

Instituto Superior de Psicologia Aplicada



**TRAÇO DE ANSIEDADE E RENDIMENTO DESPORTIVO:
ESTUDO LONGITUDINAL NO FUTEBOL**

Débora Ângela Marques Afonso

13352

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade de Psicologia Social e das Organizações

2009

Instituto Superior de Psicologia Aplicada

**TRAÇO DE ANSIEDADE E RENDIMENTO DESPORTIVO:
ESTUDO LONGITUDINAL NO FUTEBOL**

Débora Ângela Marques Afonso

Dissertação orientada por Professor Dr. Pedro Henrique Garcia Lopes de Almeida

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade de Psicologia Social e das Organizações

2009

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Mestre Pedro Almeida, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para a obtenção do grau de mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da Republica 2ª série de 26 de Setembro, 2006

Agradecimentos

A realização deste trabalho foi possível graças ao contributo de um conjunto alargado de pessoas que, directa ou indirectamente, ajudaram a ultrapassar as dificuldades surgidas, tornando mais simples a passagem pelas diferentes fases até à sua concretização.

Em primeiro lugar, queria agradecer ao Prof. Doutor Pedro Almeida por toda a força, apoio e orientação que me deu em todos os momentos, ao longo da execução da dissertação.

Ao João Lameiras, queria expressar a minha sincera gratidão pelo apoio, disponibilidade e conselhos dados, sem a sua ajuda seria impossível terminar este trabalho.

Nesta longa e dura caminhada que chega agora ao fim, é difícil conseguir mencionar e agradecer a todas as pessoas que me ajudaram e sempre me apoiaram para alcançar os meus objectivos.

Quero dizer um grande obrigado à minha mãe, pois ela é responsável e será sempre um alicerce na construção do que eu sou.

Um grande obrigado a todas pessoas que me acompanham durante esta etapa da minha vida mas em especial, ao meu marido, pela sua compreensão, paciência e dedicação, à minha avó paterna, por me apoiar e incentivar sempre nas minhas decisões, à minha avó materna que apesar de já não se encontrar presente, sei que esta vitória também é dela.

Á minha irmã, pelos momentos que passamos juntas, aos meus sobrinhos que me deram muitas alegrias e sempre me levantam a auto-estima com as suas palhaçadas e mimos, ao meu pai que apesar de longe estará sempre perto e aos amigos para toda a vida destacando a minha amiga de sempre a Simone, pela amizade e força em todos os momentos sejam eles bons ou maus.

Por ultimo mas não menos importante, gostaria também de agradecer aos meus sogros, cunhadinhas e especialmente aos avós que sempre me acolheram desde o primeiro dia.

A todos.....

OBRIGADO

NOME: Débora Ângela Marques Afonso

13362

CURSO: Psicologia

ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO: Psicologia Social e das Organizações

ANO LECTIVO: 2008/2009

ORIENTADOR: Professor Dr. Pedro Almeida

DATA: 30-09-2009

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Traço de Ansiedade e Rendimento Desportivo: Estudo Longitudinal no futebol

RESUMO

Com o presente estudo longitudinal pretende-se verificar se existe uma possível relação entre o traço de ansiedade de atletas praticantes de futebol de competição (N = 38), pertencentes aos escalões Juniores (17, 18 e 19 anos), Juvenis (15 e 16 anos) e Iniciados (13 e 14 anos), sendo que, as idades desta amostra estão compreendidas entre os 14 e 17 anos (medido no início das épocas 07/08 e 08/09) e o seu rendimento desportivo, tendo este sido operacionalizado em jogadores Nacionais e Internacionais.

Numa primeira fase achou-se pertinente iniciar este estudo por fazer uma pequena abordagem sobre Psicologia do Desporto, seguidamente foi realizada uma abordagem dos conceitos e posteriores modelos teóricos que os definem, permitindo assim uma perspectiva mais reflexiva e aprofundada deste tema.

Posteriormente foram abordadas as medidas de avaliação da ansiedade, no sentido de perceber a evolução progressiva dos instrumentos de medida existentes.

Neste estudo foi utilizado a “Sort Anxiety Scale – SAS”, um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith,

Smoll e Schultz (1990). Mais concretamente, a SAS pretende medir diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço da Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

Os resultados do estudo permitem afirmar que as medidas do traço de ansiedade não se alteram significativamente ao longo das duas épocas, sendo expectável que isto não se verifique, constituindo-se assim como uma real medida-traço.

Verificou-se também com os resultados obtidos, que os níveis de ansiedade traço experienciado pelos atletas tem uma relação negativa com a performance, isto é, atletas com valores mais elevados de traço de ansiedade alcançaram um rendimento desportivo inferior.

Para terminar, foram apresentadas e discutidas as limitações do estudo, aplicação prática e investigação futura.

Palavras-chave: Traço de Ansiedade, Rendimento Desportivo, Jovens futebolistas.

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO EM INGLÊS: Trait Anxiety and Athletic Performance: A Longitudinal study in football

ABSTRACT

The present longitudinal study aims to determine whether there is a possible relationship between trait anxiety of athletes playing football competition (N = 38), belonging to the Junior ranks (17, 18 and 19 years), Youth (15 and 16 years) and Initiates (13 and 14 years), being the ages of this sample are between 14 and 17 years old (measured at the beginning of the Season 07/08 and 08/09) and sport performance, the latter has been operational zed in national and international players.

Initially it was felt appropriate to start this study with a brief approach of Sport Psychology, was conducted following an approach of concepts and subsequent theoretical models that define them, thus allowing a more thorough and reflective of the theme.

Were later discussed the measures to evaluate anxiety in order to realize the progressive development of measuring instruments available.

This study used the "Sport Anxiety Scale - SAS, an assessment tool for multidimensional competitive trait anxiety developed by Smith, Smoll and Schultz (1990). More specifically, SAS intends to measure individual differences in trait anxiety and somatic in two dimensions of trait anxiety Cognitive Disorder Worry and Concentration.

The study results have revealed that the measures of trait anxiety did not change significantly over the past two seasons and it is expected that this will not happen, becoming as real as a trace.

It was also with the results, levels of trait anxiety experienced by athletes have a negative relationship with performance, i.e., athletes with higher levels of trait anxiety sports performance reached a bottom.

Finally, were presented and discussed the limitations of the study, practical application and future research.

Key-words: Trait Anxiety, Athletic Performance, Young footballers.

Índice

| | |
|---|----|
| Introdução | 1 |
| 1. Revisão da Literatura | 3 |
| 1.1 Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade | 7 |
| 1.2 Ansiedade Cognitiva e Somática | 9 |
| 1.3 Modelos Conceptuais da Ansiedade | 11 |
| 1.4 Medidas de Avaliação da Ansiedade | 15 |
| 1.5 Investigação realizada no âmbito da relação entre Ansiedade – Rendimento Desportivo | 18 |
| 2. Método | 24 |
| 2.1 Amostra | 24 |
| 2.2 Instrumento | 24 |
| 2.3 Procedimentos | 25 |
| 3. Resultados | 26 |
| 4. Discussão | 34 |
| Referências Bibliográficas | 37 |
| Anexos | 41 |
| Anexo A: Sport Anxiety Scale (SAS) | 42 |
| Anexo B: Teste Kolmogorov-Smirnov | 45 |
| Anexo C: Teste Mann-Whitney | 48 |

Lista de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1: Resumo de alguns estudos revistos no âmbito da investigação em Psicologia do Desporto. | 3 |
| Tabela 2: Caracterização dos diferentes Instrumento. | 17 |
| Tabela 3: Revisão de Estudos sobre Traço de Ansiedade. | 19 |
| Tabela 4: Constituição das diferentes Escalas. | 25 |
| Tabela 5: Normalidade (Época 07/08). | 26 |
| Tabela 6: Normalidade (Época 08/09). | 26 |
| Tabela 7: Comparação entre Ansiedade Somática e Preocupação nas duas épocas. | 27 |
| Tabela 8: Comparação entre as duas épocas para a sub-escala Perturbação para a Concentração. | 27 |
| Tabela 9: Comparação entre as épocas da sub-escala Perturbação da Concentração. | 28 |
| Tabela 10: Divisão dos sujeitos em dois grupos para a época 07_08. | 28 |
| Tabela 11: Divisão dos sujeitos em dois grupos para a época 07_08. | 29 |
| Tabela 12: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa ansiedade somática 07-08. | 29 |
| Tabela 13: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa preocupação 07-08. | 30 |
| Tabela 14: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa perturbação da Concentração 07-08. | 30 |
| Tabela 15: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa ansiedade somática 08-09. | 31 |
| Tabela 16: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa preocupação 08-09. | 31 |
| Tabela 17: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa perturbação da Concentração 08-09. | 32 |
| Tabela 18: Comparações das sub escalas dos SAS para os sujeitos nacionais e internacionais na época 07_08. | 32 |
| Tabela 19: Comparações das sub escalas dos SAS para os sujeitos nacionais e internacionais na época 08-09. | 32 |

Lista de Figuras

- Figura 1:** Modelo da Ansiedade Competitiva (adaptado por Martens, Vealey & Burton, 1990) . 14

Introdução

No sentido de entender qual o papel da psicologia no desporto é pertinente dizer que esta é a ciência que se ocupa de todos os aspectos psíquicos presentes em toda a actividade física e desportiva (González, 1996).

Segundo (Weinberg e Gould, 2001), a psicologia do desporto é importante no sentido em que procura entender e ajudar atletas de alta competição, crianças, indivíduos física e mentalmente incapacitados, idosos e praticantes em geral a alcançarem um rendimento máximo e satisfação pessoal.

A psicologia do desporto, seja ela aplicada em desporto de alto rendimento ou nas simples actividades físicas, tem vários factores destacados que influenciam o rendimento, tais como, a ansiedade, a liderança, auto-estima, auto-confiança, o stress, auto-eficácia, coesão grupal, efeitos psicológicos na lesão desportiva, concentração e motivação (intrínseca e extrínseca) para o desporto.

Após alguma pesquisa na literatura foi possível perceber que a ansiedade, como traço ou estado, e outras competências psicológicas tais como a motivação e o stress são cada vez mais estudadas no mundo do desporto, no sentido de perceber como desenvolver factores que como estes estão directamente ligados à resposta do atleta a uma determinada tarefa e ao seu rendimento.

Para desenvolverem estas competências os atletas têm de aprender a controlar e a lidar com elas visto que a parte emocional do ser humano está presente em todos os momentos, principalmente numa competição onde o seu desempenho será apresentado e avaliado.

