



**ISPA** Instituto Superior de Psicologia Aplicada

**Traço de Ansiedade, Competências  
Psicológicas, Rendimento Desportivo e  
Posição em Campo: Estudo em Três  
Escalões Competitivos.**

*Sandro Bruno Carriço*

**Orientador de Dissertação:**

*Professor Doutor Pedro Almeida*

**Coordenador de Seminário de Dissertação:**

*Professor Doutor Pedro Almeida*

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

**MESTRE EM PSICOLOGIA**

*Especialidade em Psicologia Social e das Organizações*

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

### *Agradecimentos*

Em primeiro lugar, quero agradecer às pessoas a quem devo a minha existência, Maria da Graça Fazendas Bruno e João Valente Vinagre Carriço, meus pais, e restante família, que tiveram um papel fundamental no meu percurso enquanto homem e estudante, e sem os quais este caminho não poderia ter sido trilhado. Obrigado pela vossa constante dedicação e suporte.

Ao meu Orientador, Professor Doutor Pedro Almeida, agradeço toda a motivação que sabiamente me soube transmitir, as críticas e sugestões que fez e que tanto me permitiram aprender, e o empenho e interesse que desde a primeira hora colocou nesta orientação.

Agradeço também ao Mestre João Lameiras a orientação que exemplarmente me prestou ao nível das análises estatísticas efectuadas.

Aos atletas e técnicos que colaboraram de forma decisiva para a realização deste estudo, um muito obrigado.

Por último, mas não menos importante, agradeço a todos os amigos e pessoas com as quais me cruzei ao longo do tempo, e que me permitiram aprender de alguma forma com as suas vivências, agradecendo de forma especial à “mais que tudo” Cláudia Mendeiros.

NOME: Sandro Bruno Carriço

Nº ALUNO: 13084

CURSO: Mestrado Integrado em Psicologia

ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO: Psicologia Social e das Organizações

ANO LECTIVO: 2008/2009

ORIENTADOR: Professor Doutor Pedro Almeida

DATA: 30/11/2009

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Traço de Ansiedade, Competências Psicológicas, Rendimento Desportivo e Posição em Campo: Estudo em Três Escalões Desportivos.

#### Resumo

O propósito central deste estudo consistiu em analisar a relação de dois Factores Psicológicos (Traço de Ansiedade e Competências Psicológicas) com o Rendimento Desportivo, e com as Posições ocupadas em campo no futebol. Para tal recorreu-se a uma amostra de 76 atletas do sexo masculino, sub divididos por três escalões competitivos: Iniciados, Juvenis e Juniores. Com este desígnio procuraram-se evidências de que o Traço de Ansiedade e as Competências Psicológicas influenciam o Rendimento, e que os Factores Psicológicos em estudo podem diferir significativamente consoante a posição ocupada em campo pelos atletas. Para aferir tais relações utilizou-se a Sport Anxiety Scale (Smith, Smoll e Schultz 1990), o Psychological Skills Inventory for Sports (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987) e uma medida de Rendimento Subjectivo (Avaliação dos Treinadores). Foram encontradas correlações significativas entre o Rendimento e alguns factores psicológicos, nomeadamente: o Ênfase na Equipa, a Auto-Confiança, a Perturbação da Concentração e o Traço de Ansiedade Global. Os resultados indicaram ainda que os atletas com o rendimento desportivo mais elevado apresentam valores médios mais elevados ao nível da Concentração e da Auto-Confiança, sendo que os atletas com performances mais baixas apresentam, por sua vez, valores médios superiores ao nível da Perturbação da Concentração, Ansiedade Somática e Traço de Ansiedade Global. Por último, os resultados indicaram que os Guarda-Redes apresentam valores de Concentração mais elevados do que os atletas das restantes posições, e o mesmo acontece com os Avançados relativamente à Preocupação.

Palavras-Chave: Traço de Ansiedade, Competências Psicológicas, Rendimento.

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO EM INGLÊS: Trait Anxiety, Psychological Skills, Sports Performance and Position in Field: Study in Three Steps Sporting.

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship of two Psychological Factors (Trait Anxiety and Psychological Skills) with athletic performance, and the positions occupied in the football field. To this end we resort to a sample of 76 male athletes, sub divided into three competitive levels: U- 14, U-16 and U-18. With this design were sought evidence that the Trait Anxiety and the Psychological Skills influence Athletic Performance, and the Psychological Factors under study may differ significantly depending on the position occupied by the athletes on the field. To assess this relations we used the Sport Anxiety Scale (Smith, Smoll e Schultz 1990), the Psychological Inventory for Sports (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987), and a Subjective measure of Athletic Performance (Evaluation by Coaches). Correlations were found between Athletic Performance and some Psychological Factors, including: Team Emphasis, Self-Confidence, Concentration Disruption and Trait Anxiety. The results also indicated that athletes with higher sports Performance have a higher level of Concentration and Self-Confidence, and the athletes with lower Performances have, in turn, higher levels of Concentration Disruption, Somatic Anxiety and Global Trait Anxiety. Finally, the results indicated that the goalkeepers present higher values of Concentration than the athletes of other positions, and the same happens with the Forwards relatively to Worry.

Key-words: Trait Anxiety, Psychological Skills, Sports Performance.

<i>Índice</i>	
Resumo	iv
Abstract	v
Lista de tabelas	vii
Lista de figuras	ix
Introdução	1
Traço de Ansiedade	3
Modelos teóricos	3
Como tem sido medido no desporto	4
Investigação revista referente ao Traço de Ansiedade	5
Competências Psicológicas	10
Modelos teóricos	10
Como tem sido medido no desporto	13
Investigação revista referente às Competências Psicológicas	14
Rendimento desportivo	21
Modelos teóricos	22
Investigação revista referente ao Rendimento Desportivo	23
Objectivo do estudo	28
Método	29
Participantes	29
Medidas	30
Procedimento	33
Resultados	34
Discussão	46
Limitações e considerações finais	50
Referências	51
Anexos	
Anexo A: Sport Anxiety Scale	57
Anexo B: Psychological Skills Inventory for Sports	
Anexo C: Outputs	

## LISTA DE TABELAS:

### TABELA 1

Investigação revista relativa ao traço de ansiedade em contexto desportivo.

### TABELA 2

Investigação revista relativa às competências psicológicas em contexto desportivo.

### TABELA 3

Investigação revista relativa à performance em contexto desportivo.

### TABELA 4

Caracterização dos participantes segundo o seu Escalão Competitivo.

### TABELA 5

Caracterização dos participantes segundo o seu Estatuto Competitivo.

### TABELA 6

Caracterização dos participantes segundo a sua Posição em Campo.

### TABELA 7

Itens que compõem o S.A.S.

### TABELA 8

Itens que compõem o PSIS.

### TABELA 9

Questionário de rendimento desportivo retrospectivo.

### TABELA 10

Teste de Kolmogorov- Smirnov para as diferentes variáveis das Competências Psicológicas.

### TABELA 11

Teste de Kolmogorov- Smirnov para as diferentes dimensões do Traço de Ansiedade.

#### TABELA 12

Correlação de Spearman entre o P.S.I.S., a S.A.S. e a Avaliação dos Treinadores no escalão de Iniciados.

#### TABELA 13

Teste Mann-Whitney para Rendimento Desportivo, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no Escalão de Iniciados.

#### TABELA 14

Teste Kruskal-Wallis para Posições, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no escalão de Iniciados.

#### TABELA 15

Correlação de Spearman entre o P.S.I.S., a S.A.S. e o Rendimento Desportivo no escalão de Juvenis.

#### TABELA 16

Teste Mann-Whitney para Rendimento Desportivo, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no Escalão de Juvenis.

#### TABELA 17

Teste Kruskal-Wallis para Posições, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no escalão de Juvenis.

#### TABELA 18

Correlação de Spearman entre o P.S.I.S., a S.A.S. e o Rendimento Desportivo no escalão de Juniores.

#### TABELA 19

Teste Mann-Whitney para Rendimento Desportivo, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no Escalão de Juniores.

#### TABELA 20

Teste Kruskal-Wallis para Posições, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no escalão de Juniores.

#### LISTA DE FIGURAS:

##### FIGURA 1

Modelo conceptual para integrar as necessidades dos atletas e as exigências do desporto.

##### FIGURA 2

Hierarquização do Treino de Competências Psicológicas.

#### LISTA DE ABREVIATURAS:

S.A.S. – Sport Anxiety Scale

PSIS – Psychological Skills Inventory for Sports

## Introdução

*“De um modo geral, a Psicologia do Desporto pode ser caracterizada pela preocupação com o efeito dos factores psicológicos no comportamento humano em contextos desportivos, e com os efeitos psicológicos que a participação no desporto ou no exercício e actividade física poderão ter nos participantes”* (Cruz, 1996, p. 17).

Tal como referem Weinberg e Gould (cit. por Cruz, 1996, p.18), a maioria das investigações neste domínio tem dois objectivos centrais: a) *“aprender como é que os factores psicológicos afectam o rendimento físico dos indivíduos”*; e b) *“compreender como é que a participação no desporto e no exercício físico afecta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar das pessoas”*.

Este estudo assenta essencialmente sobre a primeira premissa, mais concretamente na análise da influência das Competências Psicológicas e do Traço de Ansiedade no Rendimento Desportivo de jovens futebolistas, no seio de três escalões desportivos: Iniciados, Juvenis e Júniores.

Para esse efeito, reúnem-se neste estudo, algumas das investigações já elaboradas com os constructos em análise, procedendo-se à sua descrição e caracterização das metodologias mais utilizadas neste contexto, integrando-as com as principais referências da literatura ao nível da Psicologia do Desporto.

Após a fase inicial da revisão da literatura, procede-se à descrição da metodologia utilizada para a realização deste estudo, onde constam os procedimentos adoptados, a caracterização da amostra utilizada e dos instrumentos aplicados, e os objectivos gerais do trabalho. Nesta fase, a descrição tentou ser pormenorizada ao ponto de qualquer pessoa, com base nessa informação, poder replicar o estudo.

Na sequência do já anunciado, seguiu-se a exposição das análises estatísticas efectuadas que permitiram um melhor conhecimento científico sobre as variáveis em estudo no que toca à amostra recolhida. No capítulo referente a esta análise, tentou facilitar-se a leitura através da apresentação de tabelas e/ou figuras elaboradas com uma sucessão lógica.

