

Perfil Psicológico do Corredor Popular de Maratona

Ruben Orlando Pereira Vieira – Nº 14025

ORIENTADOR DE DISSERTAÇÃO:

Professor Doutor Pedro Almeida

COORDENADOR DE SEMINÁRIO DE DISSERTAÇÃO:

Professora Doutora Cláudia Carvalho

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Prof. Doutor Pedro Almeida, apresentada no ISPA – Instituto Universitário, para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006, publicado em Diário da Republica, 2ª série, de 26 de Setembro, 2006.

AGRADECIMENTOS

Este espaço é dedicado a todos os que contribuíram para a realização da minha investigação. A todos expresso aqui os meus mais sinceros agradecimentos. Sem o seu apoio e contributo formativo e pedagógico nunca teria alcançado o meu objectivo.

Começo por agradecer a todos os professores que leccionaram as várias disciplinas do curso, contribuindo assim para a minha formação de base académica. Destaco o professor Doutor Pazo Pires que me ensinou alguns aspectos fundamentais na área de investigação e o professor Rui Aragão pelas suas aulas e a forma como as mesmas me motivaram a seguir a área clínica.

Um agradecimento especial ao Professor doutor Pedro Almeida, enquanto orientador da minha tese, pela presença, acompanhamento e disponibilidade demonstrada no decorrer da mesma.

Por fim e não menos importante gostaria de agradecer aos meus pais, irmã e a todos os meus amigos, por todo o apoio e atenção demonstrado ao longo do curso e por me fazerem acreditar que conseguiria alcançar os meus objectivos. Um obrigado à Inês, Filipe, Ivone, Fábio, Sofia , Tiago e Margarida por nesta recta final terem demonstrado carinho e apoio incondicional.

RESUMO

O corredor popular de maratona normalmente enfrenta a prova com uma motivação muito alta mas com excesso de tensão, dúvidas e preocupação relacionados com a transcendência subjectiva da prova e da possibilidade de não atingir os seus objectivos. Desta forma o estudo de aspectos psicológicos como a motivação, autoconfiança, percepção do estado físico, ansiedade/activação e apoio social são importantes para melhor compreender este tipo de maratonista. Este estudo pretende saber qual o estado/perfil psicológico do atleta de maratona e verificar qual a influência da idade e da experiência nas 5 sub-escalas anteriormente referidas. Para isso, utilizou-se uma amostra portuguesa de 153 corredores com idades compreendidas entre os 25 e os 67 anos, que participaram na maratona popular do Porto na edição 2008 e 2009 e que passaram pelo stand de apoio psicológico ao corredor popular de maratona. Como instrumento foi utilizado o Perfil Psicológico Ótimo para o Desportista Individual (PODIUM), versão portuguesa. Após a análise dos resultados, verificou-se que o atleta de maratona tem um perfil psicológico muito aproximado do perfil Ótimo desejado, destacando-se uma alta motivação, autoconfiança, percepção do estado físico e uma baixa ansiedade. Observou-se ainda que a idade não influenciava nenhuma das competências psicológicas presentes no PODIUM e que a experiência dos corredores também não as afectava, à excepção da sub-escala ansiedade.

Palavras-chave: PODIUM, Competências psicológicas, Corredor popular, Maratona, Perfil óptimo

ABSTRACT



The popular marathon runner usually faces the race with a very high motivation, but with too much tension, doubt and concern related to the Subjective transcendence of the competition and the possibility of not achieving his/her goals. Thus, the study of psychological aspects such as motivation, self-confidence, perception of physical state, anxiety/ activation and social support, is important to understand better this kind of runner. This study seeks to ascertain what is the psychological profile of the popular runner and verify the influence of age and experience in the five sub-scales mentioned above. For this, a Portuguese sample of 153 runners aged between 25 and 67 years was used. These runners participated in the Porto's popular marathon in 2008 and 2009 edition and visited the stand of psychological support for the popular marathon runner. As instrument was used the optimal psychological individual for the sportsman profile (PODIUM) Portuguese version. After analyzing the results, it was verified that the popular runner has a psychological profile that is very close to the Optimum profile desired, highlighting, a high motivation, self confidence, perception of the physical and a low anxiety. It was also observed that the age did not influence any of the sub-scales present in the PODIUM, and the experience (with the exception of anxiety) did not affect any of these sub-scales either.

Key words: PODIUM, Psychological components, the popular runner, Marathon, Optimal Profile.

ÍNDICE GERAL

I - INTRODUÇÃO	1
II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	2
2.1. VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	3
2.1.1. MOTIVAÇÃO	3
2.1.1.1. MOTIVAÇÃO BÁSICA.....	4
2.1.1.2. MOTIVAÇÃO QUOTIDIANA E ESPECÍFICA	7
2.1.2. AUTOCONFIANÇA E AUTOEFICÁCIA.....	9
2.1.3. AUTOCONFIANÇA E PERCEPÇÃO DO ESTADO FÍSICO	11
2.1.4. ANSIEDADE / ACTIVAÇÃO GERAL	13
2.1.4.1. ACTIVAÇÃO	14
2.1.4.2. ANSIEDADE	16
2.1.4.3. ACTIVAÇÃO GERAL E ANSIEDADE NO CONTEXTO DA MARATONA	19
III - METODOLOGIA	21
3.1. AMOSTRA	21
3.2. INSTRUMENTOS	21
3.3. PROCEDIMENTOS	21
IV - RESULTADOS	23
V - DISCUSSÃO	33
VI - BIBLIOGRAFIA	39
APÊNDICES	viii
APÊNDICE I - Estatísticas descritiva – médias e desvio padrão da idade e da Anova I	ix
ANEXOS	x
ANEXO I - Questionário - Perfil psicológico óptimo para o desportista individual (PODIUM) II.....	xi
ANEXO II - Perfil Podium (II).....	xii

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Médias das sub-escalas do PODIUM.....	25
Figura 2. Médias das sub escalas dos individuos com e sem experiência.....	29
Figura 3. Médias das 5 sub escalas dos sujeitos (18 aos 40 e mais de 40).....	31

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Estudos revistos no âmbito da motivação na maratona.....	9
Tabela 2: Estudos revistos no âmbito da autoconfiança e autoeficácia na maratona....	11
Tabela 3 : Estudos revistos no âmbito da autoconfiança e percepção do estado físico. 13	
Tabela 4. Consistências Internas das sub-escalas do Questionário PODIUM	23
Tabela 5. Estatística descrita das diferentes sub-escalas	24
Tabela 6. Correlações e p-values entre as cinco dimensões que constituem o Questionário PODIUM.....	26
Tabela 7. Estatística descritiva em relação ao factor EXPERIÊNCIA	28
Tabela 8. Teste de homogeneidade de variâncias da experiência	29
Tabela 9. Valores de significância em relação ao factor Experiência.	30
Tabela 10. Estatística descritiva do factor Escalão Etário.....	31
Tabela 11. Teste de homogeneidade de variâncias para o escalão etário.....	32
Tabela 12. Valores de significância em relação ao factor Escalão Etário.	32

I - INTRODUÇÃO

É cada vez mais comum a organização de maratonas populares e o número de participantes tem crescido de forma significativa, factos que demonstram bem a popularidade deste tipo de eventos. Muitos dos maratonistas presentes são profissionais mas a grande maioria são apaixonados da modalidade, que se dedicam à mesma pelo desafio que a modalidade apresenta ao atleta.

Normalmente o corredor popular de maratona enfrenta a prova com uma motivação muito alta mas, em alguns casos, com excesso de tensão, dúvidas e preocupação relacionados com a transcendência subjectiva da prova e com a possibilidade de não alcançar os objectivos desejados.

Assim o principal interesse desta investigação foi tentar perceber qual o estado/perfil psicológico do corredor popular de maratona. Para isso procedeu-se a análise da correlação de diversas variáveis, assim como a influência que o escalão etário e a experiência do atleta têm nas mesmas.

Foi utilizada uma amostra portuguesa de 153 sujeitos, recolhida nos três dias prévios à maratona do Porto, no stand de apoio psicológico ao atleta da maratona, no pavilhão Rosa Mota onde os atletas se dirigiam por livre e espontânea vontade.

O instrumento de medida das diversas variáveis em estudo (motivação, autoconfiança, ansiedade/activação, percepção do estado físico, apoio social) aplicado foi o Perfil Psicológico Óptimo para o Desportista Individual (PODIUM) elaborado por Buceta, Pérez-Llantada, López de la Llave e Larumbe, (2004).

Na literatura podem-se encontrar vários trabalhos que têm como objecto de estudo algumas destas variáveis no contexto da maratona. Na revisão literária efectuada, serão abordadas todas estas variáveis de uma forma mais cuidada e pormenorizada, ao mesmo tempo que serão revelados alguns estudos feitos na área da psicologia do desporto e mais concretamente no âmbito da maratona.

II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

No ano 490 a.C um soldado grego correu desde Maratón a Atenas para comunicar a vitória sobre os persas numa distância semelhante ao que hoje é a actual maratona. Foi em 1976 na maratona de Nova York (primeira prova urbana) que este desporto explodiu significativamente para se tornar num desporto reconhecido e praticado por milhares de pessoas. Maratonas como a de Boston por exemplo, são realizadas em todo o mundo (Burfoot, 2007).

As maratonas populares contam com um número crescente de participantes, o que demonstra a popularidade deste tipo de eventos. Embora em muitas destas maratonas participem atletas profissionais, a maioria dos corredores são aficionados, que decidem participar nestas provas pela atracção do suposto desafio (artículum podium buceta - analyses factorial) e estão dispostos a realizar um esforço, durante os treinos e competição similar ao que é exigido no desporto de elite (Masters & Ogles, 1995). Em muitos casos tratam-se de pessoas que estão comprometidas com a sua actividade desportiva e que consideram muito gratificante a experiência de correr. Outras são pessoas que experimentam pela primeira vez a prova, e que dedicam tempo significativo na preparação da mesma (Buceta, Lopez, Perez-Llantada, Vallejo, Pino, 2002).

Assim o corredor Popular de Maratona nos dias prévios a prova tem normalmente uma motivação muito alta, mas também com excesso de tensão, dúvidas e preocupação relacionada com a transcendência subjectiva da prova e de não alcançar os objectivos desejados (Lopez, Buceta, Perez-Llantada, Vallejo, Del Pino, 2002).

A maratona é uma prova muito extensa (42,195 Kms.) que exige previamente uma boa preparação, um grande esforço físico e psicológico. Diversos estudos demonstraram que actividade mental dos corredores antes da prova é muito intensa (Schomer, 1986; Silva & Appelbaum, 1989) podendo relacionar-se mais tarde com o rendimento.

Assim foram muitos os investigadores no ambito da psicologia do desporto que se debruçaram sobre a influência do estado psicologico dos atletas no periodo prévio a prova e quais as suas “consequências” na mesma (Horton & Mack , 2000; Martin, 1995; McCutcheon; McKelvie; Okwumabua, 1985; Silva & Hardy, 1986). Por este motivo

diversos estudos pretendiam observar que variáveis determinavam em maior medida o estado psicológico dos desportistas no período prévio à competição e chegaram à conclusão que a ansiedade cognitiva, autoconfiança, motivação e percepção do estado físico poderiam ser relevantes (Burton, 1988; Gould, Petlichko, Simon & Vevera, 1987; Martens, Vealey & Burton, 1990).