A ansiedade e as suas relações com o rendimento são outros dos campos mais abordados pela psicologia do desporto.

A experiência de ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram envolvidos no desporto (Cruz, 1996; Scanlan, 1984).

Na literatura da psicologia aplicada ao desporto, a ansiedade é vista como das principias variáveis que interferem no desempenho dos atletas (Figueiredo, 2002). A maioria dos desportistas sofre pressão, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer, algo característico numa sociedade na qual se destaca a emoção da vitória e o sofrimento da derrota.

A ansiedade no desporto tem sido vista como um factor desadaptativo e perturbador que, invariavelmente, prejudica o rendimento dos atletas. No entanto, a investigação recente tem apresentado um “quadro” bem mais complexo para o papel da ansiedade e do no rendimento desportivo, salientando também os seus potenciais efeitos positivos (Raglin, 1994).

O presente trabalho visa analisar a existência de uma possível relação entre a evolução do traço de ansiedade dos atletas (medido no início das épocas 07/08 e 08/09) com o rendimento desportivo em jogadores de futebol com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos.

1. Revisão da Literatura

Existe uma vasta investigação no âmbito da psicologia do desporto, na tentativa de analisar processos psicológicos que influenciam o rendimento de alguma forma. A maior parte dos estudos pretendem identificar quais os níveis ideais desses factores psicológicos para melhorar a performance dos atletas.

Na tabela que se segue, pretende-se clarificar e facilitar a compreensão do que tem sido estudado nesta área.

| Autores | Data | Título do Estudo | Amostra | Tipo de Estudo | Objectivos | Resultados |
|---|------|---|---|----------------|--|--|
| Porém, R. A.; Almeida, P. L.; Cruz, J. F. | 2001 | Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: Desenvolvimento, implementação e avaliação. | Praticantes de futebol 11 do sexo masculino (N=17), do Clube Atlético e Cultural da Pontinha, que competiam na Primeira Divisão Distrital de Juvenis da Associação de Futebol de Lisboa | Experimental | Aumentar a motivação e, consequentemente, o rendimento dos sujeitos através da formulação de objectivos. | Os resultados indicam que a implementação do Programa de Treino de Formulação de Objectivos conduziu à obtenção de benefícios tanto nas competências psicológicas como no rendimento, na grande maioria dos atletas. |
| Carron, Bray & Eyes | 2002 | Team cohesion and team success in sport. | 18 equipas de basquetebol universitário e 9 equipas de futebol | Transversal | Examinar a relação coesão e o sucesso desportivo. | Relação entre a Atracção Individual para o Grupo - Tarefa e o sucesso desportivo era ligeiramente superior à relação entre Integração no Grupo - Tarefa. |
| Beal, Cohen Burke & McIendon | 2003 | A Meta-Analytic Clarification of Construct Relations | 64 Estudos que analisam a relação coesão - rendimento | Meta - análise | Examinar a relação coesão e o rendimento desportivo. | Os resultados apontam para a existência de uma relação positiva entre coesão - rendimento. |

| | | | | | | |
|--|------|---|--|---------------|---|--|
| Rocha, F. G.; Nascimento, J. C. Q.; Silva, M. F.; Lazarini, S. | 2006 | A relação da ansiedade e seus componentes com o futsal e a aprendizagem motora. | Jogadores de Futsal | | Examinar a relação entre os traços de ansiedade e o desenvolvimento motor. | Os resultados apontam que a ansiedade pode influenciar tanto de forma positiva como negativa o desempenho do atleta. |
| Gonçalves, M. P.; Belo, R. P. | 2007 | Ansiedade - traço competitiva: diferenças quanto ao género, faixa etária, experiência em competições e modalidade desportiva em jovens atletas. | 105 Atletas paraibanos de diferentes modalidades desportivas, com idades variando de 11 a 20 anos e a maioria do sexo masculino. | Correlacional | Avaliar a ansiedade - traço competitiva no que diz respeito ao género, faixa etária, experiência em competições e tipo de modalidade desportiva (individual e colectiva) em jovens atletas. | Os resultados indicaram que as mulheres apresentaram maior traços de ansiedade competitiva do que os homens, não se encontrando diferença significativa entre as outras variáveis estudadas. |
| Robazza, C., Bortoli, L. | 2007 | Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. | 197 Jogadores de rugby | Transversal | Expandir o conceito da percepção direccional da ansiedade para raiva, afim de avaliar jogadores rugby e os efeitos da percepção facilitativa ou debilitativa dos sintomas da raiva. | Os resultados revelaram uma tendência geral dos jogadores de rugby uma experiência moderada frequência sintomas de raiva e de interpretar os seus sintomas como facilitativa, em vez de debilitativa. Quanto a direcção de sintomas, ansiedade cognitiva foi um preditor significativo de raiva, embora a auto-confiança foi um preditor significativo de controlo da raiva. |

| | | | | | | |
|--|------|--|--|------------------------------|--|---|
| Pozo Calvo, Amparo | 2007 | Intensidade e direcção da ansiedade competitiva e expectativas de resultado em atletas nadadores. | 59 Nadadores e desportistas de atletismo | Correlacional | Comparar a intensidade e direcção da ansiedade competitiva em atletas nadadores. | Os resultados descritivos do estudo forneceram valores médios na intensidade da ansiedade. Na correlação entre as sub - escalas de intensidade e direcção encontram-se valores mais elevados. Os sujeitos que obtiveram uma classificação superior à classificação que esperavam são os que apresentavam uma menor ansiedade cognitiva, menor ansiedade somática e maior autoconfiança. Este grupo é o que valoriza como mais facilitadora a ansiedade e a autoconfiança. |
| Barbacena, M. M.; Grisi, R. N. F. | 2008 | Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. | 37 Atletas de natação do estado da Paraíba, sendo 21 do sexo feminino e 16 do sexo masculino | Causal comparativo | Avaliar os níveis de ansiedade pré-competitiva de atletas de natação em duas competições de diferentes níveis. | Os resultados apontam que os atletas paraibanos de natação, encontram-se num grau intermediário de ansiedade pré-competitiva. |
| Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., Fletcher, D. | 2008 | Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. | 217 Atletas | | Analisar a influência da experiência competitiva (alta versus baixa) e performance status (actual elite -vs -elite passado) sobre atletas. | As conclusões destacam a experiência competitiva e performance status como variáveis importantes no estudo da ansiedade. |
| Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W. | 2008 | The Motivating Role of Positive Feedback in Sport and Physical Education: Evidence for a Motivational Model. | Estudantes | Experimental e Correlacional | Analisar qual o papel de competência feedback motivacional no desporto e o impacto no desempenho. | No estudo 1, não foram encontrados efeitos sobre o desempenho. No estudo 2 a relação entre a competência satisfação e bem-estar e a relação negativa entre competência satisfação e mal-estar tiveram impacto no desempenho. |

| | | | | | | |
|--|------|--|---|---------------|--|--|
| Wadey, R., Hanton, S. | 2008 | Basic Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Responses: Perceived Underlying Mechanisms. | 15 Atletas | | Relacionar a utilização das competências psicológicas básicas e da intensidade concorrencial e direccional das dimensões da ansiedade. | Os resultados revelaram que os participantes mantiveram a intensidade de sua ansiedade antes resposta à concorrência e poderia implementar metas de definição de imagens, ou auto-comunicação para activar a interpretação dos sintomas de ansiedade relacionados com a performance. |
| Hanton, S., Wadey, R., Mellalieu, S. D. | 2008 | Advanced Psychological Strategies and Anxiety Responses in Sport. | 8 Atletas | | Utilização de estratégias psicológicas e as subsequentes respostas competitivas ansiedade. | Os resultados mostram que apenas o overlearning reestruturação cognitiva e de habilidades foram percebidos pelos participantes para exercer uma influência sobre a intensidade dos sintomas cognitivos experientes. A percepção causal é o mecanismo responsável por esses efeitos. |
| Abrahamson, F. E., Roberts, G. C., Pensgaard, A. M., Ronglan, L. T. | 2008 | Perceived ability and social support as mediators of achievement motivation and performance anxiety. | 10 equipas de andebol, 69 do sexo feminino e 74 do sexo masculino | Meta -Análise | Atingir meta teoria e analisa a relação entre a motivação, o apoio social e de desempenho com a ansiedade. | Os resultados mostram que os atletas do sexo feminino preocupam-se mais com o desempenho. Existe também uma relação positiva entre a interacção do ego orientação e percepção de um desempenho climático sobre o desempenho ansiedade, mas apenas para o sexo feminino. A percepção do desempenho climático foi relacionada com o apoio social sendo menos disponível especialmente para os atletas do sexo masculino. As análises de regressão não foram significativas. Os resultados mostram que o clima ajuda a fomentar uma maestria nos atletas a enfrentar a pressão concorrencial. |

Tabela 1: Resumo de alguns estudos revistos no âmbito da investigação em Psicologia do Desporto.

1.1 Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade:

Entende-se a ansiedade como uma resposta emocional associada a um acontecimento que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor e cuja realização ou resultado depende não apenas da própria pessoa, mas também dos outros (Machado, 1997).

As principais fontes de ansiedade experienciadas por jovens atletas, segundo vários estudos, parecem estar relacionadas essencialmente com o medo de falhar, preocupação com a avaliação do rendimento e sentimento de incapacidade. Por outro lado a ansiedade também pode ser experienciada, muitas vezes, com efeitos negativos e prejudiciais em atletas que obtêm níveis máximos de rendimento sob pressão.

Para Weinberg & Gould (2001), a ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e está associado com activação ou agitação do corpo.

A ansiedade é vista como sentimentos do nervosismo e de tensão associada com a activação ou o despertar do organismo.

Spielberger (1966, 1972; cit. por Gould, Greenleaf & Krane, 2002) afirmou que para uma teoria da ansiedade ser válida e adequada, deveria se diferenciar a ansiedade como um estado e como um traço da personalidade.

Assim, o autor propôs a teoria do estado e traço da ansiedade. A ansiedade de estado (um-estado) é definida como um "estado emocional; caracterizado por sentimentos subjectivos, consciente percebidos da apreensão e por tensão, acompanhado ou associado com a activação ou o despertar do sistema nervoso autónomo"; (Spielberger, 1966). Esta circunstância varia de momento a momento e flutua proporcionalmente à ameaça percebida na situação imediata.

A ansiedade do traço (um-traço), por um lado, é " uma motriz ou uma disposição comportável adquirida que predispõe um indivíduo perceber uma escala larga de circunstâncias objectiva sem perigo como ameaçando e responder a estes com as reacções de ansiedade estado desproporcionais na intensidade do valor do perigo objectivo"; (Spielberger, 1966).