Posteriormente, discutem-se os resultados obtidos com base na literatura já existente sobre os temas em análise, apontando os resultados convergentes e divergentes com a mesma, e as suas possíveis explicações. A finalidade desta parte do estudo é avaliar e interpretar os

resultados obtidos, particularmente em relação às questões que tiveram na origem da investigação (D'Oliveira, 2007, p. 86).

No final, efectuou-se uma análise do trabalho como um todo, onde se apresentam algumas conclusões e limitações a que este teve sujeito, de forma a contribuir para que futuros estudos no mesmo contexto possam superar as dificuldades encontradas.

## Enquadramento Teórico

### Traço de Ansiedade

Este capítulo pretende reflectir o que tem sido o estudo do traço de ansiedade no desporto. Através da sua leitura, podem ficar a conhecer-se os principais modelos teóricos do traço de ansiedade, como este tem vindo a ser medido no desporto, e um esboço dos estudos realizados nos últimos 9 anos sobre esta temática em particular.

Ao debruçar sobre a literatura existente, repara-se que existiu um factor que mudou a forma como o traço de ansiedade tem vindo a ser definido, medido e estudado. Essa mudança foi consumada pelo reconhecimento da multidimensionalidade da ansiedade competitiva, que até então era considerada unidimensional. Esta mudança está patente nos três sub capítulos seguintes.

#### Modelos teóricos

Numa primeira análise, Martens (cit. por Cruz, 1996, p. 180) descreveu a “*ansiedade competitiva, enquanto traço de personalidade, como um constructo 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*”. Esta concepção unidimensional do traço de ansiedade teve como alicerce principal, a marcante distinção efectuada por Spielberger (cit. por Cruz, 1996, p. 180) entre o traço de ansiedade e o estado de ansiedade. Sendo assim, neste primeiro modelo unidimensional de ansiedade competitiva, supõe-se que 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).

Numa fase posterior, Martens e colaboradores (cit. por Cruz, 1996) reviram o modelo descrito anteriormente, reconhecendo a natureza multidimensional dos estados de ansiedade competitiva através de três dimensões: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e auto-confiança; onde “*ansiedade cognitiva e a 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 auto-confiança*”. Desta forma, passou a distinguir-se entre ansiedade cognitiva e ansiedade

somática, onde “*a ansiedade cognitiva se manifesta usualmente através de expectativas negativas acerca do rendimento e de uma auto-avaliação negativa, enquanto que a ansiedade somática se reflecte em respostas como um rápido ritmo cardíaco, respiração ‘curta’, mãos húmidas, ‘borboletas’ no estômago e músculos tensos*” (Martens e colaboradores cit por Cruz, 1996, p. 222). Após esta distinção, os estudos efectuados sobre traço de ansiedade, passaram a ter em conta a sua multidimensionalidade, dando origem inclusivamente a instrumentos de medida que avaliam tanto a ansiedade cognitiva como a ansiedade somática, visto serem duas dimensões diferentes de um mesmo conceito.

Como tem sido medido no desporto

São vários os instrumentos que têm vindo a ser utilizados para medir o traço de ansiedade em contexto desportivo. No entanto, nos últimos anos, a larga maioria dos estudos recorreu à Sport Anxiety Scale (SAS; Smith, Smoll, & Shutz, 1990). Este instrumento de medida tem em conta as componentes somáticas e as componentes cognitivas do traço de ansiedade, assumindo desta forma a multidimensionalidade deste conceito. Este instrumento apresenta uma grande consistência interna, e mostra também uma forte validade convergente com outras escalas de traço de ansiedade (como por exemplo o STAI), aparentando ser o instrumento mais válido para avaliar a componente cognitiva deste conceito do que outros instrumentos de medida específicos para o desporto como o Sport Competition Anxiety Test (Martens cit. Por Smith, N. C., Bellamy, M., Collins, D. J. & Newell, D., 2001). Diversos estudos demonstraram consistência interna e validade para as três sub escalas (ansiedade somática, preocupação e quebra de concentração) da SAS (Wilson & Ecklund cit. por Voight, M. R., Callaghan, J. L. & Rysca, T. A., 2000), e importa ainda referir que a SAS apresenta validade preditiva para amostras de jogadores de futebol (Hanton, S., Mellalieu, S. D. & Hall, R. 2002), sendo que já foram efectuados estudos de adaptação deste instrumento à população de atletas portugueses (Cruz, 1996, p. 251).

Existe outro instrumento que tem vindo a ser utilizado para mensurar o traço de ansiedade no desporto e que tem em conta a sua natureza multidimensional: o Competitive Trait Anxiety Inventory-2 (CTAI-2). Este foi construído a partir de outro teste, que afere o estado de ansiedade, o CSAI-2. Ainda assim, apesar de a maioria das investigações atestarem um coeficiente de consistência interna que vai de moderado a bom, as características psicométricas da escala, tal como a validade de constructo, têm ainda de ser profundamente testadas e exploradas (Hanton, S., Mellalieu, S. D. & Hall, R. 2002).

Importam ainda salientar mais dois instrumentos que estimam o traço de ansiedade. Um deles já referido anteriormente, o Sport Competition Anxiety Test (SCAT; Martens, cit. por Cruz, 1996, p. 251); e o State Trait Anxiety Inventory (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, cit. por Cruz, 251). Estes dois últimos testes no entanto, não fazem a distinção entre traço de ansiedade somática e traço de ansiedade cognitiva, uma vez que esta distinção só surgiu mais tarde, já numa fase posterior ao desenvolvimento dos mesmos. Assim sendo, ainda que tenham sido importantes na fase inicial do estudo do traço de ansiedade, a partir do momento em que se reconheceu o carácter multidimensional deste conceito, estes instrumentos foram progressivamente sendo substituídos por instrumentos que têm em consideração tanto a ansiedade cognitiva como a ansiedade somática. Sendo por isso de esperar que os estudos mais recentes apresentem instrumentos de medida que façam essa distinção.

#### Investigação realizada

Este sub capítulo pretende resumir e clarificar os estudos efectuados nos últimos nove anos sobre traço de ansiedade em contexto desportivo. Para facilitar a compreensão do que tem vindo a ser a tendência da investigação nesta área apresentar-se-á de seguida uma tabela que reflecte esse mesmo percurso por ordem cronológica.

<b>Autores</b>	<b>Data</b>	<b>Título do Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Resultados</b>
Cunningham, G.B.	2000	Trait anxiety among students in a college golf course.	80 Estudantes universitários participantes num curso de iniciação de golfe.	Transversal	Examinar o traço de ansiedade dos participantes e relacioná-lo com as suas performances.	Foram detectadas diferenças significativas ao nível da performance entre os estudantes que apresentavam níveis moderados de traço de ansiedade e os que apresentavam níveis elevados de traço de ansiedade, sendo que os estudantes 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.
Voight, M.R., Callaghan, J.L. & Rysca, T. A.	2000	Relationship between goal orientation, self-confidence and multidimensional trait anxiety among Mexican-American female youth athletes.	196 Atletas de voleibol do sexo feminino.	Transversal	Provar a interdependência entre os objectivos motivacionais dos atletas e as suas respostas de stress numa amostra de jovens com diversidade cultural.	As atletas que têm menores índices de auto-confiança e são mais orientados para o ego, revelaram elevados níveis de traço de ansiedade competitiva.
Smith, N.C., Bellamy, M., Collins, D.J. & Newell, D.	2001	A test of processing efficiency theory in a team sport context.	12 Atletas de elite de voleibol.	Longitudinal	Testar os postulados da teoria do processamento de eficiência, numa equipa desportiva.	Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível da ansiedade cognitiva durante a competição entre os grupos com alto e baixo traço de ansiedade. Os resultados demonstram ainda que os atletas com traço de ansiedade elevado têm de efectuar um maior esforço mental em tarefas onde a sua performance é equivalente à dos atletas com baixo traço de ansiedade.
Hanton, S., Mellalieu, S.D. & Hall, R.	2002	Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship.	102 Jogadores de futebol de competição.	Transversal	Examinar a relação entre os conceitos multidimensionais de estado e traço de ansiedade, e explorar os efeitos do traço de ansiedade na direcção das respostas dos estados de ansiedade.	Os atletas com maior traço de ansiedade respondem com níveis de estado de ansiedade significativamente superiores do que os atletas com baixo traço de ansiedade.
Kleinert, J.	2002	Causative and protective effects of sport injury trait anxiety on injuries in German University Sport.	206 atletas universitários.	Longitudinal	Examinar as relações entre a ansiedade de lesões, o histórico de lesões e a ocorrência de lesões.	Entre outros resultados, foram também encontradas relações entre o traço de ansiedade e a incidência de lesões.

Asçi, 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.	Verificou-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	Examinar os efeitos de “hardiness”, os seus sub-componentes e o nível de competências, através da intensidade e direcção do traço de ansiedade competitivo e da auto-confiança.	Os resultados suportaram parcialmente a hipótese de que os atletas de elite com elevado nível de “hardiness”, envolvimento e controlo, demonstram menores níveis de preocupação e uma interpretação facilitadora da resposta de ansiedade.
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 maior extensão através da manipulação do estado ansiedade, comparativamente aos indivíduos com baixo traço de ansiedade.
Vardar, E., Vardar, S.A. & Kurt, C.	2006	Anxiety of young female athletes with disordered eating behaviors.	243 Atletas do sexo feminino.	Transversal	Investigar a prevalência de distúrbios alimentares nas jovens atletas e comparar os níveis de ansiedade das atletas com distúrbios alimentares e das atletas sem distúrbios alimentares.	Tanto o estado como o traço de ansiedade são superiores nas atletas com distúrbios alimentares.
Vazou, S., Ntoumanis, N. & Duda, J.L.	2006	Predicting young athletes’ motivational indices as a function of their perceptions of the coach– and peer-created climate.	493 Jovens atletas de várias modalidades.	Transversal	Examinar a influência aditiva e interactiva das percepções do treinador e do clima motivacional nas respostas afectivas e comportamentais dos jovens atletas.	Entre outros resultados, verificou-se que a percepção de um clima centrado no “ego” do treinador é um preditor do traço de ansiedade.