2.1. VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

São diversas as variáveis estudadas para determinar qual o estado psicológico dos corredores de maratona nos dias ou momentos prévios à prova.

Na literatura encontramos trabalhos que têm como objecto de estudo o nível de activação, stress, motivação, auto-eficácia, percepção do estado físico e apoio social percebido. De seguida é feita uma descrição de alguns estudos que têm sido realizados sobre cada uma destas variáveis.

2.1.1. MOTIVAÇÃO

É uma das variáveis mais estudadas no contexto da psicologia do desporto, e concretamente nos corredores da maratona.

O principal interesse deste estudo é conhecer as características que diferenciam os corredores e que os tornam capazes de manter a sua motivação alta nas condições duras do treino e de resistirem ao esforço durante a prova.

A motivação é essencial para adquirir compromisso, dedicação, perseverança no esforço, tolerância à frustração que o desporto de alta competição assim o exige e esta deve ser bastante alta (Buceta, Lopez de Llave, Perez-Llantanda, Vallejo, Del Pino, 2003).

É necessário distinguir dois tipos de motivação. A primeira, conhecida como “motivação básica”, que se refere ao interesse dos desportistas pela actividade, seus objectivos fundamentais, os benefícios que consideram atractivos, os custos que estão dispostos a pagar, a relação entre os mencionados custos e benefícios, outros interesses

na sua vida etc. A segunda, denominada “motivação quotidiana”, refere-se à gratificação que se produz num momento mais concreto, com um treino, uma competição ou uma actividade diária (Buceta et al., 2003)

Existem, ainda, outras formas de análise da motivação, mais concretamente a distinção em função da orientação motivacional, “Orientação do ego”, que se caracteriza pelo interesse dos desportistas no desafio e na concorrência entre atletas e “orientação para a tarefa” que se caracteriza pelo interesse dos desportistas em se desafiarem a eles próprios, tal como melhorar as suas próprias habilidades e os seus registos de rendimento (Duda, 1992).

2.1.1.1. MOTIVAÇÃO BÁSICA

A motivação tem sido estudada de diversas formas. Alguns estudos têm dirigido a sua atenção para os motivos que levam os desportistas a treinar e competir em provas de maratona com o objectivo de identificar as razões mais frequentes e as orientações motivacionais segundo diversos factores, tendo em conta a experiência, a idade, sexo, e classe social.

Outros estudos, partindo de conceitos relacionados com a psicologia clínica e a patologia, têm-se interessado em comprovar a existência de causas subjacentes ou síndromes que expliquem a altíssima motivação dos corredores (Zabala, 2006)

As investigações sobre a identidade desportiva sugerem que esta variável pode levar os desportistas a negligenciar outros aspectos da sua vida e centrar-se em excesso nos seus objectivos relacionados com o desporto (Horton & Mack, 2000). A identidade desportiva, segundo a sua definição, tem a ver com o rendimento físico, a boa aparência física e a auto-estima em geral (Zabala, 2006). Uma investigação levada a cabo por Horton e Mack. (2000) os valores altos desta variável coincidem com um alto compromisso nomeadamente em pensamentos e condutas tais como: assiduidade nos treinos, resistência às condições desfavoráveis de alguns treinos, cumprimento das tarefas programadas, qualidade do trabalho realizado em cada tarefa, manutenção de uma rede social relacionada com este desporto e outros.

Assim, a identidade desportiva pode aumentar o compromisso com a participação no desporto e, de certa forma, podemos considerá-la como uma motivação básica.

Na mesma linha de ideias Horton e Mack (2000) avaliaram o efeito da identidade desportiva sobre as prioridades da vida em 236 corredores de maratona, utilizando a Measurement Scale de Brewer, Van Raalte & Linder (1993). A mesma tinha como intuito medir a identidade desportiva desses atletas.

Os investigadores chegaram a conclusão que os corredores com identidade desportiva alta não se descuidavam dos outros aspectos das suas vidas e revelavam ainda um melhor rendimento desportivo, mais compromisso para correr, uma rede social maior e uma maior gama de experiências positivas ou negativas associadas aos treinos.

Noutro estudo tentaram investigar qual os motivos básicos que levavam os corredores populares a participar numa maratona de acordo com seis categorias: bem-estar, social, desafio, estatuto, forma física e saúde, adicção. Verificou-se que o primeiro motivo pelo qual o corredor participava na maratona era o desafio, seguido pela forma física ou saúde e depois o bem-estar (Clough, Shepherd & Maughan, 1989).

Uma vez que o motivo pelo qual os corredores participam na maratona está relacionado com as características/particularidades de cada corredor, foi necessário comparar amostras diferentes. Assim, Masters e Ogles (1995) equiparam as diversas motivações em 472 corredores de maratona com idades compreendidas entre 16 e 63 anos e diferentes níveis de experiência. Para tal, utilizaram o questionário Motivations of Marathons Scales (MOMS), elaborado por Master, Ogles e Jolton (1993).

Duas explicações para a motivação foram encontradas pelos autores. Os corredores com mais experiência estavam motivados por uma identidade social relacionada com a maratona que podia conter elementos associados à competição, reconhecimento social e cuidado com a saúde. Relativamente aos corredores com uma experiência média concentravam-se mais em objectivos internos relacionados com o sentir-se jovens e melhoria do rendimento pessoal.

Outro estudo relacionado com influência da idade sobre a motivação, realizado por Okwumabua, Meyers e Santille (1987), visava investigar as características gerais e

cognitivas de 279 corredores, com mais de 40 anos, que foram classificados segundo a sua faixa etária.

Os autores verificaram que os corredores de maior idade eram iguais ao resto dos corredores e que a única diferença relacionada com a idade, era a preferência que tinham os corredores para o uso de estratégias associativas ou dissociativas durante a prova, mas não encontraram nenhuma diferença significativa com respeito às suas motivações para participar nas maratonas incluindo os benefícios físicos, sociais e psicológicos percebidos desta actividade.

Summers, Machin e Sargent (1983) realizaram um estudo com 459 atletas de maratona de diferentes idades, género, destreza e experiência para avaliar motivos para correr essa especialidade, as recompensas e suas experiências durante a prova. Estudaram também o conceito da adicção de correr, que porporcionou um padrão de diferenças em função do género, que as mulheres mostravam maiores níveis de adicção.

De uma forma geral as razões para correr uma maratona e os seus benefícios percebidos tinham a ver com a forma física, sensação de satisfação e desafio pessoal.

Em forma de conclusão, a motivação básica tem sido estudada com a finalidade de compreender o forte compromisso dos corredores com a preparação e competição nas provas de maratona. Este tipo de motivação é um factor subjacente nas diversas perspectivas que analisam factores como a identidade desportiva enquanto corredor e adicção de treino e competição dos atletas.

As consequências de uma sólida motivação básica parece ser mais bem positiva e as razões que a reforçam têm a ver com os efeitos positivos, de tipo físico e psicológico que são percebidos pelos corredores. Jaenes (1994) sobre os motivos que levam os corredores a prepararem-se para a maratona refuta tudo o que atrás foi dito, e acrescenta ainda que a idade e a experiência podem ser motivos para o atleta se preparar mais ou menos para uma maratona.

2.1.1.2. MOTIVAÇÃO QUOTIDIANA E ESPECÍFICA

A motivação quotidiana, da mesma forma que a motivação básica, também tem sido objecto de estudo. O esforço e dedicação que os corredores aplicam no treino são muitas vezes transpostos em horas despendidas. Assim houve a necessidade de compreender como se pode manter e potenciar este tipo de motivação, considerando a sua provável influência sobre o rendimento e a sua possível influência, positiva ou negativa, no que respeita ao seu âmbito familiar.

Num estudo realizado por Barrel, Chamberlain e Evans (1989) foram entrevistados 24 corredores e 18 das suas esposas com o objectivo de estabelecer o grau de implicação entre os motivos de participar nas provas e o impacto da dita participação sobre os atletas e as suas famílias. Chegou-se à conclusão que existia uma difícil relação entre o nível de envolvimento que queriam os corredores e as possibilidades de as levar a cabo, tendo em conta os limites que os compromissos familiares imponham.

Os corredores com família tinham múltiplas estratégias para assegurar o tempo necessário para treinar e que se poderiam classificar em três tipos: fazendo com que esse tempo fizesse parte de uma actividade pessoal necessária, trocando o tempo de outros compromissos pelo tempo deste, implicação da família nesse tempo, ou seja, treinando e competindo em conjunto.

Na mesma linha de investigação, Goff e Fick (1997) pretenderam determinar se os corredores são capazes de combinar o compromisso de treinar e de dedicar-se a família de forma adequada. Observou-se se estes mantinham ou não o ritmo de treino e o aproveitamento do mesmo.

Os resultados mostraram que os corredores comprometidos com a família e com o desporto, registaram a mesma distância média de treino à semana, comparativamente com os corredores só comprometidos em correr. Ao mesmo tempo o nível de satisfação que manifestaram em relação a correr era o mesmo em ambos os grupos.

As únicas diferenças significativas que encontraram estavam relacionadas com os homens comprometidos em ambos os aspectos (correr e família) que assinalavam maiores benefícios pelo facto estarem envolvidos no desporto do que os homens que só estavam comprometidos em correr.

Assim parece que os corredores altamente comprometidos são capazes de organizar o tempo e compatibilizar a sua actividade desportiva com outros aspectos da sua vida sem que o seu rendimento seja afectado.

Relativamente à motivação específica dos corredores nos momentos prévios à prova e às possibilidades desta mudar ao longo do seu decurso, Allen e Albizu (2001) observou que os motivos iniciais que levam o corredor a participar numa prova são similares aos que se mencionam noutros estudos acerca da motivação básica, ou seja, fazer bem, competir e ser reconhecido socialmente. Contudo, relativamente à motivação específica para a prova, constatou-se que a percepção de fadiga pode fazer com que os atletas baixem as suas metas pessoais, como é por exemplo o tempo de prova. Esta redução de expectativas pode levar, segundo este autor, nos casos de fadiga muito intensa, que os objectivos a alcançar sejam muito baixos e que a “meta” seja apenas a simples sobrevivência à experiência.

Em forma de resumo, os estudos sobre a motivação quotidiana mostraram que os corredores desenrolam estratégias para reforçar o seu compromisso, organizando o tempo e compatibilizando dos seus treinos com a sua actividade familiar. Estas estratégias parecem ser suficientemente sólidas para que o atleta possa adaptar-se a situações negativas, como por exemplo às condições em que se desenrolam os treinos.