A teoria do estado-traço da ansiedade proposta por Spielberger (1966; cit. por Gould *et al.*, 2002) prevê que os indivíduos com elevado traço de ansiedade perceberão mais situações como ameaça e reagirão com maior ansiedade estado numa variedade maior de situações do que indivíduos com baixo traço de ansiedade. A ansiedade é tipicamente medida com questionários

do auto-relatório. Embora haja muitas desaprovações de medidas do auto-relatório, especial com respeito à sua susceptibilidade e à polarização social do desejo (& de Hackfort; Schwenkmezger, 1989; Neiss, 1988; & de Williams; Krane, 1989, 1992), os inventários psicológicos transformaram-se nas medidas mais populares da ansiedade por causa da facilidade da administração.

Martens (1977) defendeu " a avaliação de um-estado com as medidas do auto-relatório diz-nos mais sobre o estado geral dos sujeitos do que todo um índice composto de medidas" psicológicas.

Enquanto a investigação da ansiedade na psicologia do desporto progrediu, Martens (1977) expressou a necessidade para medidas específicas da ansiedade no desporto e desenvolveu o teste da ansiedade competitiva (SCAT).

A ansiedade competitiva (traço) foi definida como a " tendência a perceber situações como ameaçando e responder a estas situações com sentimentos da apreensão e de tensão" (Martens, 1977).

O traço de ansiedade é uma característica relativamente permanente da personalidade do indivíduo, enquanto que o estado de ansiedade é um conjunto de reacções que variam nas diversas situações de acordo com as condições do próprio organismo. O nível de estado de ansiedade não está ligado somente ao nível do traço de ansiedade do indivíduo, também se deve considerar a importância da situação para o indivíduo e a incerteza do resultado da situação; a complexidade da tarefa é uma variável importante a ser considerada na relação entre ansiedade e o rendimento.

De acordo com Hackfort & Schwenkmezger apud Samulski (2002), a ansiedade traço "é definida como uma predisposição adquirida no comportamento, independente do tempo, que provoca num indivíduo a perceber situações objectivamente não muito perigosas como ameaças, ou seja, tendência para perceber um amplo espectro de situações como perigosas ou ameaçadoras".

Ansiedade estado "pode ser descrita como sentimentos subjectivos percebidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento da activação no sistema autónomo, ou seja, uma condição emocional temporária do organismo humano que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo".

As exigências colocadas aos atletas são cada vez maiores, não sendo de estranhar a dificuldade ou incapacidade de muitos atletas em enfrentarem e lidarem eficazmente com estas.

Uma das estratégias mais efectivas para ajudar os atletas a controlarem a ansiedade é desenvolver confiança. Atletas altamente confiantes que acreditam nas suas capacidades experimentam menos ansiedade estado.

Este factor apresenta-se em momentos que antecedem as competições e também durante e após elas, estas situações são tidas como situações de tenção, ou seja, a ansiedade ocorre sempre por causa de um medo do futuro, de algo que está para vir, por exemplo o resultado de um jogo ou de uma competição.

O facto de alguns factores emocionais e motivacionais fazerem com que um atleta se “ultrapasse” a si próprio e atinja níveis máximos de rendimento em competições de grande importância, ou pelo contrário outro atleta, na mesma situação competitiva, falha ou tem um baixo rendimento aparentemente inexplicável, é evidente para qualquer pessoa que assista ou participe na competição. Dai que a ansiedade pareça ter, algumas vezes, efeitos facilitativos no rendimento e, outras vezes, efeitos debilitativos.

1.2 Ansiedade Cognitiva e Somática:

Além da diferenciação entre a ansiedade traço e estado de ansiedade é importante referir também uma outra diferença entre Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática.

A ansiedade tem um componente de pensamento chamado de ansiedade cognitiva que diz respeito ao grau em que o atleta se preocupa ou tem pensamentos negativos em relação ao seu desempenho desportivo.

Segundo Martens *et al.*, (1990), a ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e preocupações sobre a performance, incapacidade de concentração e atenção disruptiva.

A ansiedade somática é a percepção das manifestações físicas da activação, isto é, mudanças de momento a momento na activação fisiológica percebida no atleta, como por exemplo taquicardia, palidez e mãos frias.

Diversos estudos evidenciam a elevada incidência de ansiedade em contexto desportivo, deste modo são também claros, muitas vezes, os efeitos devastadores no rendimento.

Ao nível dos jovens atletas é o medo de falhar ou o medo de ter um rendimento inadequado que parece representar a principal fonte de ansiedade competitiva, ainda que o medo de avaliação represente também uma fonte significativa de ameaça (Passer, 1984).

A ansiedade cognitiva e somática tem igualmente efeitos no desempenho, dependendo da natureza da tarefa. Embora a preocupação e a emotividade sejam correlacionadas uma com a outra, simplesmente a preocupação parece ser relacionada consistentemente aos decréscimos do desempenho em tarefas cognitivas sob o esforço evolutivo (Deffenbacher, 1980; Sarason, 1984; Tryon, 1980).

Num estudo com nadadores, Burton (1988) relatou uma relação curvilínea similar entre a ansiedade de estado e o desempenho somático, mas uma relação linear negativa entre a ansiedade de estado cognitivo e o desempenho. Parece assim que, dependendo da natureza da tarefa, a ansiedade cognitiva e somática pode ser relacionada ao desempenho.

A descoberta de que as dimensões cognitivas e psicológicas da ansiedade podem ter vários graus de independência estatística e que as componentes podem relacionar-se a outros comportamentos deu origem ao desenvolvimento de uma escala multidimensional da ansiedade. (Sarason, 1984; Smith et al., 1990).

Na literatura da psicologia do desporto existem investigadores centrados sobre a natureza multidimensional da ansiedade (por exemplo, Burton, 1988; Gould et al., 1987; & de Krane; Williams, 1987, 1994; Martens et al., 1990). Esta linha de pesquisa promove o trabalho de Borkovec (1976) e Davidson e Schwartz (1976), que se diferenciou entre a ansiedade cognitiva e somática.

A ansiedade cognitiva foi tornada operacional com interesses negativos sobre o desempenho, inabilidade em concentrar-se e a atenção, visto que a ansiedade somática foi tornada operacional como percepções de sintomas corporais da reactividade automática tais como as borboletas no estômago, a transpiração e aumentou a frequência cardíaca (Davidson; Schwartz, 1976; Kauss, 1980; Martens *et al.*, 1990). As componentes comportáveis da ansiedade centram-se sobre indicadores como expressões faciais, mudanças em testes padrões de uma comunicação, e desassossego (Hanson; Gould, 1988).

Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith (1983) estimularam esta linha de pesquisa na psicologia do desporto com o desenvolvimento do CSAI-2, que consistiu em medidas separadas da ansiedade cognitiva e somática. Embora outras medidas multidimensionais da ansiedade

fossem usadas por investigadores na psicologia do desporto (por exemplo, questionário Cognitivo-Somático da ansiedade; Schwartz, & de Davidson; Goleman, 1978), o CSAI-2 permanece geralmente o mais usado. Uma medida multidimensional da ansiedade traço foi desenvolvida igualmente por R.E. Smith, Smoll, e Schutz (1990). A escala da ansiedade (SAS) foi desenvolvida como uma medida de reacções somáticas, da preocupação cognitiva, e perturbação da concentração. Como esperado, Krane e Passarinho (1991) descobriram que a ansiedade traço cognitiva e somática previu significativamente a ansiedade estado cognitiva e somática, respectivamente. Krane, Joyce, e Rafeld (1994) suportaram mais a noção que a ansiedade cognitiva do traço pode prever a ansiedade cognitiva do estado. Entretanto, igualmente encontraram que a ansiedade estado somática era mais fortemente relacionada à perturbação da concentração, visto que Alexander e Krane (1996) encontraram que o traço de ansiedade cognitiva e somática não era significativamente relacionado.

Com o avanço da investigação no domínio da Psicologia do Desporto, um número crescente de instrumentos específicos para contextos desportivos tem vindo a ser desenvolvido e utilizado, não só para a avaliação ao nível do traço, mas também ao nível dos estados de ansiedade. Paralelamente, tem-se também assistido à crescente utilização e desenvolvimento de instrumentos de natureza multidimensional, para avaliação do traço e estado de ansiedade (Cruz, 1996).

1.3 Modelos Conceptuais da Ansiedade:

No modelo conceptual de Martens (1975), a competição é um processo centrado nas qualidades do atleta (capacidade, atitudes, motivação e personalidade) e englobando quatro componentes fundamentais: a situação competitiva objectiva, a situação competitiva subjectiva, a resposta e as consequências.

Numa primeira fase, Martens (1977, p. 47) definiu a “ansiedade competitiva, enquanto traço da personalidade, como um construto que descreve diferenças individuais na tendência para perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a tais situações com reacções de estados de ansiedade, de intensidade variável”. A concepção de Martens (1977) do traço “ansiedade competitiva”, como uma disposição unidimensional da personalidade, baseou-

se numa importante distinção entre o “traço de ansiedade” e o “estado de ansiedade” formulada por Spielberg (1972).

Deste modo neste modelo inicial unidimensional de ansiedade competitiva, hipotetizava-se que o traço de ansiedade competitiva era um mediador importante das respostas de ansiedade como estado, em face de situações competitivas específicas. Os atletas com elevados níveis de ansiedade competitiva (traço) avaliam a competição desportiva como mais ameaçadora e apresentam estados de ansiedade mais elevados, comparativamente aos atletas com um traço de ansiedade competitiva mais baixo (Cruz, 1996, p. 180).

Seguidamente, na sequência do desenvolvimento de um instrumento de avaliação do estado de ansiedade competitiva (o CSAI-2 – “Competitive State Anxiety Inventory-2”), Martens e colaboradores (cit. por Cruz, 1996) viriam a rever este modelo conceptual da ansiedade competitiva descrito antes, nomeadamente através do reconhecimento da natureza multidimensional dos estados de ansiedade competitiva.

Nesta nova versão reconhecia-se a existência de três dimensões na ansiedade competitiva: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança, para Martens e colaboradores (1983) a “ansiedade cognitiva e ansiedade somática representam pólos opostos de um *continuum* de avaliação cognitiva, sendo a auto-confiança vista como a ausência de ansiedade cognitiva. Ou, inversamente, sendo a ansiedade cognitiva vista como falta de autoconfiança”.