Martinent, G. & Ferrand, C.	2007	A cluster analysis of precompetitive anxiety: relationship with perfectionism and trait anxiety.	166 Atletas de diferentes modalidades.	Transversal	Comparar os diferentes atletas segundo o seu “grau” de ansiedade relativamente ao traço de ansiedade, perfeccionismo e auto-confiança.	As 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, diferem significativamente entre os subgrupos de atletas.
Grossbard, J. R., Cumming, S.P., Standage, M., Smith, R.E. & Smoll, F.L.	2007	Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes.	181 Atletas.	Transversal	Examinar o impacto da resposta à desejabilidade social em conjunto com a relação entre o estabelecimento de objectivos e o traço de ansiedade competitivo nos jovens atletas.	Como previsto, a “orientação para o ego” está correlacionada positivamente com todos os índices do traço de ansiedade competitivo.
Abrahamson, 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 1 – Investigação revista relativa ao traço de ansiedade em contexto desportivo.**

A análise da tabela permite apreender a importância que tem sido atribuída ao papel do traço de ansiedade no desporto. Diversas relações são demonstradas entre traço de ansiedade e outras variáveis importantes neste contexto. Começamos então por rever os três primeiros estudos ilustrados na tabela, referentes ao ano 2000.

Cunningham (2000) começou por relacionar o traço de ansiedade com o rendimento desportivo, e concluiu que os atletas com menores níveis de traço de ansiedade são os que obtêm melhores performances. Ainda assim, este estudo não foi efectuado com atletas em regime de competição, pelo que seria interessante verificar se estes resultados se replicariam numa população desse género, uma vez que a literatura aponta nesse sentido.

No estudo seguinte, Burke, K. L., Joyner, A. B., Pim, A. & Czech, D. R. (2000) não encontraram variações significativas no traço de ansiedade medido antes, durante e depois da competição, sendo que só se depararam com diferenças significativas relativamente ao estado de ansiedade. Convém referir, no entanto, que o instrumento de medida utilizado para aferir o

traço de ansiedade foi o Sport Competition Anxiety Test (SCAT), que não tem em conta a multidimensionalidade do traço de ansiedade. Deste modo, uma vez que a literatura recente considera o traço de ansiedade como um conceito multidimensional, diferenciando entre traço de ansiedade somática e traço de ansiedade cognitiva, a utilização de um instrumento de medida que avalie estas duas dimensões, como por exemplo a Sport Anxiety Scale (SAS) poderá conduzir a resultados distintos.

O último estudo do primeiro ano representado na tabela foi elaborado por Voight, M. R. & Callaghan, J. L. (2000), e cruza o traço de ansiedade com a motivação e a autoconfiança, duas variáveis que integram as competências psicológicas. Os resultados mostram que os sujeitos que são mais orientados para o ego/resultado do que para a tarefa, e que têm menores níveis de autoconfiança, são os que revelam maior traço de ansiedade. Assim, fica evidenciada a utilidade do estudo da relação entre as competências psicológicas e o traço de ansiedade no voleibol, sendo que seria interessante expandir estes resultados a outras modalidades desportivas.

No ano seguinte, surge o primeiro estudo longitudinal da tabela, produzido por Smith, N. C., Bellamy, M., Collins, D. J. & Newell, D. (2001). Este tipo de estudos permite analisar os valores das variáveis ao longo do tempo, o que à partida é uma vantagem em relação aos estudos transversais, uma vez que estes representam apenas o que foi aferido num determinado momento. As conclusões do estudo em questão reforçam a ideia de que o traço de ansiedade e as competências psicológicas representam um papel importante na performance desportiva, uma vez que indicam que os atletas com maior traço de ansiedade têm de efectuar um maior esforço mental para conseguir obter performances semelhantes aos atletas com baixo traço de ansiedade.

Posteriormente, Hanton, S., Mellalieu, S. D. & Hall, R. (2002) comprovaram que os atletas com maior traço de ansiedade respondiam com maiores níveis de estado de ansiedade do que os atletas com baixo traço de ansiedade, o que pode ter consequências na sua performance desportiva. Hanton et al (2002) corroboraram ainda a validade preditiva da Sport Anxiety Scale (SAS) numa amostra de jogadores de futebol, de forma adicional ao previamente estudado para jogadores de ténis, golfe e atletas universitários.

Nos dois estudos longitudinais subsequentes, Kleinert (2002) provou a relação entre traço de ansiedade e a incidência de lesões desportivas e Asçi (2003) demonstrou que o exercício físico pode resultar numa redução do traço de ansiedade, o que mais uma vez comprova a importância deste conceito no desporto.

Com o decorrer dos anos, o estudo foi alongado a outras variáveis que mostraram relação com o traço de ansiedade em contexto desportivo, como por exemplo o “hardiness”, distúrbios alimentares, clima motivacional e o género, muito embora nunca se tenha descurado a sua relação com a performance, tal como acontece com as variáveis descritas no capítulo que se segue: as Competências Psicológicas.

## Competências Psicológicas

O capítulo que se segue, pretende retratar o estudo das competências psicológicas no âmbito da psicologia do desporto ao longo das últimas décadas. Tal como o capítulo anterior, este é constituído por três sub capítulos: Modelos teóricos, Instrumentos de medida e Investigação Realizada.

No primeiro sub capítulo abordam-se as teorias subjacentes a esta temática, enquanto que nos capítulos seguintes se encontram a descrição dos instrumentos utilizados para avaliar este tipo de competências, e os estudos realizados nos últimos 16 anos, respectivamente.

### Modelos Teóricos

As competências psicológicas têm-se afirmado como um dos temas mais abordados pelos psicólogos do desporto ao longo do tempo, nomeadamente a sua relação com o rendimento desportivo. A influência deste tipo de competências ao nível da *performance* desportiva é notoriamente reconhecida por investigadores, treinadores e atletas, bem como o seu contributo na diferenciação entre atletas bem sucedidos e mal sucedidos, ou entre atletas de elite e outros menos competentes (Auwelley, De Cupyer, Van Mele, & Rzewnicki, 1993; Browne & Mahoney, 1984, 1989a; Cruz, 1990, 1994; Silva & Wienberg, 1984; Straub & Williams, 1984; Vealey, 1992, cit. por Marques, 2000). Torna-se portanto evidente que se por um lado “os atletas têm necessidades únicas que podem influenciar o seu rendimento de forma positiva ou negativa” e se “cada desporto tem certos factores psicológicos que afectam mais directamente o rendimento competitivo”, por outro lado torna-se essencial integrar estes dados para “*determinar quais os factores psicológicos que devem ser prioritários na preparação mental para a competição*” (Taylor, 1995, cit. por Cruz, 1996, p. 541).

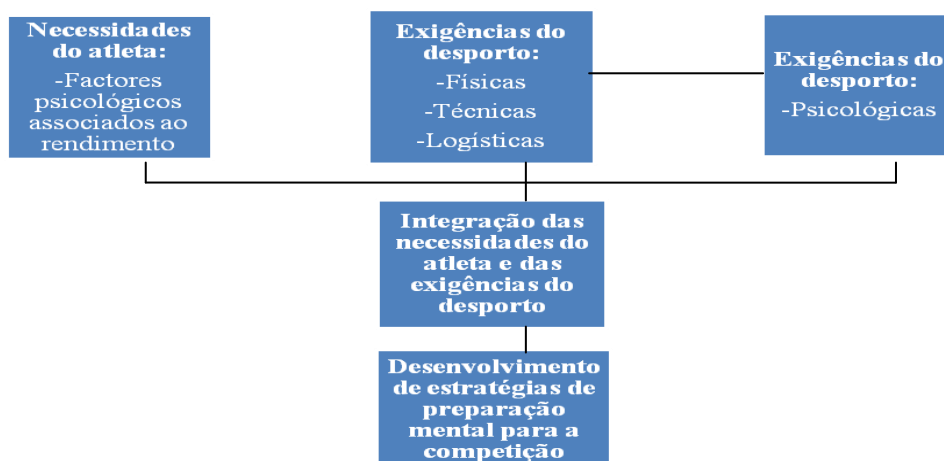


Figura 1 – Modelo conceptual para integrar as necessidades dos atletas e as exigências do esporte. Adaptado de Taylor (1995, cit. por Cruz, 1996, p. 541).

A partir da década de 80, começaram a surgir estudos focados nas competências psicológicas consideradas relevantes na competição desportiva (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987, cit. por Meyers & Sterling, 1994). Competências essas que incluem o controlo de ansiedade, concentração, auto-confiança, motivação, preparação mental e “*team orientation*” (Meyers & Sterling, 1994).

Ao rever a literatura, atesta-se que actualmente estas competências continuam a integrar grande parte das investigações realizadas no âmbito da Psicologia do Desporto, tal como se pode aferir através da tabela 2 apresentada mais à frente, referente ao sub capítulo *investigação realizada*. Pode mesmo afirmar-se que em todas as áreas de funcionamento que implicam competição desportiva, intervêm variáveis psicológicas que têm uma relevância notável, como por exemplo a motivação, a atenção, o stress, a ansiedade, a autoconfiança, os estados de ânimo, o auto-controlo, a auto-regulação, a coesão, as habilidades interpessoais, e o ajuste emocional, como referem vários autores (Auweele, De-Cuyper, Van-Mele & Rzewnicki, 1993; Buceta, 1990, 1996; García, Rodríguez, Andrade & Arce, 2006; Gil, Capafons & Labrador, 1993; Highlen & Bennet, 1979; Loher, 1984; Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Meyers, Cooke, Cullen & Liles, 1979; Orlik & Partington, 1988; Ravizza, 1975; Roberts, 2001, cit. por Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007), existindo até uma hierarquização do treino deste tipo de competências, proposta por Vealey (1992, cit. por Cruz e Viana, 1996). (Ver Figura 2).



Figura 2 – Hierarquização do Treino de Competências Psicológicas. Adaptado de Vealey (1992, cit. por Cruz & Viana 1996).

Aliada ao conceito de competências psicológicas no desporto, surge conjuntamente a personalidade. Segundo diversos autores, (Auwelle et al., 1993; Renger, 1993; Vealey, 1992, cit. por Cruz, 1996, p. 148), o reconhecimento das relações entre estes dois conceitos (competências psicológicas ou personalidade) e alguns critérios de sucesso, pode levar posteriormente à descrição e à predição do comportamento e sucesso desportivo.