Por outro lado, na motivação específica parece claro que uma percepção realista dos recursos é necessária para que os objectivos possam manter-se ajustados durante a competição. Convém entender mais a frente, como se verá a estreita relação entre motivação, autoconfiança e a percepção do estado físico

Tabela 1. Estudos revistos no âmbito da motivação na maratona

AUTOR	ESTUDO	CONCLUSÕES
Horton e Mack (2000)	Efeitos da identidade desportiva no corredor	Efeitos positivos: rendimento desportivo, mais compromisso, rede social maior e frequência maior de experiências.
Masters e Ogles (1995)	Diferenças nos factores motivadores segundo a idade	Os corredores veteranos estavam motivados por uma identidade social como corredores; os corredores mais jovens tinham objectivos mais internos.
Okwumabua, Meyers e Santille (1987)	Influência da idade sobre a motivação, segundo características cognitivas	Corredores de maior idade eram iguais ao resto dos corredores e que a única diferença relacionada com a idade, era a preferência que tinham os corredores para o uso de estratégias associativas ou dissociativas.
Summers, Machin e Sargent (1983)	Razões para correr e adicção a correr	Na amostra feminina maior adicção para correr que os homens as razões para correr estavam relacionadas com a forma física, a sensação de desafio pessoais.
Barrel, Chamberlain e Evans (1989)	Relação entre compromisso e obrigações familiares	Os corredores desenrolam estratégias para obter o tempo necessário reservar, comprar ou partilhar o tempo.
Goffy Fick (1997)	Relação entre o tipo de compromisso e o nível de treino	O compromisso partilhado entre correr e as obrigações familiares não afecta negativamente o rendimento.
Allen (2001)	Motivação específica dos corredores nos momentos prévios à prova e às possibilidades desta mudar ao longo do seu decurso	Motivos iniciais que levam o corredor a participar numa prova são similares aos que se mencionam noutros estudos acerca da motivação básica. Relativamente à motivação específica para a prova, constatou-se que a percepção de fadiga pode fazer com que os atletas baixem as suas metas pessoais.

2.1.2. AUTOCONFIANÇA E AUTOEFICÁCIA

O termo autoconfiança utiliza-se para referir a confiança que os desportistas têm na sua preparação, para cumprir com êxito o desafio que representa a competição. Este termo é um dos elementos mais importantes no contexto do desporto (Zabala, 2006).

De acordo com Buceta e colaboradores (2003), trata-se de um estado interno de força psicológica que implica um conhecimento real da dificuldade do objectivo, dos recursos

e limitações próprias para o conseguir atingir e, em função de tudo isto, as possibilidades realistas de o alcançar.

A teoria da autoeficácia, desenvolvida por Bandura, é a que serve de base aos especialistas da psicologia do desporto para estudar a relação entre a autoconfiança (ou autoeficácia) e a performance desportiva. Assim por este motivo podem-se utilizar como sinónimos os termos autoconfiança e autoeficácia.

A autoconfiança depende em grande medida da percepção de controlo e da autoeficácia percebida e existem dados que apoiam a influência destas variáveis sobre o rendimento (Bandura, 1990).

Okwumabua (1985) realizou um estudo direccionado à maratona, sobre a relação entre algumas variáveis, psicológicas e físicas, e o rendimento dos corredores. Os resultados obtidos neste estudo demonstraram que o tempo de finalização da maratona está relacionado com o treino, rendimento na prova anterior e com as medidas de autoeficácia. Assim é de supor que possamos prever o rendimento do atleta pelas medidas nas variáveis autoeficácia.

Na mesma linha de investigação, Gayton, Matthews e Burchstead (1986) realizaram um estudo com o objectivo de comprovar a validade de um questionário sobre autoeficácia, *Physical Self-efficacy Scale* (Ryckman, Robbins, Thomson & Cantrell, 1982), como preditor do rendimento do corredor na maratona.

Com os resultados observou-se que as pontuações totais na escala de autoeficácia e na percepção do estado físico correlacionavam-se, significativamente, tanto com os tempos reais de finalização da prova como com os tempos que os próprios corredores haviam previsto.

Martin (1995) num estudo com atletas quis observar a relação que existe entre a autoeficácia e os diversos motivos por que se compete. Os dados obtidos mostram que os corredores estavam mais orientados para as suas próprias metas (ganhar), mas ao mesmo tempo eram competitivos e tinham pontuações altas na autoconfiança. Ainda observou-se que existiam dois tipos de orientação de autoconfiança, autoeficácia em relação ao rendimento e ao resultado.

Observou-se que os corredores que possuíam uma alta autoeficácia orientada para o rendimento, ou seja, que se percebiam eficazes no que diz respeito ao rendimento, tinham objectivos importantes de tempo. Por outro lado os corredores que possuíam uma alta autoeficácia orientada para o resultado, que se sentiam eficazes com respeito ao resultado que podiam obter, tinham objectivos ambiciosos de tempo e de posição de chegada.

Tabela 2. Estudos revistos no âmbito da autoconfiança e autoeficácia na maratona

AUTOR	ESTUDO	CONCLUSÕES
Okwumabua (1985)	Relação entre autoconfiança e rendimento na competição	A autoconfiança, junto com o treino e rendimento previo, relaciona-se com o tempo de finalização
Gayton, Matthews e Burchstead (1986)	Relação entre autoconfiança e rendimento na competição	As escalas de autoeficácia e de habilidades físicas percebidas do Questionario PSP correlacionaram com os tempos de finalização
Martin (1986)	Relação entre autoeficácia e motivação para competir	Autoeficácia orientada para o rendimento: objectivos de tempo. Autoeficácia orientada para o resultado: objectivos de tempo e de posição de chegada

2.1.3. AUTOCONFIANÇA E PERCEPÇÃO DO ESTADO FÍSICO

Uma vez que o aumento da autoconfiança tem como base um aumento da percepção de controlo sobre uma situação, os corredores de maratona hão-de estar cientes das suas capacidades e limitações, assim como da probabilidade que têm de superar essas ditas limitações (Zabala, 2006). Por isto os corredores não podem acreditar cegamente que não são capazes de render à altura das suas expectativas, sem que essa postura esteja justificada por uma percepção objectiva dos seus recursos. Para convencer-se das suas capacidades, terão em conta os resultados e actuações passadas, o seu rendimento durante os treinos assim como outros indicadores do seu rendimento presente (Buceta et al., 2003; Martens, 1987).

Deste modo, a percepção do estado físico resulta de uma variável que pode ter consequências na autoconfiança, favorecendo a sensação de controlo quando a

percepção do estado físico é boa e agindo negativamente sobre a autoconfiança, gerando uma sensação falsa de controlo, quando o corredor manifesta verbalmente que pode render a um nível para o qual não está preparado e evita considerar as possíveis dificuldades que lhe podem surgir (Buceta et al., 2003).

Um estudo realizado por Bezjak & Langga-Sharifi (1991) com 98 corredores de maratona, com idades compreendidas entre os 20 e os 58 anos, teve por o fim elaborar um questionário sobre a percepção do estado físico (*Fitness Opinion Questionnaire*). Este continha escalas para medir o locus de control do estado físico, reforço das expectativas e o valor de potenciadores específicos. Foi administrado juntamente com outra medida relacionada com a autoeficácia e auto-relatos sobre o rendimento nas provas de maratona. Observou-se que estas escalas, que mediam diferentes aspectos da percepção dos corredores sobre o seu estado físico, permitiam prever o rendimento na competição.

Por outro lado, uma investigação levada a cabo por Huddy e Cash (1997) mostra que os corredores de maratona dão um elevado grau de importância à percepção do seu estado físico e deixam a valorização estética do seu corpo para segundo plano. Neste estudo comparou-se 139 homens, que participaram na maratona, com uma amostra de controlo de 500 pessoas demograficamente representativas. Nesta análise de resultados constatou-se que os corredores valorizam a sua aparência física, sua forma física e sua saúde de forma mais positiva comparativamente com a amostra de controlo. Esta valorização da aparência pode-se atribuir aos menores índices de massa corporal apresentada pelos corredores, ou por outras palavras, os corredores de maratona tinham orgulho em ser mais magros do que as pessoas do grupo de controlo.

Da mesma forma, os corredores de maratona mostraram-se mais preocupados com a sua forma física e saúde e estavam menos preocupados com o resto das questões ligadas à aparência, do que as pessoas que faziam parte do grupo de controlo. Na análise das correlações verificou-se que a massa corporal estava intimamente interligada com a preocupação pelo peso nas pessoas do grupo de controlo mas o mesmo não se passava com os corredores de maratona. Os autores pensam que a explicação para estes resultados está relacionado, provavelmente, com o facto dos corredores de maratona estarem centrados na acção correr sem dar tanta importância à sua imagem corporal.

Não existem tantos estudos sobre a autoconfiança na maratona como existem sobre a motivação. Parece-me importante que esta seja mais estudada, pois está estreitamente

relacionada com uma percepção realista acerca do rendimento do atleta e ao mesmo tempo parece que existe uma certa interação desta variável com a motivação. Assim parece que deste ponto de vista qualitativo, diferentes tipos de orientação motivacional poderiam dar lugar a diferentes bases de autoconfiança.

Por outra parte, pode-se considerar que a percepção do estado físico nos corredores de maratona dá lugar ao tipo de autoconfiança que se baseia numa percepção realista dos recursos físicos para a prova desportiva, pois está orientada para perceber o estado de forma e saúde, deixando à margem a valorização estética que não está relacionada com o rendimento desportivo (Zabala, 2006).

Outras variáveis poderão também contribuir para a autoconfiança, como o historial de êxitos e fracassos, a experiência prévia ou as habilidades cognitivas dos corredores para analisar os seus recursos. Estas, entre outras, poderiam servir de base para estudos futuros.

Tabela 3. Estudos revistos no âmbito da autoconfiança e percepção do estado físico

AUTOR	ESTUDO	CONCLUSÕES
Bezjak e Langga Sharifi (1991)	Validade predictiva da percepção dos corredores sobre o seu estado físico	As escalas do questionário predizem o rendimento na competição
Huddy e Cash (1997)	Percepção da imagem corporal, forma física e saúde dos corredores de maratona	Os corredores vêm-se fisicamente magros mas centram-se mais na forma física e na saúde do que na estética.

2.1.4. ANSIEDADE / ACTIVAÇÃO GERAL

O Nível de activação e ansiedade são descritos frequentemente como conceitos estritamente relacionados mas que não podem ser considerados iguais. O nível de activação é como sendo um nível de excitação inespecífica do córtex cerebral que regula os processos cognitivos e a ansiedade, mesmo incluindo uma activação elevada, relaciona-se mais com um estado emocional negativo de agitação, inquietação ou temor (Gill, 2000; Weinberg & Gould, 2003).

Estas variáveis têm sido muito estudadas no contexto da psicologia do desporto, pois o estado do desportista pode variar, visivelmente, em função delas e o seu êxito ou fracasso numa situação de competição atribui-se frequentemente a diferenças nas mesmas. (Márquez, 2004). Por outro lado estes constructos não têm sido objecto de estudo no âmbito da maratona da mesma forma que noutros desportos, talvez devido à dificuldade existente para encontrar a sua relação directa com o rendimento na prova desportiva, na mesma linha do que acontece com as outras variáveis. (Okwumabua, 1985).