Mais recentemente, Martens e colaboradores (1990) apresentaram uma melhor especificação deste modelo de ansiedade competitiva, tendo subjacente o modelo do processo competitivo (Martens, 1985). Nesta extensão do modelo de ansiedade competitiva (baseada no paradigma interaccional, na especificidade das situações na distinção entre traços e estados de personalidade) o traço de ansiedade competitiva continua a ser conceptualizado como o mediador entre a situação competitiva e a reacção de ansiedade (estado).

O processo inicia-se, onde a interacção entre os factores situacionais da situação competitiva objectiva e outros factores intra-pessoais (como o traço de ansiedade) geram uma percepção de ameaça que constitui a situação competitiva subjectiva. A interacção entre esta percepção de ameaça e outros factores intra-pessoais influencia as respostas (estados) individuais (nomeadamente o estado de ansiedade) e o rendimento. As respostas (cognitivas, somáticas e comportamentais) individuais interagem então com factores intra-pessoais, gerando diferentes

resultados, rendimentos ou consequências. O ciclo deste modelo completa-se, com a influência recíproca dos resultados e do rendimento nos factores intra-pessoais.

Paralelamente, este recente modelo conceptual da ansiedade competitiva postula dois elementos da situação competitiva objectiva que geram a percepção de ameaça e causam os estados de ansiedade competitiva: a incerteza e a importância dos resultados.

Esta teoria, postula também a influência do traço de ansiedade competitiva na percepção de ameaça. As diferenças individuais na percepção de ameaça em situações competitivas são assim salientadas: os atletas com níveis mais elevados no traço de ansiedade competitiva, percebem um maior grau de ameaça em situações competitivas, do que os atletas que (devido a experiências anteriores ou qualidades pessoais) evidenciam níveis mais baixos no traço de ansiedade.

Considerando que a incerteza acerca do resultado é inevitável antes da competição (a competição é a “incerteza estruturada”), Martens e colaboradores distinguem as expectativas mais ou menos exactas acerca dos resultados antes da competição, por um lado, e a certeza do resultado, que só pode ser atingida no fim da competição, por outro lado. Mas adiantam que se a incerteza é potencialmente uma fonte de ameaça, ela é, muitas vezes, considerada como um importante desafio que torna a competição numa experiência excitante. Neste sentido, postula-se que é a percepção individual de cada situação competitiva, que permite ver a incerteza como algo de positivo (um desafio) ou como algo de negativo (uma ameaça).

Por sua vez, o que define a importância da competição é o grau de valor que os indivíduos atribuem à obtenção de um resultado favorável. Este valor (percebido) que é atribuído à obtenção de um determinado resultado pode ser extrínseco (ex: prémio monetário pela vitória; ganhar uma medalha de ouro) ou pode ser intrínseco (ex: percepção de competência e capacidade; aumento da auto estima; satisfação e realização pessoal).

Neste sentido, “ a importância é uma combinação de valores intrínsecos e extrínsecos partilhados pelo indivíduo para obter um resultado positivo” (Martens *et al.*, 1990).

Este modelo elaborado posteriormente por Martens, Vealey e Burton (1990), tem subjacente o modelo competitivo de Martens (1985; cit. por Martens *et al.*, 1990)

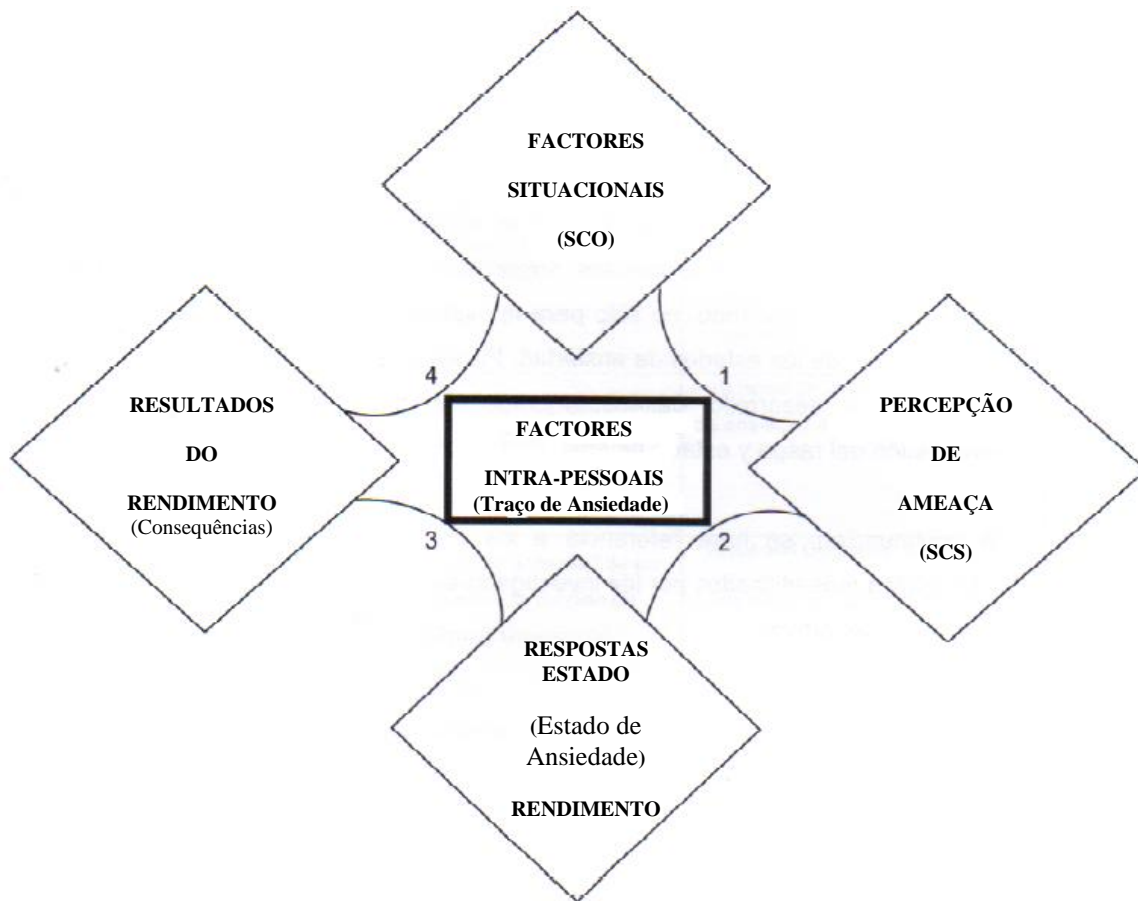


Figura 1: Modelo da Ansiedade Competitiva (adaptado por Martens, Vealey & Burton, 1990)

Na figura 1 mostra como o modelo está organizado em 4 relações fundamentais. O processo inicia-se com a Relação 1, na qual a interação entre factores situacionais da competição objectiva competitiva (SCO) e outros factores intra-pessoais tal como o traço de ansiedade, geram uma percepção de ameaça que constitui a situação competitiva subjectiva (SCS). A interação entre esta percepção de ameaça e outros factores intra-pessoais (Relação 2) influencia as respostas (estado) individuais (principalmente o estado de ansiedade) e o rendimento. As respostas (cognitivas, somáticas e comportamentos) individuais interagiram com os factores intra-pessoais, originando diferentes resultados, rendimentos ou consequências (Relação 3). Este processo completa-se com a Relação 4, que representa a influência recíproca dos resultados e rendimento com os factores intra-pessoais.

Após a distinção entre os modelos, os estudos efectuados sobre traço de ansiedade, passaram a ter em conta a sua multidimensionalidade, sendo que, foram criados instrumentos de

medida que avaliassem tanto a ansiedade cognitiva como a ansiedade somática, visto serem duas dimensões diferentes.

1.4 Medidas e Avaliação da Ansiedade:

Foram desenvolvidos vários instrumentos para avaliar a ansiedade em contexto desportivo, uma vez que, a ansiedade é uma variável que influencia o rendimento.

O desenvolvimento das medidas da ansiedade traço usadas no desporto tem três fases, cada uma delas construída tendo em conta precedentes. A primeira fase foi inspirada pela distinção do traço e estado e é exemplificada pelo desenvolvimento do inventário de ansiedade estado e traço (STAI; Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970).

Desenvolvido por Spielberger (1996; Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) no âmbito da sua teoria do traço e estado de ansiedade, o “State-Trait Anxiety Inventory” (STAI) tornou-se desde logo um instrumento particularmente popular na Psicologia do Desporto e é um instrumento muito utilizado por alguns investigadores, nomeadamente a escala de avaliação do estado de ansiedade.

O STAI é composto por duas escalas, cada uma delas com 20 itens, sendo um para a avaliação do traço de ansiedade e outra para avaliação do estado de ansiedade. Na escala do traço de ansiedade pede-se aos sujeitos para indicarem “como se sentem geralmente”, assinalando numa escala de 4 pontos (de “quase nunca” a “quase sempre”) a frequência com que sentiram cada um dos 20 sintomas de ansiedade (exemplo de item: “senti falta de auto-confiança”). Na escala do estado de ansiedade, pede-se aos sujeitos para indicarem “como se sentem neste momento” assinalando as suas respostas numa escala de 4 pontos (de “Não” a “Muito”) (exemplo de item: “Sinto-me nervoso”).

O desenvolvimento mais recente na medição da ansiedade no desporto reconhece a natureza multidimensional, em particular a distinção entre componentes cognitivos e somáticos da ansiedade. O SCAT é um inventário da ansiedade estado, (CSAI; Martens, Burton, Rivkin, & Simon, 1980) é as medidas unidimensionais da ansiedade que tratam a ansiedade como um fenómeno global. Nos finais dos anos 80, Martens e colaboradores desenvolveram uma medida refinada da ansiedade estado, um inventário da ansiedade estado -2 (CSAI-2; Martens, Burton,

Vealey, colisão, & Smith, 1990) que têm escalas separadas para a ansiedade de estado somático e cognitivo. Durante o mesmo período, um inventário multidimensional da ansiedade traço (SAS; Smith et al., 1990) foi desenvolvido para medir a ansiedade cognitiva e somática do traço com escalas separadas.

A necessidade de desenvolvimento de testes específicos à situação desportiva, levaram Martens (1977) a desenvolver um teste unidimensional da ansiedade competitiva no desporto (o “Sport Competition Anxiety Test” – SCAT), destinado a medir a ansiedade competitiva como traço ou como característica da personalidade unidimensional. A concepção de Martens (1977) do traço “ansiedade competitiva”, como uma disposição da personalidade, baseou-se na importante distinção entre o “traço de ansiedade” e o “estado de ansiedade” formulada por Spielberger (1972).