No entanto, a abordagem tradicional da personalidade, fundamentada no estudo dos traços de personalidade dos atletas, que dominou a psicologia desportiva durante as décadas de 60 e 70, começou a ser alvo de várias críticas, sendo-lhe atribuídas uma série de questões e limitações, sobretudo de ordem metodológica, devido ao facto de os traços de personalidade explicarem apenas uma pequena percentagem da variabilidade no rendimento desportivo (Auwelle et al., 1993; Morgan, 1978; 1980; Renger, 1993; Silva, 1984; Vealey, 1992, cit. por Cruz, 1996, p. 148).

Desta forma, face à necessidade de uma metodologia de investigação mais apropriada, começaria a surgir destaque crescente para um paradigma interaccionista, baseado fundamentalmente na teoria da aprendizagem social, concebendo o comportamento, a personalidade e o ambiente como interdependentes (Fisher, 1984, cit. por Cruz, 1996, p. 148). Sendo assim, passou a considerar-se mais proveitosa a avaliação dos processos e factores

cognitivos envolvidos no rendimento dos atletas, do que o estudo dos traços de personalidade (Morgan, 1980, cit. por Cruz, 1996, p. 149).

Não é assim de estranhar, que nos últimos anos, os investigadores se tenham focado na análise das características psicológicas de atletas de alto nível, bem sucedidos, e também na identificação das estratégias e padrões tanto comportamentais como cognitivos que estes utilizam antes e durante as situações competitivas (Cruz, 1996, p. 149). Estas investigações, podem assim contribuir para a optimização do rendimento dos atletas, aumentando desta forma as possibilidades de estes conseguirem melhores resultados desportivos, por um lado, e diminuir a incidência de variáveis que possam afectar a sua continuidade no desporto de competição a longo prazo, por outro, como a ocorrência de lesões (Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007).

#### Instrumentos de Medida

Existem três instrumentos que têm vindo a ser utilizados para avaliar as características psicológicas em contexto desportivo, nomeadamente ao nível da sua relação com a performance, são eles o PSIS (*Psychological Skills Inventory for Sports*), o CPRD (*Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*) e ACSI-28 (*The Athletic Coping Skills Inventory – 28*).

O primeiro instrumento a surgir foi o Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS), elaborado por Mahoney, Gabriel & Perkins (cit. por Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007), assumindo-se também como o instrumento mais utilizado nos diversos estudos já elaborados referentes a esta temática. O PSIS avalia seis competências psicológicas relevantes para a competição desportiva: Controle de ansiedade, concentração, auto-confiança, motivação, preparação mental e “espírito de equipa” (Mahoney cit. por Meyers, M. C. & Sterling, J. C., 1994), sendo que todas estas dimensões apresentam uma boa consistência interna (White, 1993). Este é considerado um instrumento aceitável para medir as competências psicológicas em qualquer cultura desportiva (MacIntyre, T., Mahoney, C. & Moran, A, 1998), e está aferido para a população portuguesa, não sendo por isso de estranhar a sua grande utilização. Através dos vários estudos constatou-se a grande utilidade do PSIS para discriminar entre desportistas de diferente nível desportivo, entre outros aspectos (Buceta, 1992; Cox & Liu, 1993; Chartrand, Jowdy & Danish, 1992; Mahoney, 1989; White, Sheehan & Ashton, 1977; cit por Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantada, 2007).

Numa fase posterior Smith, Shutz, Smoll & Ptacek (1995), desenvolveram o ASCI-28. Este instrumento é constituído por sete sub escalas avaliando cada uma delas as seguintes competências psicológicas: a) Rendimento máximo sobre pressão; b) Ausência de preocupações; c) Confronto com a adversidade; d) Concentração; e) Formulação de objectivos e preparação mental; f) Confiança e motivação para a realização; e g) Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino (Cruz, J. F., Barbosa, L. G. & Gomes, A.R., 1997). Investigações recentes consideram o ACSI-28 como um instrumento promissor na mensuração das competências mentais essenciais para o sucesso desportivo (Bourgeois, Loss, Meyers & LeUnes, 2003; cit por Waples, S. B., 2003), e apesar de alguns resultados inconclusivos, este tem sido considerado um instrumento útil e com características psicométricas razoáveis (Waples, 2003). O ACSI-28 revelou também boas características psicométricas na sua adaptação à população desportiva portuguesa, assumindo-se desta forma como um instrumento com potencial utilidade para a investigação e intervenção psicológica em contextos desportivos nacionais.

O instrumento mais recente é o questionário CPRD (Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo), da autoria de Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada (2001). Este instrumento provém do supracitado PSIS, mas é composto apenas por quatro factores: autoconfiança, influência da avaliação do rendimento, ansiedade, e concentração (Zafra, A. O., Montalvo, C. G. & Sánchez, F. M, 2006). Foi elaborado com o propósito de disponibilizar uma ferramenta similar ao PSIS no contexto desportivo espanhol, em língua castelhana. Uma vez que apresenta uma grande consistência interna, revela-se um instrumento muito útil para avaliar as competências psicológicas na sua relação com outras variáveis, como o rendimento desportivo, a ocorrência de lesões, a continuidade no desporto de competição, e o sucesso desportivo (Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada (2001).

### Investigação Realizada

Com o objectivo de uma melhor compreensão do que tem vindo a ser a tendência da investigação científica no âmbito das competências psicológicas no desporto, à semelhança do que aconteceu no capítulo anterior, apresentar-se-á de seguida uma tabela que reflecte esse mesmo percurso de uma forma sintética e por ordem cronológica.

Importa ainda referir que esta tabela é mais extensa do que a tabela do capítulo anterior, facto que se justifica pela grande incidência de estudos desta variável nos anos 90,

estudos esses incluídos nesta tabela pela grande importância e influência que tiveram nos estudos subsequentes relativos às competências psicológicas no contexto desportivo.

<b>Autores</b>	<b>Data</b>	<b>Título do Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Resultados</b>
White, S. A.	1993	The relationship between psychological skills, experience and practice commitment among collegiate male and female skiers.	74 Esquiadores do sexo masculino e 54 do sexo feminino.	Transversal	Examinar as propriedades psicométricas do Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS).	As seis sub escalas do PSIS demonstraram uma consistência interna aceitável.
Cox, R. H. & Liu, Z.	1993	Psychological skills: a cross-cultural investigation.	158 Atletas americanos e 192 atletas chineses.	Transversal	Estudar a relação entre o desporto, a nacionalidade, o género, e as competências psicológicas.	Os atletas chineses, demonstraram níveis de competências psicológicas mais elevados que os atletas americanos.
Meyers, M. C. & Sterling, J. C.	1994	Mood and psychological skills of world-ranked tennis players.	45 Tenistas.	Longitudinal	Identificar os estados de humor e as competências psicológicas de tenistas do sexo feminino de classe mundial.	As tenistas melhor classificadas no ranking, apresentaram níveis superiores de concentração e motivação.
Cox, R. H. & Yoo, H. S.	1995	Playing position and psychological skill in American football.	43 Atletas de futebol americano.	Transversal	Estudar a relação entre as competências psicológicas e a posição ocupada em campo, no futebol americano.	Das 5 competências psicológicas descritas pelo modelo de Mahoney (Motivação, controlo de ansiedade, concentração, auto-confiança e espírito de equipa), somente ao nível do espírito de equipa não foram encontradas diferenças significativas entre jogadores de diferentes posições.
Cruz, J. F.	1996	Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo.	246 Atletas de várias modalidades.	Transversal	Estudar o impacto potencial do stress e da ansiedade, e a diversidade e interdependência das competências psicológicas, na performance.	Os resultados sugerem que as competências psicológicas desempenham um papel muito importante na performance e no sucesso desportivo.

Meyers, M. C. & LeUnes, A.	1996	Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes.	215 Atletas universitários.	Transversal	Examinar as competências psicológicas predominantes dos cavaleiros de “rodeo”.	Os atletas considerados como mais competentes, demonstraram um maior controlo de ansiedade e maiores níveis de concentração e motivação.
Trafton Jr, T. A. & Meyers, M. C.	1997	Psychological characteristics of the telemark skier.	43 Esquiadores.	Transversal	Quantificar as características psicológicas prevalentes nos esquiadores, mediante a sua capacidade e género.	Os esquiadores do sexo masculino apresentaram maiores níveis de auto-confiança do que as esquiadoras do sexo feminino.
MacIntyre, T., Mahoney, C. & Moran, A.	1998	Professional sport psychology in Ireland.	456 Atletas oriundos de 25 modalidades.	Longitudinal	Testar um programa de competências mentais na amostra referida.	Os resultados mostram que o PSIS continua um instrumento aceitável para medir as competências psicológicas em qualquer cultura desportiva.
Meyers, M. C., Burgeois, A. E., LeUnes, A. & Murray, N. G.	1999	Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes.	54 Cavaleiros de ambos os sexos.	Transversal	Quantificar o “mood” e as competências psicológicas dos cavaleiros de elite e sub-elite.	Os cavaleiros de elite exibiram um controlo de ansiedade significativamente superior aos cavaleiros de sub-elite, assim como um maior nível de concentração.
Porém, R. A., Almeida, P. L. & Cruz, J. F.	2001	Um programa de formulação de objectivos no futebol: desenvolvimento, implementação e avaliação.	17 Jogadores de futebol.	Longitudinal	Desenvolver, implementar e avaliar a eficácia de um programa de treino de formulação de objectivos no aumento do rendimento e na melhoria das competências psicológicas de jovens atletas de futebol.	O programa resultou em mudanças positivas ao nível da ansiedade somática, orientação para a tarefa e performance.
Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M. C.	2001	El cuestionário “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD): características psicométricas.	485 Atletas de várias modalidades.	Transversal	Estudar as propriedades psicométricas do CPRD.	Foi determinada consistência interna, e foram identificados cinco factores: controlo do stress, influência da avaliação da performance, motivação, habilidade mental e coesão da equipa.