Stress e ansiedade funcionam em paralelo, mas não são iguais, o primeiro faz referência a tensão provocada por situações que se percebem como sendo ameaçantes pelo sujeito, e que permanecem no tempo e que podem dar lugar a perturbações psicológicas (Zabala, 2006).

O controlo do nível de activação, ansiedade ou stress excessivo tem sido objecto de estudo e aplicado dentro da psicologia do desporto como forma de melhorar a performance dos atletas. Nos dias de hoje novos pontos de vista foram surgindo, pretendendo optimizar o rendimento e integrando as emoções do ponto de vista individual (Hanin, 2000).

2.1.4.1. ACTIVAÇÃO

Esta é definida normalmente como uma resposta de antecipação do organismo perante um conjunto de estímulos, que podem ser agradáveis ou desagradáveis, e reflecte-se no aumento dos batimentos cardíacos, da respiração ou da transpiração, entre outras, sendo estas as mais visíveis e de mais fácil medição. Dependendo da influência de outras variáveis como a motivação, autoconfiança e stress (Zabala, 2006).

A nível fisiológico a activação reflecte-se num aumento ou diminuição geral da excitabilidade, reactividade ou tendência a responder do sistema nervoso (Pons & Garcia - Merita, 1994). Por um lado o funcionamento do sistema nervoso central dá lugar a um aumento da actividade cortical, por outro lado o início do funcionamento do

sistema nervoso periférico dá lugar a um aumento da actividade do sistema nervoso somático e da divisão simpática do sistema nervoso autónomo.

Desta forma, a activação manifesta-se tanto de uma forma fisiológica como psicológica no organismo e pode variar num contínuo que vai desde o sono profundo até à excitação intensa (Weinberg & Gould, 2003). Transpondo para a psicologia do desporto, parece ser mais apropriado que este contínuo se refira unicamente ao estado de vigília, de forma que a extremidade inferior corresponda com um estado de máxima calma e relaxamento (Buceta, 1996).

De uma forma geral, a motivação pelo desafio da competição e pela própria prática desportiva e ainda as manifestações de ansiedade e hostilidade da resposta ao stress, contribuem para aumentar a activação. A falta de interesse, o relaxamento, o excesso de confiança e as respostas mais extremas do stress, como o desánimo e o esgotamento psicológico, favorecem um nível de activação mais baixo (Buceta, 1996).

Segundo a teoria de Yerkes e Dodson (1908), pensou-se que a relação entre rendimento e nível de activação assemelha-se a um U invertido. Neste caso poderia-se atribuir um rendimento superior a um nível de activação intermédio. Se o nível de activação apresentar extremos muito elevados o rendimento seria afectado e revelava-se cada vez pior.

Noutra perspectiva a teoria do Drive de Spence (1964) com tarefas motoras simples, pressupõe que o rendimento será maior quanto maior a activação do organismo e da habilidade motora em que pretende render. Segundo esta teoria, o melhor rendimento observa-se quando ocorre uma activação elevada e o domínio consolidado das habilidades mais relevantes

Trabalhos foram desenvolvidos acerca destas duas hipóteses ao longo destas duas décadas, em que se comparou a performance em diferentes situações potencialmente stressantes, correlacionando-as com algumas variáveis contextuais. Apartir daqui obtiveram-se resultados contraditórios, uma vez que se tiveram em conta as possíveis diferenças individuais, indicando que estas se situavam em diferentes posições de um contínuo (Buceta, 1996; Weinberg & Gould, 2003).

A hipótese do U invertido foi posta em dúvida por ser demasiado simples e alguns psicólogos do desporto e investigadores colocaram em causa a sua validade, devido a várias razões conceptuais e metodológicas.

Pode-se dizer que a activação fisiológica está sempre presente nos indivíduos, mas esta pode ser produto de uma actividade cognitiva, que pode ser qualitativamente diferente. Os pensamentos, sensações actuais para outra actividade subjacente como crenças, atitudes, valores, entre outras diferem enormemente. A natureza da actividade cognitiva poderia determinar, de acordo com Martens (1977) uma distinção entre uma activação positiva ou negativa.

A activação positiva associa-se a motivação, a autoconfiança e a ausência de stress, enquanto que a activação negativa associa-se as respostas associadas ao stress e a ansiedade.

2.1.4.2. ANSIEDADE

No contexto da psicologia do desporto ansiedade e activação geral têm sido utilizados frequentemente como sinónimos. Trata-se de conceitos diferentes que devem ser individualizados (Buceta, 1996).

Segundo Pons e Garcia-Merita (1994), Ansiedade entende-se por um estado emocional negativo caracterizado por sentimentos de tensão e nervosismo e por pensamentos maus e preocupante. Alguns autores defendem que a ansiedade pode ser considerada como o impacto emocional da activação (Weinberg & Gould, 2003).

Weinberg e Gould (2003) definem a ansiedade como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação, e apreensão e que está associado ao nível de activação do corpo. Por tudo isto, é de afirmar que a ansiedade tem uma componente relacionada com os pensamentos, a qual é denominada de ansiedade cognitiva. Esta apresenta ainda uma componente denominada de ansiedade somática, que é se entende como o grau de activação física percebida.

Para além desta distinção entre ansiedade somática e cognitiva, existe outra distinção importante entre ansiedade-traço e ansiedade-estado.

Ansiedade é uma componente estável da personalidade ou um estado de ânimo que pode variar. O segundo caso refere-se como ansiedade estado, que se define como um estado emocional caracterizado por sentimentos percebidos conscientemente de temor e tensão, acompanhados pela activação do sistema nervoso autónomo (Spielberger, 1966).

No primeiro caso, ansiedade-traço, é uma característica permanente dos indivíduos, formando parte das tendências adquiridas ou disposições que influem o seu comportamento. De uma forma mais concreta, a ansiedade-traço predispõe-se a perceber como ameaça uma ampla gama de circunstâncias que objectivamente não são perigosas física nem psicologicamente, nesse momento (Gill, 2000). O indivíduo responde a essas circunstâncias com reacções de ansiedade-estado ou com níveis que são desproporcionais em intensidade e magnitude no que se refere ao perigo objectivo.

A ansiedade-cognitiva-estado refere-se ao grau de preocupação de um indivíduo ou de pensamentos negativos, enquanto que a ansiedade somática-estado refere-se a mudanças da activação fisiológica que se percebem em cada momento (Weinberg e Gould, 2003).

A ansiedade cognitiva-estado segue habitualmente um padrão de sensações subjectivas de tensão e incapacidade, combinada com um elevado nível de activação do sistema nervoso autónomo (Hackfort & Schwenkmezger, 1989). A intensidade e duração do estado de ansiedade varia segundo a quantidade de estímulos que são percebidos pelo desportista e o período de armazenamento subjectivo que gera esse estímulo (op. cit.).

Existem duas teorias que vêm incluindo várias componentes da ansiedade, que procuram uma explicação melhor do funcionamento da ansiedade mas que diferem entre si. Teoria multidimensional da ansiedade (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) e o modelo da catástrofe (Fazey & Hardy, 1988).

A teoria multimimensional da ansiedade assume que a ansiedade competitiva é composta por partes distintas: uma cognitiva e outra somática e ambas com efeitos diferentes sobre o rendimento. Martens et al. (1990) propuseram que a ansiedade somática

mantinha uma relação com o rendimento em forma de U invertido, enquanto a ansiedade cognitiva tinha uma relação linear negativa com o rendimento. Os autores utilizaram o competitive state anxiety inventory (CSAI-2) em vários desportistas antes de cada actividade e observaram que a componente cognitiva se mantinha estável nos momentos prévios à saída para a prova, mas que a componente somática tinha tendência para aumentar.

Mais tarde surgiu o modelo da catástrofe de Fazey e Hardy (1988), que provém da aplicação de alguns modelos matemáticos. Estes autores propuseram um modelo que compartilha algumas ideias do modelo multidimensional, ou seja, a ideia que existem dois componentes. No entanto, em vez de utilizarem a ansiedade somática como um factor de assimetria, propuseram a inclusão da activação fisiológica. A justificação reside no facto da activação poder ter um efeito directo sobre o rendimento, ao suprimir os recursos cognitivos e fisiológicos. Pode ainda fazer com que o desportista interprete o seu estado fisiológico como negativo ou positivo, inadvertidamente, alterando o seu desempenho (Hardy, Parfitt, Pates, 1994). Por outro lado, o conceito de ansiedade somática só poderia afectar o rendimento se a magnitude da resposta somática fosse tão elevada, tornando o desportista demasiado preocupado e distraído com a percepção do seu estado fisiológico (Martens et al., 1990).

O nível de activação segue um padrão de U invertido segundo a teoria do modelo da catástrofe de Fazey e Hardy (1988), quando a ansiedade-cognitiva-estado se mantém em valores baixos, o que ocorre, por exemplo, quando os desportistas não estão demasiado preocupados com o seu rendimento imediato. Contudo quando a ansiedade cognitiva aumenta produz-se o que se denomina de catástrofe. Esta catástrofe consiste no aumento do rendimento à medida que se produz um aumento da activação fisiológica, até ao ponto em que o mínimo aumento produz uma diminuição drástica do rendimento.

Na figura observa-se esta alteração na curva que relaciona o rendimento com a activação fisiológica. Quanto mais visíveis os aumentos, maior a ansiedade cognitiva. Os autores chegaram às seguintes conclusões: a activação fisiológica será prejudicial para o rendimento desportivo quando existir uma elevada ansiedade cognitiva; a relação entre as variáveis (ansiedade cognitiva, nível de activação e rendimento) dependerá do estado prévio do indivíduo, e poderá dar lugar a dois possíveis níveis de

rendimento em função de um incremento ou decréscimo da activação fisiológica; um nível intermédio de rendimento não ocorrerá quando existir um alto nível de ansiedade cognitiva, mas que seguirá duas possíveis trajectórias em tais condições, ao contrário, quando a ansiedade cognitiva é baixa dá-se uma única trajectória de U invertido.

2.1.4.3. ACTIVACÃO GERAL E ANSIEDADE NO CONTEXTO DA MARATONA

A investigação sobre a activação geral ou a ansiedade no contexto da maratona tem-se orientado no sentido de identificar qual o estado prévio à competição, registado através de medidas de ansiedade, e como poderia estar relacionado com um melhor rendimento.

Nesse sentido, Silva e Hardy (1986) realizaram um estudo com uma equipa de maratona de pré-selecção, que se preparavam para os jogos olímpicos de 1984, com o objectivo de registar o estado dos corredores na noite prévia à competição (campeonatos norte americanos). Foram utilizados questionários para medir a ansiedade e o estado de ânimo dos atletas. Na análise dos resultados obtidos estes atletas foram divididos em dois grupos: os convocados e os não convocados para a selecção.

Através da análise dos resultados verificou-se que existia uma correlação significativa, havendo uma diferença no estado prévio dos corredores. Neste sentido os atletas que foram convocados apresentavam menos ansiedade, menos confusão e tinham tendência a ser mais introvertidos do que os não convocados. Segundo os autores, estes resultados demonstram que um estado pré-competitivo positivo, caracterizado por um nível de ansiedade menor, menos confusão e mais introversão, poderia ser um indicador útil para o posterior rendimento desportivo.