O SCAT é constituído por 15 itens (dos quais apenas 10 são cotados) adaptado à competição desportiva e respondidos numa escala do tipo Likert de 3 pontos (“Quase nunca”, “Algumas vezes” e “Muitas vezes”), permitindo extrair um “score” do traço de ansiedade competitiva que pode variar entre um mínimo de 10 e um máximo de 30. Até à década de 90, o SCAT constituiu o único instrumento específico de contexto desportivo utilizado pelos investigadores para medir o traço de ansiedade competitiva, estimulando por isso uma vasta gama de estudos destinados à compreensão dos antecedentes, consequências e natureza da ansiedade competitiva.

A recente evidencia para a natureza multidimensional viria a despertar a necessidade de um instrumento multidimensional para avaliar o traço de ansiedade competitiva. Apareceu, assim, a “Sport Anxiety Scale – SAS”, um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith, Smoll e Schultz (1990). Mais concretamente, a SAS pretende medir diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço da Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração. Estas dimensões resultam e foram evidenciadas pelo recurso a análises factoriais exploratórias e confirmatórias.

A SAS, engloba um total de 21 itens, distribuídos por 3 sub escalas: a) Ansiedade somática (9 itens; exemplo: “sinto-me nervoso”); b) Preocupação (7 itens; exemplo: “tenho dúvida acerca de mim próprio”); e c) Perturbação da Concentração (5 itens; exemplo: “muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar”). Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala de 4 pontos (1 = Nunca; 4 =

Quase sempre). Os “scores” de cada escala são obtidos somando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. A SAS permite também obter um “score” total do traço de Ansiedade Competitiva, resultante do somatório dos “scores” das 3 sub escalas.

A natureza multidimensional deste instrumento parece assim contribuir para a sua utilidade como medida das diferenças individuais nos padrões de ansiedade experienciados pelos atletas.

Nesta revisão, o STAI, o SCAT, e o SAS foram focalizados para ilustrar a evolução da medida da ansiedade traço no desporto. Esta evolução manifesta-se, não somente nas características dos instrumentos de medição mas igualmente no refinamento dos modelos teóricos que são a base das medidas e nas metodologias usadas para as criar.

Os modelos teóricos são a base do instrumento, dos métodos usados no desenvolvimento do instrumento, as características psicométricas da medida e da evidência em relação à sua validade no desporto.

A tabela que se segue sintetiza os instrumentos para avaliação da Ansiedade no âmbito da Investigação da Psicologia do Desporto.

| Autores | Instrumento | Objectivo | Factores e Itens |
|---|--|---|--|
| Spielberger (1966); Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970) | State - Trait Anxiety Inventory-STAI | Avaliação do traço de ansiedade e do estado de ansiedade | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Traço de Ansiedade: 20 Itens (e.g. "Senti falta de auto-confiança"); ▪ Estado de ansiedade: 20 itens (e.g. " Sinto-me nervoso") |
| Martens (1977) | Sport Competition Anxiety Test - SCAT | Medir a ansiedade competitiva como traço ou como característica da personalidade unidimensional | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Traço de Ansiedade Competitiva: 15 itens (10 cotados) adaptados a competição desportiva |

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|---|
| Smith, Smoll & Schultz (1990) | Sport Anxiety Scale - SAS | Pretende medir diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansiedade somática: 9 itens (e.g. "Sinto-me nervoso"); ▪ Preocupação: 7 itens (e.g. "Tenho duvida acerca de mim próprio"); ▪ Perturbação da concentração: 5 itens (e.g. " Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar") |
| Martens e colaboradores (1980) | Competitive State Anxiety Inventory - CSAI -1 | Avaliar o estado de ansiedade dos atletas, criando uma medida de ansiedade unidimensional. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 Itens da escala do estado de ansiedade do STAI |
| Martens e colaboradores (1983, 1990) | Competitive State Anxiety Inventory - 2 | Avaliar o estado de ansiedade dos atletas, criando uma medida de ansiedade multidimensional. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansiedade Cognitiva: 9 itens; ▪ Ansiedade Somática: 9 itens; ▪ Auto-confiança: 9 itens |
| Cruz (1994) | Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva - Percepção de Ameaça | Avaliar o estilo geral de evolução cognitiva primaria, na perspectiva de cada atleta, e que os conduz a experienciar stress e ansiedade na competição desportiva | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 Itens (e.g. "A competição desportiva provoca-me stress e ansiedade porque existe a possibilidade de... Parecer incompetente perante os outros") |

Tabela 2: Caracterização dos diferentes Instrumentos.

1.5 Investigação realizada no âmbito da relação entre Ansiedade – Traço e Rendimento Desportivo:

Segundo a revisão na literatura podemos afirmar que o traço de ansiedade tem influência no rendimento, isto é, atletas que apresentam traços de ansiedade elevados têm rendimento mais baixo, sendo que, atletas com traços de ansiedade baixos, apresentam um rendimento superior.

Na tentativa de fazer um ponto da situação em relação à investigação realizada neste campo, apresenta-se seguidamente uma tabela que ilustra por ordem cronológica alguns estudos que foram feitos.

| 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 Estudantes universitários participantes num curso de iniciação de Golfe | Transversal | Estudar o traço de ansiedade dos participantes relacionando com as suas performances. | Existem diferenças significativas ao nível da performance entre os participantes que apresentavam níveis moderados e os que apresentavam níveis elevados de traço de ansiedade, contudo os participantes com níveis de traço de ansiedade menores obtiveram melhores performances. |
| Burke, K.L., Joyner, B.A., Pim, A., & Czech, D.R. | 2000 | An exploratory investigation of the perceptions of anxiety among basketball officials before, during, and after the contest. | 25 Atletas universitários de Basquetebol | Transversal | Através de uma investigação exploratória, pretende-se medir os níveis de estado e traço de ansiedade percebido pelos atletas, antes, durante e depois da competição. | A única diferença significativa 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. |
| Smith, N.C., Bellamy, M., Collins, D.J. & Newell, D. | 2001 | A test of processing efficiency theory in a team sport context. | 12 Atletas de elite de Voleibol | Longitudinal | Testar os postulados da teoria do processamento de eficiência, numa equipa desportiva. | Existem diferenças significativas ao nível da 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 onde a sua performance é equivalente à dos |

| | | | | | | |
|---|------|--|--|--------------|--|---|
| | | | | | | atletas com baixo traço de ansiedade. |
| Sheldon Hanton, Stephen D. Mellalieu, Ross Hall | 2002 | Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship | 102 Jogadores de Futebol de competição | Transversal | Avaliar a relação multidimensional da ansiedade traço competitiva e explorar os efeitos do traço de ansiedade nas interpretações direccionais do estado de resposta. | Os atletas com maior traço de ansiedade respondem com níveis significativamente superiores de estado de ansiedade do que os atletas com baixo traço de ansiedade. |
| Cunningham, George B Ashley, Frank B | 2002 | Debilitative and facilitative perceptions of trait anxiety among students in a college golf class | 94 Estudantes | Transversal | Estudar a percepção de ansiedade traço como debilitativa ou facilitativa. | Os resultados indicam que não existe diferenças na performance dos estudantes que classificam como debilitativa a ansiedade. |
| Asç, F.H. | 2003 | The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. | 40 Atletas universitários | Longitudinal | Investigar os efeitos da participação num programa de fitness, na ansiedade e no auto-conceito. | Observou-se uma redução significativa dos níveis do traço de ansiedade no grupo que participou no programa de fitness. |

| | | | | | | |
|---|------|--|---|-------------|---|--|
| Hanton, S., Evans, L. & Neil, R. | 2003 | Hardiness and the competitive trait anxiety response | 199 Atletas de várias modalidades | Transversal | Verificar 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. |
| <u>Jones, Kelly</u> <u>A.</u> , <u>Smith,</u> <u>Nickolas C.</u> , <u>Holmes, Paul</u> <u>S.</u> | 2004 | Anxiety symptom interpretation and performance predictions in high-anxious, low-anxious and repressor sport performers | 62 Atletas | Transversal | Estudar se a interpretação facilitativa da ansiedade por partes de desportistas, dependia destes serem menos ansiosos ou mais ansiosos e também se a base cognitiva destes desportistas tinha influência nas performances esperadas pelos mesmos. | Os indivíduos 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. |
| Wilson, M., Smith, N.C., Chattington, M., Ford, M. & Marple- Horvat, D.E. | 2005 | The role of effort in moderating the anxiety- performance relationship: testing the prediction of processing efficiency theory in simulated rally driving. | 24 Estudantes | Transversal | Testar alguns pressupostos chave da teoria do processamento de eficiência usando um simulador de rally. | A performance dos indivíduos com elevado traço de ansiedade foi afectada em grau maior, através da manipulação da ansiedade, comparativamente aos indivíduos com baixo traço de ansiedade. |

| | | | | | | |
|--|------|--|--|-------------|--|---|
| 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 Participantes | Transversal | Estudar o efeito moderador do esforço na relação ansiedade – performance. | A ansiedade teve um impacto negativo na eficácia da condução. |
| Martinet, G. & Ferrand, C. | 2007 | A cluster analysis of precompetitiv e anxiety: relationship with perfectionism and trait anxiety. | 166 Atletas | Transversal | Comparar os diferentes atletas segundo o seu “grau” de ansiedade relativamente ao traço de ansiedade, perfeccionismo e auto-confiança. | Existem diferenças significativas entre os subgrupos de atletas, nas quebras de concentração, a preocupação, o traço de ansiedade somático, a preocupação de errar, a percepção de pressão dos pais e a intensidade e frequência da auto-confiança. |
| Abrahamsen, F.E., Roberts, G.C. & Pensgaard, A.M. | 2008 | Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. | 190 Atletas de elite de modalidades individuais. | Transversal | Examinar os papéis de orientação para a realização, percepção do clima motivacional e habilidade percebida, no traço de ansiedade. | As atletas do sexo feminino apresentaram maiores níveis de preocupação com a performance, quebras de concentração e traço de ansiedade somática do que os atletas do sexo oposto. |

Tabela 3: Revisão de Estudos sobre Traço de Ansiedade.

Como se pode constatar na tabela anterior, a maioria dos estudos revistos referem que o nível de ansiedade experienciado pelos atletas tem uma relação negativa com a performance. Como tal, é esperado que neste estudo esse facto também se verifique.