Kruer, K. L.	2003	The use of mental skills by female and male soccer players at the NCAA division I, II, and III level.	310 Futebolistas de ambos os sexos.	Transversal	Examinar a relação entre as variáveis independentes seleccionadas (objectivos, género, posição e divisão) e as competências mentais de jogadores de futebol universitários.	Entre outros resultados, ficou patente a relação significativa entre a confiança e o número de golos marcados.
Sheldon, J. P. & Eccles, J. S.	2005	Physical and psychological predictors of perceived ability in adult male and female tennis players.	323 Tenistas do sexo feminino e 143 do sexo masculino.	Transversal	Analisar as sub componentes físicas e psicológicas que “alimentam” a capacidade de auto-percepção dos atletas.	Os resultados mostram que a confiança e a motivação são preditores significativos da habilidade no ténis.
Mahamud, J., Tuero, C. & Márquez, S.	2005	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimiento de los entrenadores y la percepción de los deportistas.	80 atletas e 6 treinadores (oriundos da natação e do remo).	Transversal	Comparar a situação psicológica de um grupo de atletas com os ideais dos seus treinadores.	Os resultados esperados pelos treinadores são geralmente superiores aos idealizados pelos atletas, sendo que neste estudo as diferenças mais acentuadas foram ao nível do controlo de stress e da motivação.
Noh, Y., Morris, T. & Andersen, M. B.	2005	Psychosocial factors and ballet injuries.	105 praticantes de ballet.	Transversal	Investigar como factores psicossociais como o stress, ansiedade, suporte social e competências de coping, podem vaticinar lesões.	A confiança assumiu-se como um preditor significativo da frequência de lesões, enquanto que o stress se revelou como um bom preditor da duração das lesões.
Sibold, J. S.	2005	A comparison of psychosocial and orthopedic data in predicting days missed to injury.	177 Atletas universitários.	Transversal	Determinar a influência dos mediadores psicossociais nas lesões desportivas.	Encontraram-se relações significativas entre stress, ansiedade somática, quebras de concentração e a duração das lesões.
South, G. M.	2005	The roadmap: examining the impact of periodization, and particularly goal term length, on the self-confidence of collegiate tennis players.	6 Tenistas universitários.	Longitudinal	Examinar a influência do estabelecimento de objectivos na auto-confiança.	Ao contrário do esperado, apenas metade dos sujeitos melhoraram os seus índices de auto-confiança e motivação com o estabelecimento de objectivos.

Zafra, A. O., Montalvo, C. G. & Sánchez, F. M.	2006	Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas.	278 Futbolistas (com idades compreendidas entre os 16 e os 38 anos).	Transversal	Analizar os diferentes factores psicológicos considerados importantes na explicação do risco de lesões no futebol.	Os resultados indicaram que a concentração é a variável que mais discrimina entre jogadores lesionados e não lesionados. Foi ainda demonstrada uma relação entre a auto-confiança e a ansiedade, e a sua influência no número total de lesões.
Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez- Llantada, M. C.	2007	Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.	136 Judocas, 108 Futbolistas e 80 Nadadores.	Transversal	Analizar a influências das variáveis psicológicas na obtenção de êxito desportivo, na continuidade a longo prazo no desporto e na ocorrência de lesões.	Os resultados reflectem uma relação significativa do ponto de vista estatístico entre a percepção de controlo de stress e a auto-confiança. Indicam ainda que a obtenção de êxito e a continuação a longo prazo no desporto de competição estão relacionados com a ocorrência de lesões.
Smith, B. L.	2007	Utilizing the Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) to predict competitive success in elite-level triathletes.	68 Atletas de triatlo.	Transversal	Determinar se existem algumas características comportamentais capazes de prever o sucesso competitivo de atletas de elite, e determinar se existe relação entre alguma das sete sub escalas do ACSI-28 e o referido sucesso.	Apenas uma das sete sub escalas do ACSI-28 prediz o sucesso competitivo no triatlo: a concentração.
Meyers, M. C., Stewart, C. C., Laurent, C. M., LeUnes, A. D. & Bourgeois, A. E.	2008	Coping skills of Olympic developmental soccer athletes.	70 Futbolistas.	Transversal	Examinar competências de coping ainda não investigadas.	Entre outros resultados, os atletas mais experientes apresentaram níveis de concentração mais elevados.

**Tabela 2 – Investigação revista relativa às competências psicológicas em contexto desportivo.**

Através da análise da tabela conseguimos depreender a importância que tem vindo a ser atribuída ao papel e à influência das competências psicológicas na prática desportiva. Como podemos aferir, ao longo dos anos, as competências psicológicas dos atletas foram estudadas na sua relação com inúmeras variáveis em contexto desportivo, relações essas que se elucidam de seguida.

Os dois primeiros estudos da tabela são referentes ao ano de 1993. O primeiro da autoria de White (1993), começa por analisar as características psicométricas do Psychological

Skills Inventory for Sports (PSIS), concluindo que este instrumento apresenta uma boa consistência interna, no que diz respeito à mensuração das competências psicológicas dos atletas. O segundo estudo ilustrado na tabela referente a esse ano, elaborado por Cox, R. H. & Liu, Z. (1993) destaca a influência que a cultura assume nesta variável em particular, assinalando as diferenças entre atletas oriundos de países distintos no que toca às suas competências psicológicas.

Após esse ano, aparece o primeiro estudo longitudinal ilustrado na tabela, realizado por Meyers, M. C. & Sterling, J. C. (1994), que destaca a capacidade preditiva de duas competências psicológicas (concentração e motivação) relativamente ao êxito desportivo. Facto que realça o papel fundamental que este tipo de competências pode desempenhar ao nível da “performance”.

Posteriormente, Cox, R. H. & Yoo, H. S. (1995) realizaram um estudo que destacou a relação entre as competências psicológicas e a posição ocupada em campo, no futebol americano. Os resultados atestaram que das cinco competências psicológicas descritas pelo modelo de Mahoney et al. (1987), quatro diferiam significativamente mediante a posição dos jogadores, nomeadamente a concentração, a motivação, a auto-confiança e o controlo de ansiedade. Apenas o espírito de equipa não apresentou resultados significativamente diferentes entre as diversas posições. Os autores sugeriram assim que os treinadores deveriam preocupar-se em desenvolver as competências psicológicas dos atletas mediante a posição ocupada por estes no terreno de jogo, tendo em vista um melhor rendimento desportivo.

Os estudos que se seguiram, da autoria de Cruz, J. F. (1996), Meyers, M. C. & LeUnes, A. (1996) e Trafton Jr, T. A. & Meyers, M. C. (1997), surgem na sequência dos estudos anteriores, e todos eles comprovam a influência das competências psicológicas no rendimento desportivo, sendo que Trafton Jr, T. A. & Meyers, M. C. (1997) acrescentam ainda o facto de existirem diferenças significativas ao nível deste tipo de competências entre os distintos géneros sexuais.

Ingressa-se assim nos estudos realizados durante a última década, onde MacIntyre, T., Mahoney, C. & Moran, A. (1998) atestaram mais uma vez que o PSIS se mantém um instrumento aceitável para medir as competências psicológicas em qualquer cultura desportiva. Não sendo de estranhar portanto, que este instrumento tenha sido utilizado nos estudos subsequentes.

Meyers, M. C., Burgeois, A. E., LeUnes, A. & Murray, N. G. (1999) distinguiram os atletas de elite e sub elite no que toca às competências psicológicas, referindo no seu estudo que os atletas de elite apresentaram maiores níveis de concentração e de controlo de ansiedade que os atletas de sub elite, indo desta forma ao encontro dos estudos antecedentes, uma vez que a literatura já apontava para o facto de melhores competências psicológicas potenciarem um maior êxito desportivo.

Mais tarde, Porém, R. A., Almeida, P. L. & Cruz, J. F. (2001) realizaram um estudo longitudinal onde foi efectuada uma análise dos efeitos de um programa de treino de formulação de objectivos nas competências psicológicas dos atletas e no rendimento desportivo. Essa análise demonstrou melhorias tanto ao nível das competências psicológicas como ao nível do rendimento desportivo, sendo que ainda assim, os autores sugeriram a realização de novos estudos longitudinais, abrangendo um período de tempo mais alargado, idealmente, tendo a duração de uma época desportiva.

Ainda nesse ano, Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M. C. (2001) determinaram as características psicométricas de um novo questionário, intitulado de *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* (CPRD). Este questionário foi elaborado a partir do PSIS, sendo que desta forma se disponibilizou uma ferramenta similar a este instrumento no contexto desportivo espanhol, já que segundo este estudo, o CPRD apresenta uma grande consistência interna. Assim sendo, novamente se realçou o papel das competências psicológicas ao nível da performance desportiva, desta vez com a elaboração de um instrumento que relaciona directamente as duas variáveis.

Nos anos seguintes, assistiu-se a uma replicação das relações que temos vindo a descrever, entre as competências psicológicas e o rendimento desportivo, com vários estudos sobre este tema. Sendo que em 2005 (na tabela) surge uma nova variável associada às competências psicológicas no contexto desportivo: as lesões desportivas.

Noh, Y., Morris, T. & Andersen, M. B. (2005), realizaram um estudo onde escrutinaram que a confiança se assume como um preditor significativo da frequência de lesões, e o stress se revela como um bom preditor da duração das lesões. Posteriormente, Zafra, A. O., Montalvo, C. G. & Sánchez, F. M. (2006), assumiram que a concentração é a variável que mais discrimina entre atletas lesionados e atletas não lesionados, e demonstraram ainda uma relação entre a auto-confiança e a ansiedade, e a sua influência no número total de lesões, confirmando assim os resultados do estudo anterior.

Assim sendo, reforça-se a importância das competências psicológicas ao nível do rendimento e do sucesso desportivo, uma vez que a sua influência se estende também à duração e à ocorrência de lesões, variáveis que segundo Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M. C. (2007), estão relacionadas directamente com a obtenção de êxito e com a continuação a longo prazo no desporto de competição.

Para finalizar, no término da tabela encontram-se dois estudos relativos às competências de “coping” dos atletas. O primeiro é da autoria de Smith (2007), e um dos seus objectivos seria determinar se existe relação entre alguma das sete sub escalas do ACSI-28 e o sucesso desportivo, particularmente no triatlo. Os resultados indicam que apenas uma das sete sub escalas deste instrumento prediz o sucesso competitivo nesta modalidade: a concentração. O estudo que “fecha” a tabela também incide na competência psicológica anterior, a concentração, sendo que Meyers, M. C., Stewart, C. C., Laurent, C. M., LeUnes, A. D. & Bourgeois, A. E. (2008), determinam no seu estudo que na sua amostra de futebolistas, os atletas mais experientes apresentam níveis de concentração mais elevados.

Todos estes estudos permitem ter a percepção clara de que as competências psicológicas desempenham uma função muito relevante em toda a prática desportiva. Constata-se a multiplicidade de estudos que englobam este tipo de competências, e a sua relação com outras variáveis no contexto desportivo, nomeadamente o rendimento desportivo/performance, tema sobre o qual se debruçará o capítulo seguinte.