Buceta e colaboradores (2003) realizaram um estudo em que pretendiam observar o estado psicológico dos corredores populares de maratona nos dias prévios a prova (entre 36 e 12 horas) avaliando-os através do CSAI-2.

Verificou-se que a ansiedade cognitiva podia variar em função da experiência e do nível desportivo. Assim sendo, a ansiedade era mais alta nos corredores principiantes do que nos mais experientes e piores eram as marcas pessoais dos corredores.

Deste modo, os níveis de ansiedade somáticos e cognitivos, apresentavam médias baixas e os níveis de autoconfiança médias altas. Estes factos sugerem, segundo os autores, que os corredores populares de maratona tinham um melhor controlo, de uma forma geral, sobre o stress relacionado com a prova e percebiam que podiam alcançar os seus objectivos. Esta conclusão também é apoiada por outros autores (Jaenes & Caracuel, 2005).

Ainda segundo a literatura (Martens et al., 1990), a ansiedade somática tende a aumentar nos dias ou momentos prévios à prova, sendo que o seu ponto mais elevado acontece nos momentos que antecedem o início da prova. A ansiedade cognitiva normalmente é mais alta quando é medida entre um a quatro dias antes da competição, sendo tendencialmente mais baixa quando é medida uma hora antes do início da prova.

III - METODOLOGIA

3.1. AMOSTRA

Participaram no programa de apoio psicológico prévio à maratona do Porto 153 atletas na edição de 2008 e 2009, sendo que 147 eram do género feminino e 6 do género masculino com idades compreendidas entre os 25 e os 67 anos, com uma média de 42,2 anos e um desvio-padrão de 9,98 anos. 59 destes sujeitos nunca tinham participado numa maratona, 21 tinham participado por uma vez sendo que apenas 2 não chegaram a concluí-la, 41 participaram entre a 2 a 5 maratonas, 29 entre 6 a 11 maratonas e 12 tinham participado em 12 ou mais de 12 maratonas.

3.2. INSTRUMENTOS

Perfil Psicológico Ótimo para o Desportista Individual (PODIUM) e elaborado por Buceta, Pérez-Llantada, López de la Llave e Larumbe, (2004) versão portuguesa traduzida para uso na Maratona. Escala analógovisual de 24 itens, com adjectivos opostos nos extremos numa linha de 10 cm. Os adjectivos referem-se ao estado psicológico dos atletas em variáveis tais como: percepção do estado físico, motivação, auto-confiança, apoio social e ansiedade/activação.

3.3. PROCEDIMENTOS

Nos três dias prévios à maratona foi organizada uma feira no pavilhão Rosa Mota na cidade do Porto. Nesta instalaram-se stands comerciais de todo o tipo, que eram visitados pelos participantes e onde recebiam o dorsal necessário para a sua participação na prova. Neste mesmo espaço montou-se um stand para o programa de apoio psicológico ao corredor, no qual participaram 2 psicólogos especializados em psicologia do desporto e ainda 4 estudantes licenciados em psicologia, a concluir mestrado em psicologia clínica, convenientemente supervisionados e orientados para a

implementação deste projecto. Todos os elementos anteriormente referidos participaram como voluntários.

O programa desenrolou-se da seguinte forma: alguns psicólogos, fora do stand, apresentavam-se aos corredores que se dirigiam à feira. Era-lhes cedido um folheto informativo e disponibilizada a possibilidade de obter alguma informação acerca do seu estado psicológico. A recolha de dados efectuava-se a partir do preenchimento de um breve questionário. Os dados eram introduzidos no computador (PODIUM) e os resultados eram apresentados através dum gráfico representativo do perfil psicológico de cada um dos atletas questionados. De seguida os psicólogos dirigiam-se aos atletas que participavam no estudo e colocavam-se à sua disposição para clarificar qualquer dúvida ou para ampliar a informação obtida, se assim o pretendessem.

Todos estes corredores foram atendidos no serviço de apoio psicológico ao corredor nos três dias antes da prova.

IV - RESULTADOS

Foram feitas análises estatísticas para comprovar se existia influência da idade e experiência nas várias sub-escalas estudadas, assim como a sua validade e fidelidade.

Nesta primeira fase verificou-se a consistência interna das escalas. Esta análise foi feita através do Alpha de Cronbach, onde valores abaixo de 0.6 são considerados pouco creíveis, ou seja, os resultados obtidos por essa sub-escala têm carência de validade. Esta medida possibilita avaliar a fidelidade do instrumento, que é sinónimo de avaliar até que ponto um conjunto de itens é homogêneo e permite avaliar o grau em que a medida é consistente ou em que se encontra-se livre do erro aleatório (Cronbach, 1992).

Esta consistência interna pode ser verificada pelo Alpha de Cronbach, que é uma das medidas mais utilizadas para este tipo de verificação, podendo definir-se como “a correlação que se espera obter entre a escala usada e outras escalas hipotéticas do mesmo universo, com igual número de itens, que meçam a mesma característica” (Maroco, 2010).

De acordo com Maroco (2010) a consistência interna varia entre 0 e 1, sendo que com um alpha superior a 0,9 é considerada “muito boa”, com uma alpha entre 0,8 e 0,9 é considerada “boa”, com um alpha entre 0,7 e 0,8 é considerada “razoável”, com um alfa entre 0,6 e 0,7 é considerada “fraca” e com um alpha inferior a 0,6 é considerada “inadmissível”.

Os coeficientes obtidos estão apresentados na seguinte tabela:

Tabela 4. Consistências Internas das sub-escalas do Questionário PODIUM

DIMENSÕES	ALPHA DE CRONBACH
ANSIEDADE	0.749
MOTIVAÇÃO	0.778
AUTOCONFIANÇA	0.565
APOIO SOCIAL	0.648
PERCEPÇÃO DO ESTADO FISICO	0.511

A sub-escala Ansiedade tem um valor de consistência interna razoável (0,749). Dado que este valor é superior a 0.6, pode-se afirmar que esta sub-escala é muito fiável e que os resultados obtidos são válidos.

Da mesma forma que o observado na sub-escala anterior, a motivação tem um valor de consistência interna razoável, quase forte (0,778). Uma vez mais pode-se afirmar que é uma sub-escala muito fiável e que os resultados registados são válidos.

A autoconfiança apresenta um valor de consistência interna quase razoável, isto quer dizer que é inferior a 0,6. Uma vez que se encontra no limiar, os resultados obtidos por esta escala devem ser encarados com alguma cautela

O apoio social é uma Sub-escala com um valor de consistência interna fraco, quase razoável (0,648), ou seja é maior que 0.6. Desta forma, e partindo do valor obtido, podemos afirmar que é uma escala fiável e que os resultados obtidos por esta poderão ser também fiáveis.

A sub-escala de percepção do estado físico tem um valor de consistência interna que não é razoável (0.511), menor que 0.6. A análise deste valor permite-nos admitir esta sub-escala como não fiável, o que significa que os resultados obtidos devem ser encarados com alguma cautela.

Tabela 5. Estatística descrita das diferentes sub-escalas

	ANSIEDADE	MOTIVAÇÃO	AUTOCONF.	APOIO SOCIAL	ESTADO FÍSICO
N	153	153	153	153	153
Média	3,31	6,98	7,36	6,53	6,92
Mediana	3,29	8,0	7,4	6,75	7,33
Desvio Padrão	1,28	2,62	1,52	1,99	1,79
Mínimo	,43	,00	2,40	1,25	1,33
Máximo	6,29	10,00	10,00	10,00	10,00

Através da tabela 5 é possível verificar que a sub-escala com scores médios mais altos é a escala da autoconfiança (7,36). Por oposição a escala da ansiedade é a que exprime os scores de valores médios mais baixos (3,31).

De seguida é apresentado o gráfico com os valores das médias de cada uma das sub-escalas.

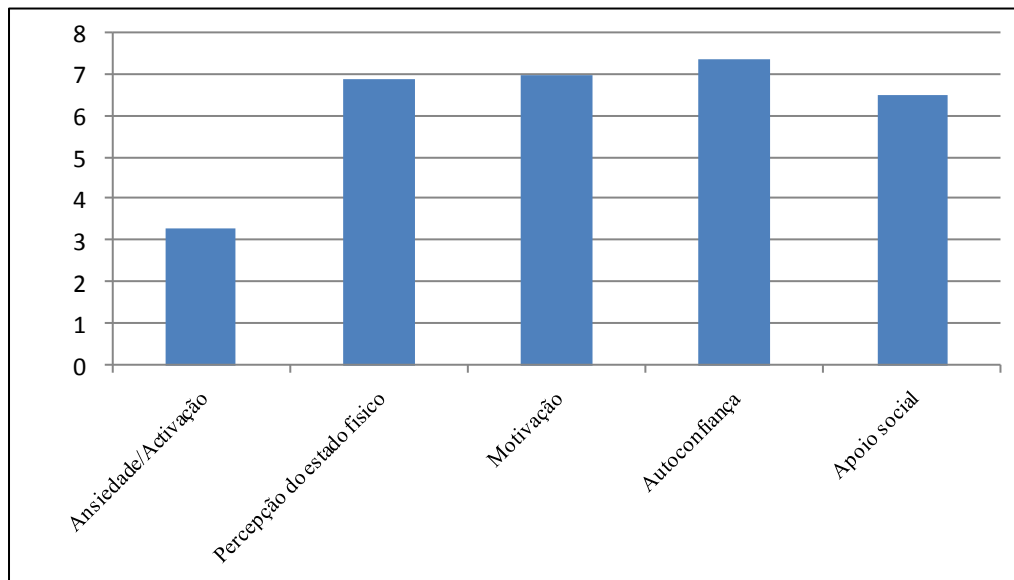


Figura 1. Médias das sub-escalas do PODIUM

A partir da figura 1 é possível verificar que a sub-escala com nível mais alto é a sub-escala da autoconfiança e a sub-escala com nível mais baixo é a relativa à ansiedade. No que respeita às restantes sub-escalas todas elas têm níveis aproximados de scores, com a excepção da sub-escala apoio social que apresenta um valor ligeiramente mais baixo.

Estudo dos objectivos de investigação

Com o intuito de verificar as correlações utilizou-se as denominadas Correlações de Pearson, uma vez que é nosso objectivo relacionar duas variáveis quantitativas.

Visto que todas as variáveis são do tipo quantitativo, de amostra superior a 30, o pressuposto de normalidade pôde ser violado. Assim foi utilizado, de imediato, o grau de correlação mais potente, o supracitado Coeficiente de Pearson.

De seguida é apresentado um quadro com as respectivas correlações obtidas.

Tabela 6. Correlações e p-values entre as cinco dimensões que constituem o Questionário PODIUM.