Inicialmente, pretende-se verificar se as medidas do traço de ansiedade se alteram significativamente ao longo das duas épocas, sendo expectável que isto não se verifique,

constituindo-se assim como uma real medida-traço. Assim, o principal objectivo deste estudo visa, verificar se existe uma relação significativa entre o traço de ansiedade e o rendimento dos jogadores nacionais de futebol fazendo uma comparação com os jogadores internacionais. Tendo em conta as conclusões obtidas nos estudos revistos e expostos anteriormente, é expectável que, no presente estudo, se verifique uma relação negativa entre a ansiedade-traço e o rendimento desportivo. Assim, espera-se que atletas com valores mais elevados de traço de ansiedade alcancem um rendimento desportivo inferior.

2. Método

2.1 Amostra:

Neste estudo participaram 39 jogadores de futebol de um clube de Lisboa, pertencentes aos escalões Juniores (17, 18 e 19 anos), Juvenis (15 e 16 anos) e Iniciados (13 e 14 anos) dos quais 23 foram internacionais.

2.2 Instrumentos:

SAS (“Sport Anxiety Scale”)

Trata-se de um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith, Smoll e Schultz (1990). Mais concretamente a SAS pretende medir diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva: Preocupação e Perturbação da concentração.

As respostas dos participantes a cada item são registadas através da indicação de um valor numérico numa escala de Likert que varia entre 1 a 4 (1= Nunca; 4= Quase sempre).

Os scores de cada sub-escala são obtidos adicionando os valores atribuídos a cada um dos respectivos itens. Os resultados de cada sub-escala podem variar entre um mínimo de 3 (sub-escalas com 3 itens) e o máximo de 36 (sub-escalas com 9 itens) consoante se trate da versão completa ou reduzida da versão portuguesa (Cruz, 1992; Viana & Cruz, 1993; Viana *et al.*, 1993).

| <i>Sub-escalas</i> | <i>Itens</i> | <i>Exemplos</i> |
|------------------------------------|---|--|
| Ansiedade Somática | 1, 4, 8, 11, 12, 15, 17, 19, 21 (9 itens) | “Sinto o meu corpo tenso.” |
| Preocupação | 3, 5, 9, 10, 13, 16, 18 (7 itens) | “Estou preocupado por não ter um rendimento competitivo tão bom como poderia.” |
| Perturbação da Concentração | 2, 6, 7, 14, 20 (5 itens) | “Muitas vezes, quando estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar.” |

Tabela 4: Constituição das diferentes Escalas.

2.3 Procedimento:

Foi efectuada uma consulta dos registos da Federação Portuguesa de Futebol, no sentido de avaliar os jogadores que eram e os que não eram internacionais.

Em relação à avaliação psicológica os dados foram recolhidos pelo Psicólogo do clube nos dois primeiros dias do início da temporada.

Os sujeitos foram levados em pequenos grupos de 10 para o auditório do clube, onde eram aplicados os questionários.

Estes dados foram recolhidos em simultâneo com outras avaliações, tais como, testes médicos, condição física, nutrição, entre outras, uma vez que, os sujeitos estão integrados numa lógica multidisciplinar.

3. Resultados

Como foi mencionado anteriormente na introdução, esta investigação tem como objectivo avaliar se as medidas do traço de ansiedade se alteram significativamente ao longo das duas épocas e se existe uma relação significativa entre o traço de ansiedade e o rendimento dos jogadores nacionais de futebol fazendo uma comparação com os jogadores internacionais.

Inicialmente testou-se a normalidade da distribuição das sub-escalas do traço de ansiedade, através do teste Kolmogorov-Smirnov, para a época 07/08 e 08/09.

Após a aplicação do teste, observou-se que a Ansiedade Somática (0,635; 0,129 > 0,05) e a Preocupação (0,663; 0,738 > 0,05) seguem distribuição normal o que não se verificou para a sub-escala Perturbação da Concentração na época 07/08, visto que o nível de significância é inferior a 0,05 (0,042 < 0,05).

| | Média | Desvio Padrão | Mínimo | Máximo | Z | ρ -value |
|------------------------------------|-------|---------------|--------|--------|-------|---------------|
| Ansiedade Somática | 14,37 | 3,498 | 9 | 21 | 0,745 | 0,635 |
| Preocupação | 14,32 | 4,515 | 7 | 25 | 0,729 | 0,663 |
| Perturbação da Concentração | 8,08 | 2,123 | 5 | 14 | 1,389 | 0,042* |

* $\rho < 0.05$

Tabela 5: Normalidade (Época 07/08).

| | Média | Desvio Padrão | Mínimo | Máximo | Z | ρ -value |
|------------------------------------|-------|---------------|--------|--------|-------|---------------|
| Ansiedade Somática | 12,84 | 2,991 | 9 | 23 | 1,17 | 0,129 |
| Preocupação | 14,03 | 4,801 | 7 | 26 | 0,684 | 0,738 |
| Perturbação da Concentração | 6,63 | 2,085 | 5 | 15 | 1,337 | 0,056 |

Tabela 6: Normalidade (Época 08/09).

Após a finalização do cálculo da normalidade e uma vez que, tanto a sub-escala Ansiedade Somática ($Z = 1,17$; $\rho = 0,129$) como a Preocupação ($Z = 0,684$; $\rho = 0,738$) seguem distribuição normal, utilizou-se o teste paramétrico T-Student para amostras emparelhadas.

| | | Média | Desvio Padrão | Mínimo | Máximo | T | ρ -value |
|--------------------|-------------|-------|---------------|--------|--------|-------|---------------|
| Ansiedade Somática | Epoca 07_08 | 14,37 | 3,498 | 9 | 21 | 1,908 | 0,064 |
| | Epoca 08_09 | 12,84 | 2,991 | 7 | 25 | | |
| Preocupação | Epoca 07_08 | 14,32 | 4,515 | 9 | 23 | 0,248 | 0,806 |
| | Epoca 08_09 | 14,03 | 4,801 | 7 | 26 | | |

Tabela 7: Comparação entre Ansiedade Somática e Preocupação nas duas épocas.

Como se pode observar na tabela anterior, para o nível de significância considerado não existem diferenças significativas da Ansiedade Somática nem na Preocupação quando consideradas as duas épocas desportivas em que foram medidas estas variáveis.

Depois da análise estatística observada na tabela 5 e tendo em conta que a sub-escala Perturbação da Concentração não apresenta distribuição normal, aplicou-se o teste não paramétrico Wilcoxon, em que este é aplicado quando estão em comparação dois grupos relacionados e as variáveis são de mensuração ordinal.

| Perturbação da Concentração | Média | Desvio Padrão | Mínimo | Máximo | W | ρ -value |
|-----------------------------|-------|---------------|--------|--------|--------|---------------|
| Epoca 07_08 | 8,08 | 2,123 | 5 | 14 | -2,886 | 0,004* |
| Epoca 08_09 | 6,63 | 2,085 | 5 | 15 | | |

* $\rho < 0.05$

Tabela 8: Comparação entre as duas épocas para a sub-escala Perturbação para a Concentração.

Para a sub-escala em questão, e tendo em consideração o nível de significância 0.05, conclui-se que existem diferenças estatisticamente significativas ($W=-2,886$; $p=0,004$), mais concretamente constata-se um decréscimo no que concerne à Perturbação da Concentração da época 07/08 para a época 08/09.

| | N | Média | W | ρ -value |
|--|----|-------|--------|---------------|
| Perturbação da Concentração 08_09 | 38 | 17,15 | | |
| | | | -2,886 | 0,004* |
| Perturbação da Concentração 07_08 | 38 | 12,69 | | |

* $\rho < 0.05$ **Tabela 9:** Comparação entre as épocas da sub-escala Perturbação da Concentração.

Fazendo uma análise dos resultados obtidos, constatou-se que existem diferenças estatisticamente significativas para a variável Perturbação da Concentração ($W = -2,886$; $\rho = 0,004$) nas épocas, sendo que, esta apresenta um valor médio (17,15) superior na época 08_09.

Outra das análises realizadas no âmbito desta temática foi a comparação de médias relativas às 3 sub-escalas do traço de ansiedade. Para tal os atletas foram divididos em 2 grupos, tendo como critério o valor da mediana para cada uma das sub-escalas do traço de ansiedade.

As tabelas que se seguem indicam esses valores tanto para a época 07_08 como para a época 08_09.

| | Mediana | Alta N=38 | Baixa N=38 |
|------------------------------------|---------|--------------|---------------|
| Ansiedade Somática | 14 | 21 | 17 |
| Preocupação | 13,5 | 19 | 19 |
| Perturbação da Concentração | 8 | 22 | 16 |

Tabela 10: Divisão dos sujeitos em dois grupos para a época 07_08.

| | Mediana | Alta N=38 | Baixa N=38 |
|------------------------------------|---------|--------------|---------------|
| Ansiedade Somática | 12 | 26 | 12 |
| Preocupação | 13 | 22 | 16 |
| Perturbação da Concentração | 6 | 22 | 16 |

Tabela 11: Divisão dos sujeitos em dois grupos para a época 08_09.

Devido às características das variáveis a analisar, nomeadamente o facto da amostra ser reduzida, foi utilizado o teste não-paramétrico de Mann-Whitney. Este teste compara o centro de localização das duas amostras, como forma de detectar diferenças entre as duas populações correspondentes, permitindo verificar se os dois grupos são iguais em tendência central (Pestana & Gageiro, 2003). A tabela seguinte mostra as medidas descritivas para os dois grupos e o resultado do teste Mann-Whitney.

| | Alta Ansiedade Somática N=38 | Baixa Ansiedade Somática N=38 | <i>U</i> | <i>p-value</i> |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------|----------------|
| Preocupação | Média 23,55 | Média 14,50 | -2,507 | 0,012* |
| Perturbação da Concentração | Média 23,60 | Média 14,44 | -2,574 | 0,010* |

* $p < 0.05$

Tabela 12: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa ansiedade somática 07_08.

Os valores apresentados na tabela anterior, nomeadamente os valores do *p-value* que são inferiores ao nível de significância de 0,05, permitem concluir que existem diferenças significativas nas percepções da preocupação e perturbação da concentração, tendo em conta o grupo de ansiedade somática em que os atletas se encontram.

Verificou-se que sujeitos que apresentam percepção de ansiedade somática alta, apresentam valores médios (23,55; 23,60) superiores de preocupação e perturbação da concentração.

| | Alta Preocupação N=38 | Baixa Preocupação N=38 | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------|
| | Média | Média | <i>U</i> | <i>p-value</i> |
| Ansiedade Somática | 22,50 | 16,50 | -1,672 | 0,095 |
| Perturbação da Concentração | 22,68 | 16,32 | -1,801 | 0,072 |

Tabela 13: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa preocupação 07-08.