## Rendimento Desportivo

À semelhança do que aconteceu nos capítulos anteriores, este capítulo apresenta a mesma estrutura que os seus homólogos, dividindo-se em três sub capítulos diferentes: Modelos Teóricos, Instrumentos de Medida e Investigação Realizada. Estes pretendem descrever a investigação do rendimento desportivo na psicologia do desporto ao longo dos últimos anos, sendo que o pretendido é que no final o leitor consiga perceber de forma clara qual tem sido a importância atribuída a esta variável pelos psicólogos do desporto, e entender a sua relação directa com as variáveis alusivas aos capítulos anteriores.

## Modelos Teóricos

O desporto de competição tem como propósito fundamental que os desportistas, dentro dos limites, rendam ao máximo das suas possibilidades, com o fim de obter os melhores êxitos, como por exemplo: conseguir uma medalha, bater um recorde, ganhar uma prova, ser internacional, superar classificações de anos anteriores, etc., geralmente em oposição a outros desportistas ou equipas desportivas. Para isso, é requerido ao atleta uma grande regularidade, a qual é determinada por vários factores. (Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007). Desta forma, urge cada vez mais, a necessidade de investigar os factores que têm influência na performance desportiva, com o objectivo de potenciar as capacidades dos atletas e de estes obterem os melhores resultados possíveis.

Ao rever a literatura sobre esta temática, constata-se indubitavelmente que os factores individuais dos atletas assumem um papel fundamental no resultado efectivo da sua performance desportiva, facto que justifica que atletas com igual preparação tanto física como técnica alcancem resultados díspares (Hanton, Mellalieu & Hall, 2002).

O estudo do rendimento desportivo no âmbito da psicologia do desporto tem vindo a incidir precisamente na sua relação com outras variáveis, onde podemos destacar, entre outras, as competências psicológicas e o traço de ansiedade, que têm sido das variáveis mais associadas com a performance (Cruz, 1996). Assim, o estudo e a manipulação destas variáveis, pode contribuir para que os desportistas optimizem o seu rendimento, aumentando desta forma as possibilidades de conseguirem melhores resultados desportivos (Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007).

Os estudos já efectuados neste sentido, e que têm em consideração os efeitos das competências psicológicas e do traço de ansiedade no rendimento desportivo, consideram maioritariamente que os atletas que possuem elevadas competências psicológicas e um baixo traço de ansiedade obtêm tendencialmente melhores resultados desportivos. Esta propensão pode ser constatada pela análise da tabela 3, ilustrada adiante, no sub capítulo referente à *investigação realizada*. Uma análise atenta à tabela permite aferir que são várias as competências psicológicas que têm uma forte influência ao nível do rendimento desportivo, como por exemplo a auto-confiança e a motivação, sendo que quanto maiores forem os índices destas variáveis, maior será a probabilidade de os atletas obterem uma boa performance desportiva. Relativamente ao traço de ansiedade a tendência é ocorrer o inverso, isto é, quanto mais elevado for o traço de ansiedade de um atleta, maiores dificuldades este terá para alcançar boas performances.

Assim sendo, a psicologia do desporto tem vindo a procurar estabelecer modelos que permitam potenciar as competências psicológicas dos atletas, e que solicitem ferramentas úteis para que estes consigam um controlo mais eficaz sobre os seus estados de ansiedade, visando facilitar a maximização do rendimento desportivo. A grande dificuldade a este nível tem sido a própria mensuração da performance desportiva, uma vez que existem variadíssimas modalidades, que possuem características muito distintas, o que dificulta a criação de instrumentos que avaliem objectivamente o rendimento dos atletas.

### Investigação Realizada

Este sub capítulo pretende descrever os estudos realizados nos últimos anos que relacionam o traço de ansiedade e/ou as competências psicológicas com o rendimento desportivo. Para tal, efectuou-se uma “triagem” das tabelas apresentadas anteriormente, que originou a tabela apresentada de seguida, mais específica, que ilustra somente estudos que incluam pelo menos duas das três variáveis referidas.

<b>Autores</b>	<b>Data</b>	<b>Título do Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Resultados</b>
Cruz, J. F.	1996	Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo.	246 Atletas de várias modalidades.	Transversal	Estudar o impacto potencial do stress e da ansiedade, e a diversidade e interdependência das competências psicológicas, na performance.	Os resultados sugerem que as competências psicológicas desempenham um papel muito importante na performance e no sucesso desportivo.

Cunningham, G.B.	2000	Trait anxiety among students in a college golf course.	80 Estudantes universitários participantes num curso de iniciação de golfe.	Transversal	Examinar o traço de ansiedade dos participantes e relacioná-lo com as suas performances.	Foram detectadas diferenças significativas ao nível da performance entre os estudantes que apresentavam níveis moderados de traço de ansiedade e os que apresentavam níveis elevados de traço de ansiedade, sendo que os estudantes com níveis de traço de ansiedade menores obtiveram melhores performances.
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.	Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível da ansiedade cognitiva durante a competição entre os grupos com alto e baixo traço de ansiedade. Os resultados demonstram ainda que os atletas com traço de ansiedade elevado têm de efectuar um maior esforço mental em tarefas onde a sua performance é equivalente à dos atletas com baixo traço de ansiedade.
Porém, R. A., Almeida, P. L. & Cruz, J. F.	2001	Um programa de formulação de objectivos no futebol: desenvolvimento, implementação e avaliação.	17 Jogadores de futebol.	Longitudinal	Desenvolver, implementar e avaliar a eficácia de um programa de treino de formulação de objectivos no aumento do rendimento e na melhoria das competências psicológicas de jovens atletas de futebol.	O programa resultou em mudanças positivas ao nível da ansiedade somática, orientação para a tarefa e performance.

Kruer, K. L.	2003	The use of mental skills by female and male soccer players at the NCAA division I, II, and III level.	310 Futebolistas de ambos os sexos.	Transversal	Examinar a relação entre as variáveis independentes seleccionadas (objectivos, género, posição e divisão) e as competências mentais de jogadores de futebol universitários.	Entre outros resultados, ficou patente a relação significativa entre a confiança e o número de golos marcados.
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 maior extensão através da manipulação do estado ansiedade, comparativamente aos indivíduos com baixo traço de ansiedade.
Sheldon, J. P. & Eccles, J. S.	2005	Physical and psychological predictors of perceived ability in adult male and female tennis players.	323 Tenistas do sexo feminino e 143 do sexo masculino.	Transversal	Analisar as sub componentes físicas e psicológicas que “alimentam” a capacidade de auto-percepção dos atletas.	Os resultados mostram que a confiança e a motivação são preditores significativos da habilidade no ténis.
Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M. C.	2007	Influência de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionário características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.	136 Judocas, 108 Futebolistas e 80 Nadadores.	Transversal	Analisar a influência das variáveis psicológicas na obtenção de êxito desportivo, na continuidade a longo prazo no desporto e na ocorrência de lesões.	Os resultados reflectem uma relação significativa do ponto de vista estatístico entre a percepção de controlo de stress e a auto-confiança. Indicam ainda que a obtenção de êxito e a continuação a longo prazo no desporto de competição estão relacionados com a ocorrência de lesões.

Smith, B. L.	2007	Utilizing the Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) to predict competitive success in elite-level triathletes.	68 Atletas de triatlo.	Transversal	Determinar se existem algumas características comportamentais capazes de prever o sucesso competitivo de atletas de elite, e determinar se existe relação entre alguma das sete sub escalas do ACSI-28 e o referido sucesso.	Apenas uma das sete sub escalas do ACSI-28 prediz o sucesso competitivo no triatlo: a concentração.
--------------	------	--	------------------------	-------------	--	---

**Tabela 3 – Investigação revista relativa à performance em contexto desportivo.**

Ao examinar a tabela consegue depreender-se a importância que tem sido conferida à relação do rendimento desportivo com as competências psicológicas e com o traço de ansiedade, corroborando a ideia de que estas três variáveis têm constituído uma parte importante da investigação na psicologia do desporto.

O primeiro estudo ilustrado na tabela, da autoria de Cruz (1996), enaltece precisamente a comprovada influência que as competências psicológicas exercem sobre o rendimento desportivo. Quatro anos mais tarde, Cunningham (2000), por sua vez, expõe a relação entre o traço de ansiedade e o rendimento desportivo, constatando no seu estudo que os atletas com níveis de traço de ansiedade menores obtinham melhores performances do que os atletas com maior traço de ansiedade.

O estudo seguinte, efectuado por Smith, Bellamy, Collins, & Newell (2001), corrobora as conclusões da investigação anterior, e acrescenta ainda que os atletas que possuem traço de ansiedade elevado necessitam de um maior esforço mental em tarefas onde a sua performance é equivalente à dos atletas com baixo traço de ansiedade, ou seja, nas tarefas onde não existe grande discrepância ao nível da performance entre os atletas com baixo e alto traço de ansiedade, o esforço mental para realizar a tarefa é muito superior nos atletas que possuem maiores níveis de traço de ansiedade. Desta forma, os autores afirmam que o esforço mental aparenta ser uma variável moderadora importante que afecta a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo, propondo o estudo mais aprofundado desta mesma influência. Destaca-se ainda o facto de este ser um estudo longitudinal e possuir uma amostra constituída por atletas de elite, não sendo, no entanto, uma amostra muito significativa.

No mesmo ano, Porém, Almeida, & Cruz (2001) publicaram um estudo, onde através de um programa de treino de formulação de objectivos pretendiam aumentar a motivação e consequentemente o rendimento desportivo de uma amostra de atletas de futebol. Os

resultados evidenciaram benefícios tanto ao nível das competências psicológicas como ao nível do rendimento na grande maioria dos atletas, ainda que, tal como no estudo anterior, a amostra utilizada tenha sido pequena, o que não permite a generalização dos resultados obtidos. Os autores referem ainda outra limitação do seu estudo, que se deve ao facto de o programa ter sido implementado durante relativamente pouco tempo (2 meses), aconselhando que futuros estudos implementem o programa durante um espaço de tempo mais prolongado, sendo o ideal, a duração de uma época desportiva.

Na prossecução da ordem cronológica da tabela, afere-se que Kruer (2003) realçou a influência particular de uma competência psicológica sobre o rendimento desportivo, estabelecendo uma relação positiva e significativa entre a confiança e o número de golos marcados no futebol, o que reforça a correlação entre as competências psicológicas e o rendimento desportivo.