		ANSIEDADE	MOTIVAÇÃO	AUTOCONF	APOIO SOCIAL	ESTADO FÍSICO
ANSIEDADE	r	1	,031	-,486**	-,098	-,167*
	Sig. (Bilat.)		,700	,000	,227	,040
	N	153	153	153	153	153
MOTIVAÇÃO	r		1	,016	,253**	,376**
	Sig. (Bilat.)			,841	,002	,000
	N		153	153	153	153
AUTOCONF	r			1	,262**	,267**
	Sig. (Bilat.)				,001	,001
	N			153	153	153
APOIO SOCIAL	r				1	,301**
	Sig. (Bilat.)					,000
	N				153	153
ESTADO FÍSICO	r					1
	Sig. (Bilat.)					
	N					153

*. Correlação é significativa com o nível 0.05 (Bilateral).

**.. Correlação é significativa com o nível 0.01 (Bilateral).

Averiguando a Tabela 6 pode-se constatar a existência de correlações positivas estatisticamente significativas entre:

Motivação e o estado físico com Correlação de valor $r=0,376$ e significativa ($p<0,001$). Isto quer dizer que estamos perante uma correlação positiva de intensidade razoável. Este facto significa que 37,6% da variação do score de uma é explicada pelo score da outra, ou seja, quanto maior o score de motivação maior o score de estado físico e vice-versa. Relativamente à Motivação e o apoio social a Correlação de $r=0,253$ é significativa ($p<0,002$) o que significa que estamos perante uma correlação positiva de intensidade fraca o que significa que 25,3% da variação do score de uma é explicada pela outra. Portanto quanto maior o score da motivação maior o score do apoio social e vice-versa. Por sua vez Autoconfiança e o apoio social têm uma Correlação de $r=0,262$ e significativa ($p<0,001$) o que significa que estamos perante uma correlação positiva de intensidade fraca o que indica que 26,2% da variação do score de uma é explicada pela outra, ou seja, quanto maior o score da autoconfiança maior o score do apoio social,

sendo que o oposto também se verifica. Autoconfiança e o estado físico possuem uma Correlação de $r=0,267$ e significativa ($p<0,001$). Apresenta-se como uma correlação positiva de intensidade fraca, demonstrando que 26,7% da variação do score de uma é explicada pela outra, ou por outras palavras, quanto maior o score da autoconfiança maior o score do estado físico. E por último o apoio social e o estado físico com uma Correlação de $r=0,301$ e significativa ($p<0,001$) o que indica que estamos perante uma correlação positiva razoável. Deste modo 30,1% da variação do score de uma é explicada pela outra, ou seja, quanto maior o score de apoio social maior o score do estado físico, e vice versa.

Podemos ainda referir a existência de correlações negativas estatisticamente significativas entre:

Ansiedade e o estado físico. Correlação de $r= - 0,167$ e significativa ($p<0,040$). Apresentamo-nos perante uma correlação negativa de intensidade fraca. O que significa que 16,7% da variação do score de uma é explicada pelo score da outra, ou seja, quanto maior o score de ansiedade menor o score de estado físico, e vice versa. E por sua vez a Ansiedade e a auto-confiança com Correlação de valor $r=-0,486$ e significativa ($p<0,001$). Este facto coloca-nos perante uma correlação negativa de intensidade razoável. Assim, uma variação de 48,6% do score de uma é explicada pelo score da outra. Quanto maior for o score de ansiedade menor o score de auto-confiança, e vice-versa.

Foram utilizados os testes adequados para saber se as médias de cada amostra são significativamente diferentes. Aqui tentou-se verificar se existem diferenças significativas nas médias das sub-escalas da variável dependente em estudo, relativamente à experiência e ao escalão etário do maratonista em questão.

Tabela 7. Estatística descritiva em relação ao factor EXPERIÊNCIA

		N	Média	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
ANSIEDADE	Sem experiência	59	3,61	1,30	,43	5,86
	Com experiência	94	3,13	1,24	,86	6,29
	Total	153	3,31	1,28	,43	6,29
MOTIVAÇÃO	Sem experiência	59	7,06	2,62	,00	10,00
	Com experiência	94	6,94	2,63	,00	10,00
	Total	153	6,98	2,62	,00	10,00
AUTOCONF	Sem experiência	59	7,20	1,56	2,80	10,00
	Com experiência	94	7,45	1,49	2,40	10,00
	Total	153	7,36	1,52	2,40	10,00
APOIO SOCIAL	Sem experiência	59	6,37	2,04	1,25	9,50
	Com experiência	94	6,63	1,95	1,75	10,00
	Total	153	6,53	1,99	1,25	10,00
ESTADO FISICO	Sem experiência	59	7,27	1,60	1,33	10,00
	Com experiência	94	6,70	1,89	1,67	10,00
	Total	153	6,92	1,80	1,33	10,00

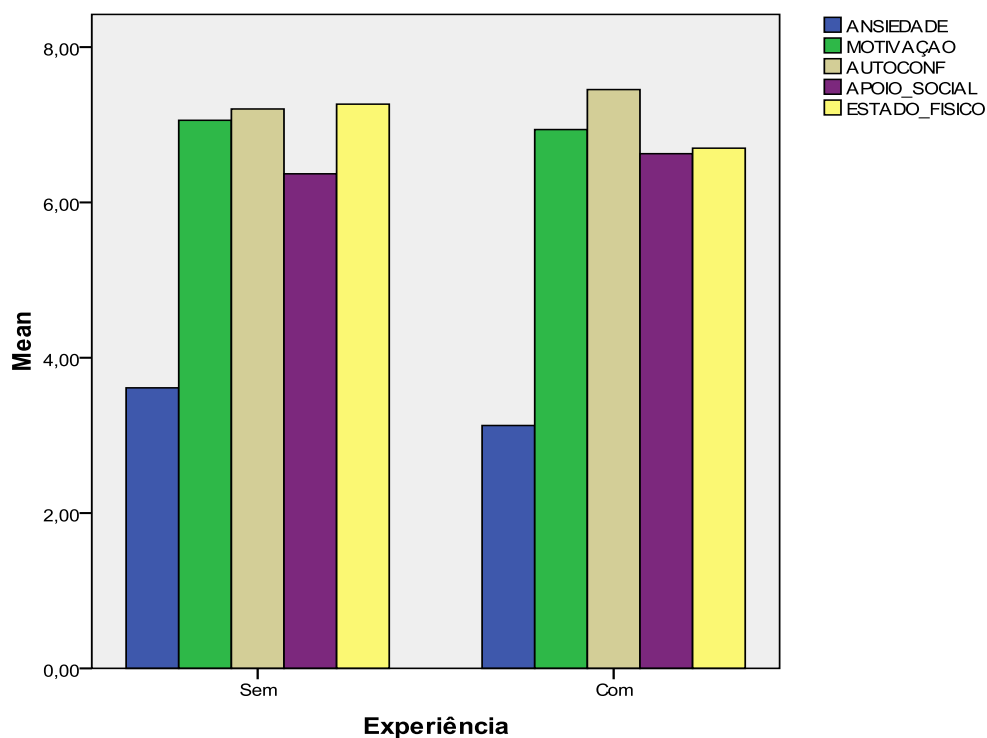


Figura 2. Médias das sub escalas dos individuos com e sem experiência

A tabela 7 e a figura 2 permitem verificar que existem diferenças de médias entre os grupos em estudo, no entanto foi preciso verificar se essas diferenças seriam mesmo significativas. Assim utilizou-se o teste mais adequado para proceder a esta comparação, denominado de Anova para amostras independentes (Maroco, 2003). Antes de fazer esta comparação foi preciso verificar a normalidade e homogeneidade de variâncias. Como as amostras são de dimensão superior a 30 sujeitos, como referido anteriormente, pôde-se violar o pressuposto da normalidade ficando assim apenas por testar a homogeneidade de variâncias.

Tabela 8. Teste de homogeneidade de variâncias da experiência

	Teste de Levene	df1	df2	P-Value
ANSIEDADE	,002	1	151	,967
MOTIVAÇÃO	,002	1	151	,969
AUTOCONF	,199	1	151	,656
APOIO_SOCIAL	,011	1	151	,915
ESTADO_FISICO	2,709	1	151	,102

Uma vez que todos os valores dos p values das sub-escalas são superior a 0,05, pode-se afirmar que as variâncias são homogêneas. Assim sendo, utilizou-se uma *ANOVA one way*, teste paramétrico para duas amostras independentes.

Tabela 9. Valores de significância em relação ao factor Experiência.

Dimensões	P-Value
ANSIEDADE	0.022*
MOTIVAÇÃO	0.785
AUTOCONFIANÇA	0.323
APOIO SOCIAL	0.434
PERCEPÇÃO DO ESTADO FISICO	0.057

* Diferenças significativas ao nível de 0.05

Como os sig. não são inferiores a 0,05 então não existem diferenças significativas, ou seja, as médias das sub-escalas do Podium não são influenciadas, significativamente, pela experiência. Apenas de referir a excepção no que diz respeito à sub-escala Ansiedade ($p=0,022$; $F=5,366$) que apresentou diferenças assinaláveis.

Através do quadro das médias anteriormente apresentado, pôde-se verificar que são os indivíduos sem experiência que têm níveis de ansiedade significativamente mais elevados, em oposição aos valores apresentados pelos indivíduos com experiência

De seguida pretendeu-se verificar se existem diferenças significativas nas médias das sub-escalas estudadas, em relação ao escalão etário dos corredores. Os valores obtidos são apresentadas através de uma tabela e de um gráfico representativo mais abaixo.

Tabela 10. Estatística descritiva do factor Escalão Etário.

		N	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
ANSIEDADE	18 aos 40 anos	69	3,24	1,18	1,00	5,86
	mais de 40 anos	84	3,37	1,36	,43	6,29
	Total	153	3,31	1,28	,43	6,29
MOTIVAÇÃO	18 aos 40 anos	69	6,86	2,71	,00	10,00
	mais de 40 anos	84	7,09	2,55	,00	10,00
	Total	153	6,98	2,62	,00	10,00
AUTOCONF	18 aos 40 anos	69	7,51	1,43	2,40	10,00
	mais de 40 anos	84	7,23	1,59	3,20	10,00
	Total	153	7,36	1,52	2,40	10,00
APOIO SOCIAL	18 aos 40 anos	69	6,54	2,17	1,25	10,00
	mais de 40 anos	84	6,52	1,83	1,75	10,00
	Total	153	6,53	1,99	1,25	10,00
ESTADO FISICO	18 aos 40 anos	69	6,89	1,79	2,00	10,00
	mais de 40 anos	84	6,94	1,82	1,33	9,67
	Total	153	6,92	1,80	1,33	10,00

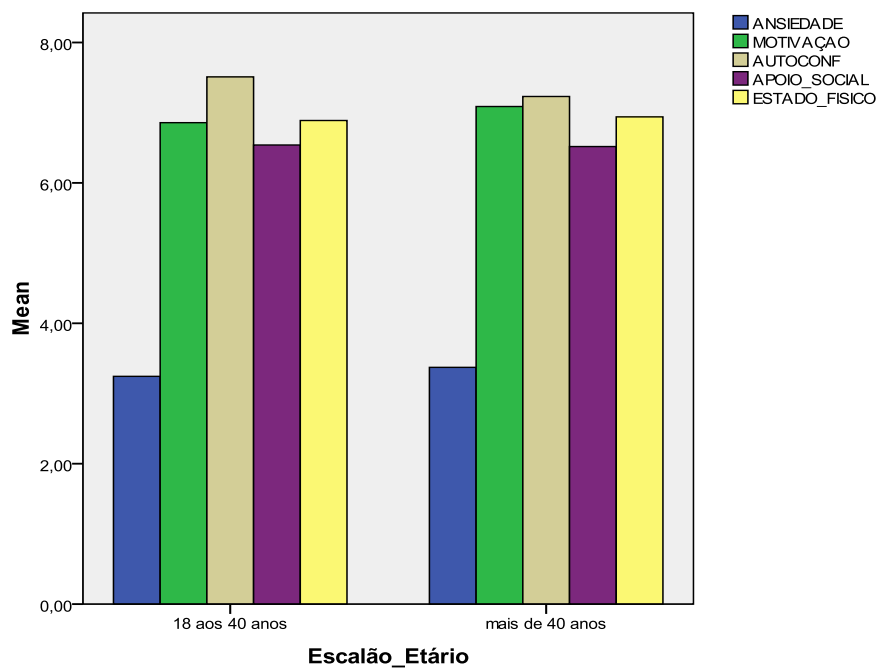


Figura 3. Médias das 5 sub escalas dos sujeitos (18 aos 40 e mais de 40)

Mais uma vez foi aplicado o teste Anova para amostras independentes com base nas razões acima citadas. A amostra tem uma dimensão superior a 30 sujeitos (podemos violar o pressuposto da normalidade) ficando, no entanto, por testar a homogeneidade de variâncias.