No que concerne aos grupos de alta e baixa preocupação, observou-se na tabela anterior que, não existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis em questão, sendo que, os valores do *p-value* são maiores que o nível de significância de 0,05, independentemente do grupo de preocupação em que os atletas se encontram.

| | Alta Perturbação da Concentração N=38 | Baixa Perturbação da Concentração N=38 | | |
|-------------------------------|--|---|-----------------|-----------------------|
| | Média | Média | <i>U</i> | <i>p-value</i> |
| Ansiedade Somática | 22,66 | 15,16 | -2,064 | 0,039* |
| Preocupação | 22,41 | 15,50 | -1,901 | 0,057 |

* $p < 0.05$

Tabela 14: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa perturbação da Concentração 07-08.

Na análise dos grupos alta e baixa perturbação da concentração observou-se que, existem diferenças significativas apenas para a variável ansiedade somática, uma vez que, o nível de significância é inferior a 0,05, sendo que, atletas com alta perturbação da concentração apresentam valores médios superiores de ansiedade somática e atletas com baixa perturbação da concentração apresentam valores médios inferiores e ansiedade somática.

| | Alta Ansiedade Somática N=38 | Baixa Ansiedade Somática N=38 | | |
|------------------------------------|---|--|-----------------|-----------------------|
| | Média | Média | <i>U</i> | <i>p-value</i> |
| Preocupação | 22,58 | 12,83 | -2,519 | 0,012* |
| Perturbação da Concentração | 21,60 | 14,96 | -1,789 | 0,074 |

* $\rho < 0.05$

Tabela 15: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa ansiedade somática 08-09.

Para a época 08_09 foi feita a mesma análise, verificando-se através dos valores da tabela anterior que apenas uma das variáveis apresenta diferenças significativas.

No que diz respeito aos grupos de alta e baixa preocupação, verificou-se também alterações de uma época para a outra, sendo que, a variável perturbação da concentração apresenta valores inferiores ao nível de significância de 0,05, permitindo concluir que existem diferenças significativas na percepção da perturbação da concentração, independentemente do grupo de preocupação que os atletas se encontram.

Na tabela seguinte, podemos verificar esses valores.

| | Alta Preocupação N=38 | Baixa Preocupação N=38 | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------|
| | Média | Média | <i>U</i> | <i>p-value</i> |
| Ansiedade Somática | 21,64 | 16,56 | -1,407 | 0,159 |
| Perturbação da Concentração | 23,50 | 14,00 | -2,719 | 0,007* |

* $\rho < 0.05$

Tabela 16: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa preocupação 08-09.

| | Alta Perturbação da Concentração N=38 | Baixa Perturbação da Concentração N=38 | <i>U</i> | <i>p-value</i> |
|---------------------------|--|--|----------|----------------|
| | Média | Média | | |
| Ansiedade Somática | 21,64 | 16,56 | -1,407 | 0,159 |
| Preocupação | 21,61 | 16,59 | -1,379 | 0,168 |

Tabela 17: Teste de Mann-Whitney para os grupos de alta e baixa perturbação da Concentração 08-09.

Tal como efectuado nas análises anteriores, verificou-se através dos valores da tabela acima apresentada, nomeadamente os valores dos *p-value* superiores ao nível de significância de 0,05, permitem concluir que não existem diferenças significativas para ambas as variáveis.

Afim de avaliar se existe uma relação significativa entre o traço de ansiedade e o rendimento dos jogadores nacionais e os jogadores internacionais e tal como nas análises anteriores, utilizou-se o teste Mann-Whitney para comparação de grupos independentes.

| | Nacional N=38 | Internacional N=38 | <i>U</i> | <i>p-value</i> |
|------------------------------------|------------------|-----------------------|----------|----------------|
| | Média | Média | | |
| Ansiedade Somática | 18,50 | 20,15 | -0,450 | 0,653 |
| Preocupação | 20,40 | 18,91 | -0,405 | 0,685 |
| Perturbação da Concentração | 17,87 | 20,57 | -0,746 | 0,456 |

Tabela 18: Comparações das sub-escalas dos SAS para os sujeitos nacionais e internacionais na época 07_08.

| | Nacional N=38 | Internacional N=38 | <i>U</i> | <i>p-value</i> |
|------------------------------------|------------------|-----------------------|----------|----------------|
| | Média | Média | | |
| Ansiedade Somática | 23,67 | 16,78 | -1,890 | 0,059 |
| Preocupação | 21,97 | 17,89 | -1,108 | 0,268 |
| Perturbação da Concentração | 21,03 | 18,50 | -0,718 | 0,473 |

Tabela 19: Comparações das sub-escalas dos SAS para os sujeitos nacionais e internacionais na época 08-09.

Os valores apresentados nas tabelas anterior, nomeadamente os valores do *p-value* maiores que o nível de significância de 0,05, permitem concluir que não existem diferenças significativas, independentemente do grupo de rendimento em que os atletas se encontram (Nacional e Internacional).

Observou-se também que, na época 07_08 os atletas nacionais apresentassem valores médios inferiores tanto para a ansiedade somática (18,50) como para a perturbação da concentração (17,87) do que os atletas internacionais.

Para finalizar verificou-se também que os atletas nacionais apresentam valores médios superiores de traço de ansiedade em na época 08_09 do que os sujeitos internacionais.

4. Discussão

Neste capítulo o objectivo é, não só analisar os resultados obtidos como também fazer uma reflexão sobre eles, integrando-os e interpretando-os à luz das teorias expostas anteriormente e elegidas como essenciais, tendo em conta os objectivos deste estudo.

O objectivo inicial, consistia em verificar se as medidas do traço de ansiedade se alteram significativamente ao longo das duas épocas, sendo que, o principal objectivo deste estudo visa, verificar se existe uma relação significativa entre o traço de ansiedade e o rendimento dos jogadores nacionais e internacionais que constituem a amostra.

Os resultados indicam numa primeira fase, que as medidas traço de ansiedade não se alteram significativamente ao longo do tempo, o que já era esperado, uma vez que, 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), sendo que, apenas se verificou diferenças significativas para a variável Perturbação da Concentração.

O facto de uma das variáveis apresentar um aumento de uma época para a outra o que não era expectável, nada quer dizer em relação à validade do teste, o que permite confirmar a hipótese formulada.

Numa segunda fase, verificou-se a existência de relação entre as sub-escalas do traço de ansiedade para as duas épocas.

Os resultados indicam que jogadores com alta ansiedade somática apresentam níveis médios superiores de preocupação e perturbação da concentração, e vice-versa, o que já era esperado.

Os atletas que apresentam maiores níveis de traço de ansiedade, revelem também estados de ansiedade mais elevados, uma vez que avaliam a competição desportiva como mais ameaçadora, comparativamente aos atletas com baixo traço de ansiedade (Cruz, 1996, p. 180).

Vê-se assim confirmada a visão do autor Spielberger (1996) que defende que indivíduos com elevado traço de ansiedade perceberão as situações como mais ameaçadoras, experienciando mais ansiedade-estado quando comparados com indivíduos com baixo traço de ansiedade.

O conceito de traço é 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, 2001). Por outro lado, 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 interação 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).

No que concerne ao rendimento, este foi operacionalizado em jogadores nacionais e internacionais, no sentido de verificar se existe alguma relação entre traço de ansiedade e rendimento desportivo.

Verificou-se tal como era expectável, que existe uma relação negativa entre a ansiedade traço e o rendimento desportivo, uma vez que, os resultados gerais, confirmam a hipótese exposta anteriormente. Todavia na época de 07_08 verificou-se que tanto para a ansiedade somática como para a perturbação da concentração, os atletas nacionais (menor rendimento) apresentam valores médios inferiores aos atletas internacionais (maior rendimento).

Vê-se assim confirmada a visão de Martens (1990), que 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.

Contudo, e tendo em conta a amostra em questão, relativamente à hipótese formulada nesta investigação, no que concerne à relação negativa existente entre o traço de ansiedade e o rendimento desportivo, os resultados obtidos permitem não rejeitar a mesma.

Não podendo deixar de referir que o facto da dimensão da amostra ser reduzida, constituiu uma limitação deste estudo.

A aplicação prática mais significativa deste estudo, é reforçar a ideia de que cada vez mais é necessária a implementação de técnicas de treino de competências psicológicas, tais como o controlo da ansiedade, sendo que, para isso é fundamental, hoje em dia, a presença de um Psicólogo no mundo do desporto.

Sendo esta área da psicologia do desporto, uma área cada vez mais estudada parece importante sugerir o desenvolvimento futuro de alguns estudos, em que se avalie os resultados das técnicas existentes para o controle de variáveis que afectam a performance dos atletas, no sentido de não prejudicar o seu rendimento e ajuda-los a saber lidar com elas.

Referências

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. *Universidad Nacional De Educación A Distancia. Facultad de Psicología: Departamento de Psicología de la personalidad, evaluación y tratamiento psicológico*. Madrid.

Asci, F.H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical selfconcept of female university students. *Psychology of Sport*.

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. (1989). Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia*, 5 (4), 3-11.

Cruz, J. F. A. (1996). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva* (1ª Ed.). Braga: Universidade do Minho.

Cruz, J.F. (Ed.) (1996b). Manual de psicologia do desporto. Braga: *Sistemas Humanos e Organizacionais*.

- Cruz, J. F. A. (1997). *I Encontro internacional de psicologia aplicada ao desporto e à actividade física*. Braga: Universidade do Minho.
- 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*.
- Duda, J. L., Ph – D. (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. USA: Purdue University Editor. p. 105-107.
- 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*.
- Gaudry, E., Vagg, P., Spielberger, C. (1975). Validation of the state – trait distinction in anxiety research. *Multivariate Behavioral Research*, 10(3), 331-341.
- Gonçalves, M. J. (1998). *Estudo da ansiedade no rendimento desportivo, atendendo à ansiedade cognitiva, somática e auto-confiança nas modalidades de atletismo e basquetebol em ambos os sexos aos níveis da pré-competição e competição* (Dissertação Mestrado). Porto: Faculdade de Ciências e Educação Física , Universidade do Porto.
- Gorenstein C, Pompéia S, Andrade L. (1995). Scores of Brazilian university students on the beck depression and the state-trait anxiety inventories. *Psychological Reports*.
- 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.

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*.

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.

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.

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.

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.

Anexos

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 reações são muito frequentes, mesmo em profissionais. Não há respostas certas nem erradas. Não demore muito tempo para responder a cada afirmação. Escolha apenas o número que melhor descrever como reage geralmente.