As investigações seguintes incidiram similarmente nas relações entre as três variáveis que se escrutinaram ao longo deste trabalho: o traço de ansiedade, as competências psicológicas e o rendimento desportivo. Wilson, Smith, Chattington, Ford & Marple-Horvat (2005) sublinharam novamente a interferência do traço de ansiedade no rendimento desportivo, Sheldon & Eccles (2005) mostraram que a confiança e a motivação são preditores significativos da habilidade no ténis, e portanto preditores significativos da performance, e Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada (2007) acrescentaram ainda, que também as lesões desportivas são um bom preditor do rendimento desportivo, que por sua vez estão associadas às competências psicológicas.

A panóplia de estudos mencionados facilita a percepção e compreensão da multiplicidade de factores que influenciam o rendimento desportivo. Assim, o estudo destas variáveis assume-se cada vez mais como uma componente fundamental no contexto da competição desportiva, onde se busca o rendimento desportivo de alto nível e a maximização de todas as competências dos atletas. É por isso uma área já largamente indagada pela psicologia do desporto, mas ainda assim com caminhos por explorar. Alguns dos autores citados apresentam mesmo alternativas para novas investigações, aconselhando os métodos (alguns deles já acima citados) mais apropriados para complementar e inovar a investigação já realizada.

## Objectivo do Estudo

O presente estudo tem como meta fundamental, a análise das relações existentes entre o traço de ansiedade, as competências psicológicas e o rendimento desportivo. Sendo que se pretende ainda analisar se os Factores Psicológicos enunciados diferem significativamente consoante a posição que os atletas ocupam em campo.

Assim, este é um estudo que pretende analisar a relação entre conceitos que até aqui ainda não foram abordados em conjunto, mas que são reconhecidos como muito importantes no contexto da Psicologia do Desporto, tal como se pode aferir nas tabelas 1, 2 e 3.

Desta forma, a pertinência do estudo acentua-se sobre o facto de este explorar conceitos fundamentais na Psicologia do Desporto como as Competências Psicológicas e o Traço de Ansiedade, e investigar as suas relações com outras variáveis menos estudadas neste contexto.

O facto de a amostra recolhida ser composta por praticantes oriundos da mesma modalidade (Futebol), facilita a posterior interpretação dos resultados, tendo em conta as características da mesma. O estudo teve ainda em consideração as idades dos atletas, optando-se assim pela divisão da amostra segundo os diferentes escalões competitivos, de forma a distinguir as possíveis divergências ao nível dos conceitos estudados nas diferentes idades e estados de desenvolvimento. Sendo assim, o objectivo desta investigação, consiste em avaliar a influência das Competências Psicológicas (Controlo de Ansiedade, Concentração, Auto-Confiança, Motivação e Ênfase na Equipa) e do Traço de Ansiedade (Ansiedade Somática, Preocupação e Perturbação da Concentração) no Rendimento Desportivo (Avaliação dos Treinadores), e verificar ainda se os Factores Psicológicos enunciados diferem significativamente mediante a posição (Guarda-Redes, Defesa, Médio ou Avançado) ocupada em campo pelos atletas, tendo sempre em conta o respectivo escalão desportivo (Iniciados, Juvenis e Juniores).

Para esta análise utilizaram-se instrumentos multidimensionais comumente aplicados no estudo destes conceitos, como por exemplo a S.A.S. e o PSIS.

## Método

A finalidade deste capítulo cifra-se à apresentação dos participantes do estudo, assim como a apresentação dos procedimentos adoptados para o efectivar.

### Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 76 futebolistas do sexo masculino, oriundos de um clube da região da Grande Lisboa, referentes a três escalões competitivos (Iniciados, Juvenis e Juniores) na época desportiva 2008/2009.

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

De forma a facilitar a sua caracterização, apresentam-se de seguida algumas tabelas com informação referente aos dados demográficos da amostra com especial relevância para: Escalões Competitivos (Tabela 4), Estatuto Competitivo (Tabela 5), e Posições (Tabela 6).

<b>Escalão Competitivo</b>	<b>N</b>	<b>% Total</b>	<b>Idade em 2008</b>
Iniciados	26	34,2	14
Juvenis	35	46,1	15/16
Juniores	15	19,7	17/18
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100</b>	

**Tabela 4: Caracterização dos participantes segundo o seu Escalão Competitivo.**

A tabela ilustra o facto de a maior percentagem da amostra pertencer ao escalão de Juvenis (46,1%) que abarca atletas com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos. Seguidamente, surgem os Iniciados, representando 34,2% da amostra, com a particularidade de os atletas serem todos do mesmo ano de nascimento. Finalmente, somam-se aos já mencionados, os Juniores, que completam os restantes 19,7% da amostra total, e cujos atletas têm idades que oscilam dos 17 aos 18 anos.

<b>Estatuto Competitivo</b>	<b>N</b>	<b>% Total</b>
Internacional	34	44,7
Não Internacional	42	55,3
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

**Tabela 5: Caracterização dos participantes segundo o seu Estatuto Competitivo.**

Em relação ao estatuto competitivo, verifica-se que amostra contém um maior número de atletas Não Internacionais (55,3%) em detrimento dos atletas Internacionais (44,7%).

<b>Posições</b>	<b>N</b>	<b>% Total</b>
Guarda-Redes	9	11,8
Defesas	26	34,2
Médios	25	32,9
Avançados	15	19,7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>98,7</b>

**Tabela 6: Caracterização dos participantes segundo a sua Posição em Campo.**

No que concerne às posições dos atletas, as maiores percentagens da amostra são relativas aos Defesas e aos Médios (34,2% e 32,9% respectivamente. Com menos elementos surgem os Avançados (19,7%) e os Guarda-Redes (11,8%), sendo que a percentagem restante (1,3%) traduz o facto de não ter sido aferida a posição de um dos atletas da amostra total.

## Medidas

### Traço de Ansiedade

#### *Sport Anxiety Scale (S.A.S)*

A S.A.S. (Anexo A), foi utilizada com o objectivo de mensurar o traço de ansiedade somática, e duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva (a preocupação e a perturbação da concentração), a nível competitivo. Estas três dimensões são representadas por um total de 21 itens, sendo solicitado aos participantes que respondam a cada item escolhendo apenas uma alternativa, numa escala do tipo Likert de 4 pontos (1=Nunca; 4=Quase sempre). Os

resultados finais de cada dimensão são obtidos através da soma dos valores atribuídos em cada um dos respectivos itens, sendo também possível adquirir um resultado total do traço de ansiedade competitiva, produto da soma dos resultados finais das 3 sub escalas.

Apresentam-se de seguida as 3 sub escalas do S.A.S. e os seus respectivos itens.

<i>Subescalas</i>	<i>Itens</i>	<i>Exemplos</i>
<b>Ansiedade Somática</b>	1, 4, 8, 11, 12, 15, 17, 19, 21 (9 itens)	«Sinto o meu corpo tenso»
<b>Preocupação</b>	3, 5, 9, 10, 13, 16, 18 (7 itens)	«Estou preocupado com o facto de poder ter um mau rendimento»
<b>Perturbação da Concentração</b>	2, 6, 7, 14, 20 (5 itens)	«A minha mente “vagueia” ou “fica no ar” durante a competição»

**Tabela 7: Itens que compõem o S.A.S.**

## Competências Psicológicas

### *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)*

O PSIS (Anexo B) tem como finalidade a avaliação cinco competências psicológicas consideradas importantes para o rendimento desportivo: o controlo de ansiedade (10 itens); a concentração (6 itens); a auto-confiança (9 itens); a motivação (7 itens); e o ênfase na equipa (7 itens). Estas cinco dimensões são representadas por um total de 39 itens, sendo solicitado aos participantes que respondam a cada item escolhendo apenas uma alternativa, numa escala do tipo Likert de 5 pontos (0= Discordo Totalmente; 4= Concordo Totalmente). Os resultados finais de cada dimensão são obtidos através do somatório dos valores atribuídos em cada um dos respectivos itens.

Apresentam-se de seguida as 5 dimensões do PSIS e os seus respectivos itens.

<i>Subescalas</i>	<i>Itens</i>	<i>Exemplos</i>
<b>Controlo de Ansiedade</b>	5, 9, 12, 17, 22, 26, 29, 33, 35, 36 (10 itens)	«Faço um grande esforço para tentar manter-me calmo antes de uma competição»
<b>Concentração</b>	2, 6, 13, 14, 18, 23 (6 itens)	«Quando estou em plena competição, praticamente fico sem me dar conta da existência de público»
<b>Auto-Confiança</b>	3, 11, 15, 20, 25, 27, 30, 31, 39 (9 itens)	«A maior parte das vezes vou para as competições confiante de que terei um bom rendimento»
<b>Motivação</b>	1, 7, 10, 19, 21, 34, 37 (7 itens)	«Estabeleço objectivos desportivos difíceis para mim próprio e geralmente atinjo-os»
<b>Ênfase na Equipa</b>	4, 8, 16, 24, 28, 32, 38 (7 itens)	«Dou-me muito bem com todos os outros elementos da equipa»

**Tabela 8: Itens que compõem o PSIS**

### Rendimento Desportivo

O cálculo do rendimento desportivo foi realizado através de uma avaliação retrospectiva de um painel de 5 treinadores com quem os atletas laboram habitualmente. Foi assim solicitado a cada um dos técnicos a atribuição de uma nota de 1 a 10 para cada um dos atletas da amostra, sendo que a nota final da performance de cada atleta se obteve através do cálculo da média das avaliações da totalidade dos treinadores. Este tipo de avaliação é um procedimento trimestral no clube onde se realizou a recolha dos dados, pelo que não era uma prática estranha de todo para os atletas.

De seguida apresenta-se o design do questionário de rendimento subjectivo preenchido pelos técnicos.

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

**Tabela 9: Questionário de rendimento desportivo retrospectivo.**

### Procedimento

Os dados obtidos foram recolhidos por um Psicólogo do gabinete de psicologia do clube em questão, na pré-época da temporada 2008/2009, durante o ciclo de testes que se destina às avaliações físicas, médicas e psicológicas dos atletas, efectuadas todos os anos no mesmo período. Para este efeito, reuniram-se os atletas num pequeno auditório do centro de estágio do clube, para estes poderem preencher de forma confortável os dois questionários. Desde logo se garantiu a confidencialidade dos dados recolhidos, sendo que a participação no estudo foi completamente voluntária.