Tabela 11. Teste de homogeneidade de variâncias para o escalão etário

	Teste de Levene	df1	df2	P-value
ANSIEDADE	2,251	1	151	,136
MOTIVAÇÃO	,789	1	151	,376
AUTOCONF	2,679	1	151	,104
APOIO_SOCIAL	3,307	1	151	,071
ESTADO_FISICO	,002	1	151	,964

Uma vez que o sig ou p.values se encontram acima dos 0.05 em todas as sub-escalas, isto significou que as variâncias são homogéneas. Assim sendo procedeu-se a aplicação do teste da Anova.

Tabela 12. Valores de significância em relação ao factor Escalão Etário.

DIMENSÕES	P-Value
ANSIEDADE	0.539
MOTIVAÇÃO	0.590
AUTOCONFIANÇA	0.259
APOIO SOCIAL	0.946
PERCEÇÃO DO ESTADO FISICO	0.861

* Diferenças significativas ao nível de 0.05

Como podemos verificar através desta tabela, não existem diferenças significativas nos valores. Desta forma conclui-se que as médias das sub-escalas do PODIUM não são influenciadas, de forma expressiva, pelo escalão etário do maratonista.

V - DISCUSSÃO

O principal objectivo deste estudo foi proceder à análise dos resultados do perfil psicológico do atleta de maratona. Com base numa amostra portuguesa, foram testadas algumas das variáveis mencionadas anteriormente e aspectos demográficos que se consideraram importantes. Alguns destes factores revelam-se muito estudados na literatura, porém outros apresentam-se pouco estudados no contexto da psicologia do desporto e mais concretamente na actividade desportiva maratona.

Assim, através de análises estatísticas, tentou-se perceber qual a relação que as sub-escalas do PODIUM têm entre si e ainda procurou-se relacioná-las com a experiência e com o escalão etário dos atletas. De seguida serão apresentados os resultados.

Através do gráfico do perfil verificou-se que a variável com um nível mais baixo de score é o da sub-escala de ansiedade/activação (3,31). De acordo com a literatura o valor óptimo da ansiedade/activação para o corredor estaria no percentil 50 (Buceta et al., 2002). Isto poderá significar que nos dias ou momentos prévios á prova o corredor popular tem uma ansiedade/activação baixa, ou seja, têm poucas preocupações e poucos pensamentos negativos (Weinberg e Gould, 2003). Este facto pode ser fruto da falta de interesse, excesso de confiança, relaxamento ou respostas extremas ao stress (Buceta, 1996). Na mesma linha Martens e colaboradores (1990), utilizando o CSAI (competitive state anxiety inventory), observaram que os atletas antes da saída para a prova mantinham a componente cognitiva da ansiedade estável, mas que a componente somática tinha tendência para aumentar.

Outro aspecto verificado foi a existência de uma correlação negativa entre ansiedade/activação e autoconfiança, ou seja, observou-se que as pontuações totais na escala da ansiedade/activação e autoconfiança correlacionam-se significativamente. Desta forma, quando o nível do score de uma variável aumenta o nível da outra diminui. Neste sentido verifica-se, através dos resultados obtidos, que os atletas têm níveis de ansiedade/activação mais baixos (3,31) e níveis de autoconfiança mais altos (7.36), sendo que o nível óptimo da autoconfiança está percentil 75 (Anexo II). Este nível, ao ser revelado, poderá traduzir-se num estado emocional positivo sem nervosismos,

pensamentos maus, preocupantes (Weinberg & Gould, 2003) e por um estado interno psicológico que implica um conhecimento real da dificuldade do objectivo, dos recursos e limitações próprias para conseguir atingir o objectivo (Buceta et al., 2003).

Buceta e colaboradores em 2003, através de um estudo efectuado, também verificaram que as médias dos scores da ansiedade eram baixas e que as médias dos scores da autoconfiança eram altas. Assim, segundo os autores, a interpretação destes factos sugere que os corredores populares de maratona têm um melhor controlo, de uma forma geral, sobre o stress relacionado com a prova e têm melhor percepção de que podem alcançar os objectivos a que se propõem.

A ansiedade também está correlacionada com a percepção do estado físico. O corredor de maratona popular parece ter uma percepção objectiva dos recursos, capacidades e limitações diminuindo assim os seus níveis de ansiedade, o que se traduz em menos nervosismo e sentimentos negativos em relação à sua performance na prova (Martens, 1987).

Relativamente à autoconfiança, observa-se que esta apresenta os índices mais altos nos scores de todas as sub-escalas presentes no estudo, com 7,37 de valor de média. Assim, e como já foi dito anteriormente, o nível de autoconfiança que se obteve no estudo está perto do nível óptimo pretendido sugerindo assim, segundo Zabala (2006) que os corredores populares têm confiança na sua preparação para cumprir com êxito o desafio a que se propõem. Esta firmeza depositada no cumprimento da competição, como a autoconfiança, que se revelam num nível óptimo, pode servir de preditora do rendimento, ou seja, de uma boa performance (Gayton, Matthews & Burchstead, 1986). Observou-se ainda que a autoconfiança está positivamente correlacionada com o apoio social 0,262 e com a percepção do estado físico 0,267. Desta forma à medida que o score do apoio social aumenta, o score do estado físico também sofre aumento, ou seja, quando o apoio social aumenta a autoconfiança também aumenta e vice-versa.

Isto significa que o atleta de maratona popular necessita de um meio familiar que o compreenda, perante o esforço e importância que esta modalidade representa para si (disponibilidade, fisicamente e psicologicamente). Precisa também de amigos que os acompanhem e apoiem, ou mesmo de sentir esse conforto por parte de companheiros de treino e competição. Assim a base proporcionada por estas pessoas (família, amigos, colegas) poderá contribuir para que os índices de autoconfiança do corredor popular de

maratona aumentem claramente (Zabala, 2006). Os corredores populares parecem ter a tendência para gerir o tempo que passam a treinar e competir com a inclusão das suas famílias nesses períodos temporais, ou seja, mulheres, maridos, filhos e outros, passam a praticar este desporto, transformando assim esta inclusão num apoio social que é fundamental para que os níveis de autoconfiança do corredor sejam mais altos (Barrel, Chamberlain & Evans 1989).

Relativamente à segunda correlação, quando a percepção do estado físico aumenta a auto-confiança também aumenta e vice-versa. Desta forma parece que a autoconfiança aumenta quando o corredor popular tem uma percepção realista dos seus recursos físicos para a prova desportiva, pois está orientado para perceber o seu estado de forma e saúde (Zabala, 2006). Por sua vez o corredor popular pode também ter uma sensação de controlo porque a percepção do estado físico é boa e agindo negativamente sobre a autoconfiança, gerando uma sensação falsa de controlo, quando o corredor manifesta verbalmente que pode render a um nível para o qual não está preparado e evita considerar as possíveis dificuldades que lhe podem surgir (Buceta et al., 2003). Através do perfil psicológico obtido pode-se constatar que os níveis de autoconfiança e percepção do estado físico estão aproximados do nível óptimo (percentil 75 e 65 respectivamente) o que poderá indicar que o atleta de maratona não tem uma falsa sensação de controlo quando a percepção do estado físico é boa, uma vez que estes valores não são exagerados.

No grafico 1, referente ao perfil psicológico que se obteve do corredor de maratona popular, a motivação obteve uma média de 6,98 estando um pouco abaixo do nível óptimo que está no percentil 75 (Anexo II) mas que se pode considerar quase nesse nível. Entender por estes resultados que o corredor popular de maratona adquire um compromisso, dedicação, perseverança no esforço, tolerância a frustração que o desporto em questão assim o exige (Buceta et al., 2003). Verificou-se que a motivação está correlacionada, positivamente, com a percepção do estado físico 0.376. Este valor permite-nos dizer que o corredor tem uma percepção objectiva dos seus recursos, o que consequentemente faz aumentar a energia mental necessária que o maratonista popular necessita para realizar o esforço pretendido.

Foi encontrada uma correlação positiva entre apoio social e percepção do estado físico 0,301, ou seja, o corredor tem “um bom apoio social” o que faz com que este tenha uma

boa percepção do seu estado físico. O feedback dado por aqueles que o apoiam no contexto da maratona faz com que a percepção dos seus recusos seja mais realista.

Tentou-se também verificar se a experiência apresentada pelos atletas influenciava as variáveis até aqui analisadas. Como resultado obteve-se que as médias das sub-escalas não eram influenciadas pelas várias sub-escalas do PODIUM com a exceção da ansiedade, ou seja, os indivíduos sem experiência têm níveis de ansiedade/ativação mais elevados do que os indivíduos com experiência. Buceta e colaboradores (2003) através de um estudo já referido anteriormente, obteve os mesmos resultados. Verificou que a ansiedade podia variar em função da experiência e que os corredores sem experiência tinham níveis mais altos de ansiedade do que os corredores com experiência.

Por último observou-se que as médias das sub-escalas do PODIUM não são significativamente influenciadas pelo escalão etário, ou seja, a idade não é influenciada pelas variáveis acima citadas. Os resultados obtidos neste estudo vão de encontro ao estudo realizado por Okwumabua, Meyers e Santille (1987).

VI – CONCLUSÃO

O presente estudo procurou evidenciar as características psicológicas do corredor popular de maratona. Com vista a atingir esse fim, o foco desta investigação centrou-se na análise e relação de algumas variáveis psicológicas consideradas importantes, assim como em alguns aspectos demográficos. Para tal, o principal objectivo foi perceber que relação existia entre as diferentes variáveis consideradas (motivação, autoconfiança, percepção do estado físico, ansiedade/activação) e se estas eram influenciadas pela idade e experiência do corredor popular de maratona.