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

Teste Kolmogorov-Smirnov

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|-----------------------------|----|-------|----------------|---------|---------|
| Ansiedade_Somática | 38 | 14,37 | 3,498 | 9 | 21 |
| Preocupação | 38 | 14,32 | 4,515 | 7 | 25 |
| Perturbação_da_Concentração | 38 | 8,08 | 2,123 | 5 | 14 |

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Ansiedade_Somática | Preocupação | Perturbação_da_Concentração |
|--------------------------|----------------|--------------------|-------------|-----------------------------|
| N | | 38 | 38 | 38 |
| Normal | Mean | 14,37 | 14,32 | 8,08 |
| Parameters(a,b) | Std. Deviation | 3,498 | 4,515 | 2,123 |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,121 | ,118 | ,225 |
| | Positive | ,121 | ,118 | ,225 |
| | Negative | -,104 | -,067 | -,100 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | ,745 | ,729 | 1,389 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,635 | ,663 | ,042 |

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|----------------------------|----|-------|----------------|---------|---------|
| AnsiedadeSomática | 38 | 12,84 | 2,991 | 9 | 23 |
| Preocupação | 38 | 14,03 | 4,801 | 7 | 26 |
| PerturbaçãoodaConcentração | 38 | 6,63 | 2,085 | 5 | 15 |

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | AnsiedadeS omatica | Preocupaça o | Perturbação daConcentra ção |
|-----------------|------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|
| Normal | N | 38 | 38 | 38 |
| Parameters(a,b) | Mean | 12,84 | 14,03 | 6,63 |
| Most Extreme | Std. Deviation | 2,991 | 4,801 | 2,085 |
| Differences | Absolute | ,190 | ,111 | ,217 |
| | Positive | ,190 | ,111 | ,204 |
| | Negative | -,099 | -,072 | -,217 |
| | Kolmogorov-Smirnov Z | 1,170 | ,684 | 1,337 |
| | Asymp. Sig. (2-tailed) | ,129 | ,738 | ,056 |

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Anexo C

Teste Mann-Whitney

Ranks

| Divisão_Ansiedade_Somática | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------------------|--------------------------|----|-----------|--------------|
| Ansiedade_Somática | Ansiedade_Somática_Alta | 21 | 28,00 | 588,00 |
| | Ansiedade_Somática_Baixa | 17 | 9,00 | 153,00 |
| | Total | 38 | | |
| Preocupação | Ansiedade_Somática_Alta | 21 | 23,55 | 494,50 |
| | Ansiedade_Somática_Baixa | 17 | 14,50 | 246,50 |
| | Total | 38 | | |
| Perturbação_da_Concentração | Ansiedade_Somática_Alta | 21 | 23,60 | 495,50 |
| | Ansiedade_Somática_Baixa | 17 | 14,44 | 245,50 |
| | Total | 38 | | |

Test Statistics(b)

| | Ansiedade_Somática | Preocupação | Perturbação_da_Concentração |
|--------------------------------|--------------------|-------------|-----------------------------|
| Mann-Whitney U | ,000 | 93,500 | 92,500 |
| Wilcoxon W | 153,000 | 246,500 | 245,500 |
| Z | -5,264 | -2,507 | -2,574 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 | ,012 | ,010 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,000(a) | ,011(a) | ,010(a) |

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: Divisão_Ansiedade_Somática

Ranks

| Divisão_Preocupação | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------------------|-------------------|----|-----------|--------------|
| Ansiedade_Somática | Preocupação_Alta | 19 | 22,50 | 427,50 |
| | Preocupação_Baixa | 19 | 16,50 | 313,50 |
| | Total | 38 | | |
| Perturbação_da_Concentração | Preocupação_Alta | 19 | 22,68 | 431,00 |
| | Preocupação_Baixa | 19 | 16,32 | 310,00 |
| | Total | 38 | | |

Test Statistics(b)

| | Ansiedade_Somática | Perturbação_da_Concentração |
|--------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| Mann-Whitney U | 123,500 | 120,000 |
| Wilcoxon W | 313,500 | 310,000 |
| Z | -1,672 | -1,801 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,095 | ,072 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,096(a) | ,080(a) |

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: Divisão_Preocupação

Ranks

| Divisão_Perturbação_da_Concentração | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------------------------|-----------------------------------|----|-----------|--------------|
| Ansiedade_Somática | Perturbação_da_Concentração_Alta | 22 | 22,66 | 498,50 |
| | Perturbação_da_Concentração_Baixa | 16 | 15,16 | 242,50 |
| | Total | 38 | | |
| Preocupação | Perturbação_da_Concentração_Alta | 22 | 22,41 | 493,00 |
| | Perturbação_da_Concentração_Baixa | 16 | 15,50 | 248,00 |
| | Total | 38 | | |

Test Statistics(b)

| | Ansiedade_Somática | Preocupação |
|--------------------------------|--------------------|-------------|
| Mann-Whitney U | 106,500 | 112,000 |
| Wilcoxon W | 242,500 | 248,000 |
| Z | -2,064 | -1,901 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,039 | ,057 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,039(a) | ,060(a) |

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: Divisão_Perturbação_da_Concentração

Ranks

| Divisão_Ansiedade_Somática_08 | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------------------|------------------------|----|-----------|--------------|
| Preocupação | AnsiedadeSomáticaAlta | 26 | 22,58 | 587,00 |
| | AnsiedadeSomáticaBaixa | 12 | 12,83 | 154,00 |
| | Total | 38 | | |
| PerturbaçãodaConcentração | AnsiedadeSomáticaAlta | 26 | 21,60 | 561,50 |
| | AnsiedadeSomáticaBaixa | 12 | 14,96 | 179,50 |
| | Total | 38 | | |

Test Statistics(b)

| | Preocupação | PerturbaçãodaConcentração |
|--------------------------------|-------------|---------------------------|
| Mann-Whitney U | 76,000 | 101,500 |
| Wilcoxon W | 154,000 | 179,500 |
| Z | -2,519 | -1,789 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,012 | ,074 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,011(a) | ,087(a) |

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: Divisão_Ansiedade_Somática_08

Ranks

| Divisão_Preocupação_08 | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------------------|-------------------|----|-----------|--------------|
| Perturbação da Concentração | Preocupação Alta | 22 | 23,50 | 517,00 |
| | Preocupação Baixa | 16 | 14,00 | 224,00 |
| | Total | 38 | | |
| Ansiedade Somática | Preocupação Alta | 22 | 21,64 | 476,00 |
| | Preocupação Baixa | 16 | 16,56 | 265,00 |
| | Total | 38 | | |

Test Statistics(b)

| | Perturbação da Concentração | Ansiedade Somática |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| Mann-Whitney U | 88,000 | 129,000 |
| Wilcoxon W | 224,000 | 265,000 |
| Z | -2,719 | -1,407 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,007 | ,159 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,009(a) | ,171(a) |

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: Divisão_Preocupação_08

Ranks

| Divisão_Perturbação da Concentração_08 | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--|-----------------------------------|----|-----------|--------------|
| Ansiedade Somática | Perturbação da Concentração Alta | 22 | 21,64 | 476,00 |
| | Perturbação da Concentração Baixa | 16 | 16,56 | 265,00 |
| | Total | 38 | | |
| Preocupação | Perturbação da Concentração Alta | 22 | 21,61 | 475,50 |
| | Perturbação da Concentração Baixa | 16 | 16,59 | 265,50 |
| | Total | 38 | | |

Test Statistics(b)

| | AnsiedadeS omatica | Preocupaça o |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------|
| Mann-Whitney U | 129,000 | 129,500 |
| Wilcoxon W | 265,000 | 265,500 |
| Z | -1,407 | -1,379 |
| Asymp. Sig. (2- tailed) | ,159 | ,168 |
| Exact Sig. [2*(1- tailed Sig.)] | ,171(a) | ,171(a) |

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: Divisão_Perturbação_da_Concentração_08

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimu m | Maximu m |
|---------------------------------|----|-------|-------------------|-------------|-------------|
| AnsiedadeSomática | 38 | 12,84 | 2,991 | 9 | 23 |
| Preocupação | 38 | 14,03 | 4,801 | 7 | 26 |
| PerturbaçãodaConcent ração | 38 | 6,63 | 2,085 | 5 | 15 |
| Ansiedade_Somática | 38 | 14,37 | 3,498 | 9 | 21 |
| Preocupação | 38 | 14,32 | 4,515 | 7 | 25 |
| Perturbação_da_Conc entração | 38 | 8,08 | 2,123 | 5 | 14 |
| Nacional_Internaciona l | 38 | 1,61 | ,495 | 1 | 2 |

Ranks

| Nacional_Internacio nal | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------------------|---------------|----|--------------|-----------------|
| AnsiedadeSomática | Nacional | 15 | 23,67 | 355,00 |
| | Internacional | 23 | 16,78 | 386,00 |
| | Total | 38 | | |
| Preocupação | Nacional | 15 | 21,97 | 329,50 |
| | Internacional | 23 | 17,89 | 411,50 |
| | Total | 38 | | |
| PerturbaçãodaConcent ração | Nacional | 15 | 21,03 | 315,50 |
| | Internacional | 23 | 18,50 | 425,50 |
| | Total | 38 | | |
| Ansiedade_Somática | Nacional | 15 | 18,50 | 277,50 |

| | | | | |
|---------------------------------|---------------|----|-------|--------|
| Preocupação | Internacional | 23 | 20,15 | 463,50 |
| | Total | 38 | | |
| | Nacional | 15 | 20,40 | 306,00 |
| Perturbação_da_Conc entração | Internacional | 23 | 18,91 | 435,00 |
| | Total | 38 | | |
| | Nacional | 15 | 17,87 | 268,00 |
| | Internacional | 23 | 20,57 | 473,00 |
| | Total | 38 | | |

Test Statistics(b)

| | AnsiedadeS omatica | Preocupaça o | Perturbação daConcentra ção | Ansiedade_ Somática | Preocupaçã o | Perturbação _da_Concen tração |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------------------|
| Mann-Whitney U | 110,000 | 135,500 | 149,500 | 157,500 | 159,000 | 148,000 |
| Wilcoxon W | 386,000 | 411,500 | 425,500 | 277,500 | 435,000 | 268,000 |
| Z | -1,890 | -1,108 | -,718 | -,450 | -,405 | -,746 |
| Asymp. Sig. (2- tailed) | ,059 | ,268 | ,473 | ,653 | ,685 | ,456 |
| Exact Sig. [2*(1- tailed Sig.)] | ,064(a) | ,273(a) | ,497(a) | ,658(a) | ,701(a) | ,478(a) |

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: Nacional_Internacional