Muitos dos resultados foram ao encontro de alguns estudos referidos na bibliografia existente. Contudo a principal curiosidade foi saber que o perfil do maratonista traçado está muito próximo do perfil óptimo desejado e daquele que se entende como ideal para que a performance do atleta seja a mais positiva possível.

Foi percebido, com base nos resultados obtidos, que o corredor popular tem poucas preocupações e pensamentos negativos nos dias ou momentos prévios à prova. Por outro lado, poder-se-iam considerar estas poucas preocupações e poucos pensamentos negativos como excesso de confiança. Esta hipótese só não se poderá aceitar uma vez que a autoconfiança encontra-se num nível alto mas quase a atingir o óptimo, ou seja, o corredor de maratona parece ter um conhecimento real das dificuldades, dos objectivos, dos recursos e das suas limitações para atingir a sua “meta”.

Os maratonistas populares têm também um grande controlo sobre situações consideradas stressantes, relacionadas com a prova, sendo assim capazes de perceber se realmente poderão alcançar os seus objectivos. Uma percepção objectiva dos seus recursos, capacidades e limitações parece ser uma das características do corredor popular de maratona, o que conseqüentemente faz com os níveis de ansiedade deste sejam baixos e os seus sentimentos negativos em relação a prova sejam menores. Esta percepção objectiva dos seus recursos, capacidades e limitações fazem com que os níveis de autoconfiança do corredor aumentem.

O apoio social mostra-se altamente positivo para a boa performance do atleta, ou seja, a compreensão perante o esforço e importância que este desporto representa para si e para

as pessoas mais chegadas (amigos, familiares, colegas) parece contribuir enormemente para que os índices de autoconfiança aumentem.

O corredor popular adquire um compromisso, esforço e dedicação que dificilmente encontramos noutros desportos. A a sua motivação está num estado quase óptimo o que permite-lhe manter/atingir a energia mental necessária para realizar o esforço pretendido e atingir os objectivos a que se propõem.

A ansiedade pode variar em função da experiência dos corredores. Verificou-se que os corredores mais velhos têm níveis de ansiedade menores em comparação com os mais novos, que têm níveis de ansiedade maiores. O facto dos mais jovens possuírem uma motivação mais para o resultado pode contribuir para que esta ansiedade seja mais alta, uma vez que sentem mais pressão na tarefa. Relativamente a idade, não foram encontradas evidências que esta influencie alguma das outras sub-escalas em análise.

Uma das principais limitações desta investigação é o facto das sub-escalas de autoconfiança e percepção do estado físico terem uma consistência interna quase razoável e não razoável $0,565 < 0,6$ e $0,511 < 0,6$ respectivamente, sendo que os resultados obtidos devem ser interpretados com algumas cautelas. A percepção do estado físico é a sub-escala cujos resultados deverão mais ser postos em causa, uma vez que a sua consistência interna é muito baixa.

Outra limitação é o facto da amostra ter uma dimensão reduzida. Pretendia-se, num estudo desta natureza, uma amostra mais representativa da população que se esteve a investigar. O facto de a amostra ser reduzida dificulta a generalização dos resultados atingidos.

Por último, o facto da amostra ser na maioria representativa do género masculino é outra limitação, uma vez que o objectivo desta investigação era o estudo do perfil psicológico do corredor popular. Desta forma a amostra nunca poderá ser representativa de ambos os géneros e estes resultados não poderão ser generalizados.

Quanto a estudos futuros, talvez fosse necessário perceber de que forma o apoio social influencia a percepção do estado físico. Não existem estudos que mostrem esta relação e que a fundamentem

VI - BIBLIOGRAFIA

- Allen, M. y Albizu, M.C. (2001). Toward an understanding maratón-induced fatigue and the phenomenological motives and meanings of perseverance under duress. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 61 (8-B), 4383.
- Bandura, A (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Barrell, G., Chamberlain, A. y Evans, J. (1989). Ideology and commitment in family life: A case study of runners. *Leisure Studies*, 8(3), 249-262.
- Bezjak, J. E. y Langga-Sharifi, E. (1991). Validation of the Physical Fitness Opinion Questionnaire against marathon performance. *Perceptual & Motor Skills*, 73(3, Pt 1). 993-994.
- Buceta, J. M., López de la Llave, A., Perez-Llantada, M. C., Vallejo, M. y Del Pino, M. D. (2003). Estado psicologico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba. *Psicothema*, 15(2), 273-277.
- Buceta, J.M., López de la Llave A., Pérez-Llantada, Vallejo M. y del Pino M.D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*. 11(1), 83-109
- Buceta, J.M. (1996a). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*. Texto elaborado para los estudios de master y especialista universitarios en psicología de la actividad física y del deporte de la UNED.
- Burfoot, A. (2007). The History of the Marathon. *Sports Med*, 37(4-5), 264-287.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Clough, P.J., Shepherd, J. y Maughan, R. (1989) Motives for participation in recreational running, *Journal of Leisure Research*, 21 (4), pp. 297-309
- Cronbach, L. (1996). *Fundamentos da testagem psicológica (5ª.Ed)*. Porto Alegre: Artes Médicas.

- Duda, J. (1992). Motivation in sport settings: a goal perspective approach. En G.C. Roberts (Ed.). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Fazey, J. y Hardy, L. (1988). *The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology?* Leeds: White Line Press.
- Gayton, W.F, Matthews, R. y Burchstead, G.N. (1986). An investigation of the validity of the Physical Self-efficacy Scale in predicting marathon performance. *Perceptual & Motor Skills*, 63 (2, Pt2), pp. 752-754.
- Gill, D.L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise (2ª.Ed.)*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Goff, S. J. y Fick, D. S. (1997). Training levels and perceived benefits of running among runners committed to both running and family versus runners committed exclusively to running. *Journal of Sport Behavior*, 20 (4), pp. 387-396.
- Gould, D., Petlichko ff, L., Simon, J. y Vevera, M. (1987). The relationship between competitive state anxiety inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42.
- Hackfort, D. y Schwenkmezger, P. (1989). *Anxiety in sports: an international perspective*. New York: Hemisphere.
- Hanin, Y.L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: emotion-performance relationships in sport. En Y.L. Hanin (Ed.). *Emotions in sport*, 65-90). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Hardy, L., Parfitt, G. y Pates, J. (1994). Performance catastrophes in sport: A test of the hysteresis hypothesis. *Journal of Sport Sciences*, 12, 327-334.
- Horton, R.S. y Mack, D.E. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 101- 119.
- Huddy, D.C. y Cash, T.F. (1997). Body-image attitudes among male marathon runners: A controlled comparative study. *International Journal of Sport Psychology*, 28(3), 227-236.
- Jaenes, J.C. (1994). Psicología del deporte y maratón. En F. Plata, N. Terrados y P. Vera, (Eds.). *El maratón. Aspectos técnicos y científicos (277-312)*. Madrid: Alianza Deporte.
- Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.

- López de la Llave, A., Buceta, J.M., Pérez-Llantada, M.C. y Vallejo, M. (2002). Análisis factorial y de fiabilidad de las escalas del perfil psicológico óptimo para el deportista individual, versión para uso en maratón (PODIVM): estudio preliminar. *Revista de Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, volumen especial, 576 - 578.
- Maroco, J. (2010). *Análise estatística com PASW Statistics (ex-SPSS)*. Pero Pinheiro: ReportNumber 2010
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. y Smith, D. (1990). The Development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R.S. Vealey, y D. Burton (Eds.). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martin, J. J. (1995). Competitive orientation, self-efficacy and goal importance in Filipino marathoners. *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 348-358.
- Masters, K. S. y Ogles, B. M. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behavior*, 18, 69-79.
- McCutcheon, L.E., Lummis, G. y Ellis, E.L. (1989). A re-examination of the link between stress and performance. *Perceptual & Motor Skills*, 69(1), 323-330.
- McKelvie, S.J., Valliant, P.M. y Asu, M.E. (1985). Physical training and personality factors as predictors of marathon time and training injury. *Perceptual & Motor Skills*, 60(2), 551-566.
- Okwumabua, T.M. (1985). Psychological and physical contributions to marathon performance: An exploratory investigation. *Journal of Sport Behavior*, 8(3), 163-171.
- Okwumabua, T. M., Meyers, A. W., y Santille, L. (1987). A demographic and cognitive profile of master runners. *Journal of Sport Behavior*, 10, 212-220.

- Pons, D., García-Merita, M. (1994). La ansiedad en el deporte. En I. Balaguer (Dir.). *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*, 135- 174. Valencia: Albatros.
- Schomer, H. (1986). Mental strategies and the perception of effort of marathon runners. *International Journal of Sport Psychology*, 17(1), 41-59.
- Silva, J.M., Appelbaum, M.I. (1989). Association-dissociation patterns of United States Olympic Marathon Trial contestants. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 185-192.
- Silva, J.M. y Hardy, C.J. (1986). Discriminating contestants at the United States Olympic marathon trials as a function of precompetitive affect. *International Journal of Sport Psychology*, 17(2), 100-109.
- Spence, K.W. (1964). Anxiety (drive) and performance in eyelid conditioning. *Psychological Bulletin*, 61,129-139.
- Spielberger, C.D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Summers, J.J., Machin, V.J. y Sargent, G.I. (1983). Psychosocial factors related to marathon running. *Journal of Sport Psychology*, 5(3), 314-331.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (3ª.Ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative and Neurological Psychology*, 18, 459-482.
- Zabala, E., L., (2006) Creación de un instrumento para la medida del estado psicológico del corredor de maratón popular, *Tesis Doctoral, Facultad de Psicología, Madrid*.

APÊNDICES

APÊNDICE I

Estadísticas descritiva – médias e desvio padrão da idade e da Anova I

Estatística Descritiva		
IDADE		
N	Valid	153
	Missing	0
Mean		42,1765
Std. Deviation		9,97900
Minimum		23,00
Maximum		67,00

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ANSIEDADE	Entre grupos	8,524	1	8,524	5,366	,022
	Dentro grupos	239,858	151	1,588		
	Total	248,382	152			
MOTIVAÇÃO	Entre grupos	,516	1	,516	,075	,785
	Dentro grupos	1041,366	151	6,896		
	Total	1041,882	152			
AUTOCONF	Entre grupos	2,262	1	2,262	,982	,323
	Dentro grupos	347,813	151	2,303		
	Total	350,075	152			
APOIO_SOCIAL	Entre grupos	2,432	1	2,432	,615	,434
	Dentro grupos	596,888	151	3,953		
	Total	599,319	152			
ESTADO_FISICO	Entre grupos	11,652	1	11,652	3,666	,057
	Dentro grupos	479,966	151	3,179		
	Total	491,618	152			

ANEXOS

ANEXO I

Questionário - Perfil psicológico óptimo para o desportista individual (PODIUM) II

ANEXO II

Perfil Podium (II)