Em relação aos dados relativos à avaliação dos treinadores, a sua recolha ocorreu no final da temporada 2008/2009.

## Resultados

Ao longo deste capítulo pretende-se sumariar os dados recolhidos e os seus respectivos tratamentos estatísticos.

Com o propósito de aferir a normalidade da distribuição das medidas de Competências Psicológicas (Tabela 10) e Traço de Ansiedade (Tabela 11), procedeu-se à utilização do teste de Kolmogorov-Smirnov, usualmente empregue em amostras de  $N > 50$ .

O valor crítico da probabilidade que comumente é utilizado em Ciências Sociais e Humanas é 0,05 (D'Oliveira, 2007), e assim sendo, utilizou-se este nível de significância como referência para diferenciar entre valores que são ou não estatisticamente significativos.

No que toca à distribuição das medidas das diferentes competências psicológicas, verifica-se que todas seguem distribuição normal ( $p > 0,05$ ).

	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Z</b>	<b>p-value</b>
Controlo de Ansiedade	25,68	4,725	10	34	0,763	0,605
Concentração	16,62	3,770	9	24	1,027	0,242
Auto-Confiança	26,88	4,956	12	35	1,230	0,097
Motivação	22,72	2,956	16	28	0,945	0,334
Ênfase Equipa	22,38	3,120	16	28	1,029	0,240

**Tabela 10:** Teste de Kolmogorov- Smirnov para as diferentes variáveis das Competências Psicológicas.

Em relação às medidas do traço de ansiedade, é possível aferir que tanto a ansiedade somática ( $Z= 1,484$ ;  $Dp= 3,495$ ;  $p= 0,024$ ) como a perturbação da concentração ( $Z= 1,914$ ;  $Dp= 1,910$ ;  $p= 0,001$ ) não apresentam distribuição normal, e assim sendo, apenas as medidas da Preocupação ( $Z= 1,241$ ;  $Dp= 4,760$ ;  $p= 0,092$ ) e o do Traço de Ansiedade Global ( $Z= 1,238$ ;  $Dp= 8,576$ ;  $p= 0,093$ ) apresentam este tipo de distribuição.

	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Z</b>	<b>p-value</b>
Ansiedade	13,05	3,495	9	25	1,484	<b>0,024</b>

Somática						
Preocupação	13,59	4,760	7	26	1,241	0,092
Perturbação da Concentração	6,54	1,910	5	15	1,914	<b>0,001</b>
Traço de Ansiedade Global	33,19	8,576	21	64	1,238	0,093

**Tabela 11: Teste de Kolmogorov- Smirnov para as diferentes dimensões do Traço de Ansiedade.**

Uma vez que a amostra é reduzida (N=76), não se cumprem os critérios para que se possam utilizar, em todos os casos, testes paramétricos na análise das relações entre as variáveis em estudo, uma vez que os questionários utilizados são compostos por muitos itens, e tal como afirma Hill & Hill (2002) o N da amostra deve corresponder no mínimo a 5 sujeitos para cada item utilizado, para que se possam utilizar este tipo de testes de forma adequada, o que não se verifica neste estudo. Para além disso, nem todas as variáveis seguem distribuição normal, facto que reforça a necessidade da utilização de testes não paramétricos.

### Iniciados

Para analisar a relação entre o rendimento desportivo dos atletas (Avaliação dos Treinadores) e os Factores Psicológicos em estudo (Traço de Ansiedade e Competências Psicológicas), utilizou-se o coeficiente de correlação Ró de Spearman. Este coeficiente de correlação mede a intensidade da relação entre variáveis ordinais, aplicando-se igualmente em variáveis intervalo/ rácio (Pestana & Gageiro, 2003).

	Controlo Ansiedade	Concentração	Auto-Confiança	Motivação	Ênfase na Equipa	Ansiedade Somática	Perturbação da Concentração	Preocupação	Traço de Ansiedade Global
Rendimento Desportivo	0,089	0,238	0,140	-0,110	-0,129	0,158	0,092	0,057	0,153

**Tabela 12: Correlação de Spearman entre a P.S.I.S. a S.A.S. e a Avaliação dos Treinadores no escalão de Iniciados.**

Nenhuma das correlações analisadas se revelou significativa, tanto ao nível das Competências Psicológicas como ao nível do Traço de Ansiedade, nas suas relações com a Avaliação dos Treinadores.

Posteriormente, efectuou-se um teste não paramétrico (Mann-Whitney) para analisar a relação entre a Performance subjectiva dos atletas (Alta Avaliação dos Treinadores vs Baixa Avaliação dos Treinadores) e os factores psicológicos (Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade).

	Rendimento Desportivo	N	Média	U	p-value
Controlo Ansiedade	Alta Performance	14	13,57	83,000	0,959
	Baixa Performance	12	13,42		
	Total	26			
Concentração	Alta Performance	14	14,82	65,500	0,337
	Baixa Performance	12	11,96		
	Total	26			
Auto-Confiança	Alta Performance	14	15,50	56,000	0,147
	Baixa Performance	12	11,17		
	Total	26			
Motivação	Alta Performance	14	12,39	68,500	0,422
	Baixa Performance	12	14,79		
	Total	26			
Ênfase na Equipa	Alta Performance	14	11,79	60,000	0,213
	Baixa Performance	12	15,50		
	Total	26			
Ansiedade Somática	Alta Performance	14	13,86	79,000	0,795
	Baixa Performance	12	13,08		
	Total	26			
Perturbação da Concentração	Alta Performance	14	14,61	68,500	0,399
	Baixa Performance	12	12,21		
	Total	26			
Preocupação	Alta Performance	14	12,93	76,000	0,679
	Baixa Performance	12	14,17		
	Total	26			
Traço de Ansiedade Global	Alta Performance	14	13,89	78,500	0,776
	Baixa Performance	12	13,04		
	Total	26			

**Tabela 13: Teste Mann-Whitney para Rendimento Desportivo, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no Escalão de Iniciados.**

Os resultados do teste indicam que não existem diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis psicológicas em causa entre os atletas avaliados com Alta Performance e Baixa Performance no escalão de Iniciados.

O último teste elaborado referente a este escalão competitivo foi o Kruskal-Wallis, com a finalidade de avaliar se existem diferenças significativas entre os Factores Psicológicos dos atletas mediante a sua posição em campo (Guarda-Redes, Defesa, Médio, Avançado).

	Posição em Campo	N	Média	Qui-Quadrado	p-value
Controlo Ansiedade	Guarda-Redes	3	18,83	2,702	0,440
	Defesa	8	12,69		
	Médio	9	14,50		
	Avançado	6	10,42		
	Total	26			
Concentração	Guarda-Redes	3	16,50	2,140	0,544
	Defesa	8	12,00		
	Médio	9	15,56		
	Avançado	6	10,92		
	Total	26			
Auto-Confiança	Guarda-Redes	3	<b>17,17</b>	7,011	<b>0,072</b>
	Defesa	8	<b>12,25</b>		
	Médio	9	<b>17,39</b>		
	Avançado	6	<b>7,50</b>		
	Total	26			
Motivação	Guarda-Redes	3	11,17	0,471	0,925
	Defesa	8	13,19		
	Médio	9	14,56		
	Avançado	6	13,50		
	Total	26			
Ênfase na Equipa	Guarda-Redes	3	14,83	0,418	0,936
	Defesa	8	12,50		
	Médio	9	13,11		
	Avançado	6	14,75		
	Total	26			
Ansiedade Somática	Guarda-Redes	3	12,00	0,189	0,979
	Defesa	8	14,19		
	Médio	9	13,33		
	Avançado	6	13,58		
	Total	26			

Perturbação da Concentração	Guarda-Redes	3	15,00	4,673	0,197
	Defesa	8	17,69		
	Médio	9	11,11		
	Avançado	6	10,75		
	Total	26			
Preocupação	Guarda-Redes	3	13,83	0,617	0,892
	Defesa	8	14,88		
	Médio	9	13,39		
	Avançado	6	11,67		
	Total	26			
Traço de Ansiedade Global	Guarda-Redes	3	14,33	0,503	0,918
	Defesa	8	14,63		
	Médio	9	13,33		
	Avançado	6	11,83		
	Total	26			

**Tabela 14: Teste Kruskal-Wallis para Posições, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no escalão de Iniciados.**

Tal como se pode inquirir na tabela 14, não existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas das diferentes Posições no que concerne aos seus Factores Psicológicos, uma vez que todos os valores de *p-value* se encontram acima do nível de significância. Ainda assim, pode assinalar-se a tendência para existirem diferenças entre as diferentes posições no que concerne à Auto-Confiança, sendo que os Médios (Média= 17,39) e os Guarda-Redes (Média= 17,17) tendem a apresentar valores mais elevados nesta competência do que os Defesas (Média= 12,25) e os Avançados (Média= 7,50).

### Juvenis

Na sequência das análises que têm sido efectuadas até aqui, procedeu-se em primeiro lugar a uma correlação bivariada não paramétrica (uma vez que as variáveis não seguem toda a distribuição normal) que permite obter o grau de associação entre a Avaliação dos Treinadores (Alta Performance vs Baixa Performance) e os Factores Psicológicos abordados neste estudo, desta vez para o escalão de Juvenis.

	Controlo Ansiedade	Concentração	Auto- Confiança	Motivação	Ênfase na Equipa	Ansiedade Somática	Perturbação da Concentração	Preocupação	Traço de Ansiedade Global
Rendimento Desportivo	-0,085	-0,040	0,099	-0,053	<b>0,364*</b>	-0,319	-0,112	-0,130	-0,176

**Tabela 15: Correlação de Spearman entre o P.S.I.S., a S.A.S. e o Rendimento Desportivo no escalão de Juvenis (\* p< 0,05).**

Os resultados da tabela 15 declaram que existe uma correlação positiva estatisticamente significativa a 5% entre a Avaliação dos Treinadores e o Ênfase na Equipa ( $r= 0,364$ ;  $p= 0,037$ ), ou seja, estes dados indicam que no escalão de Juvenis, quanto maior for o Ênfase na Equipa por parte dos atletas, maior será a sua Performance Subjectiva, e vice-versa. O mesmo acontece na forma inversa, isto é, quanto menor for o Ênfase na Equipa por parte dos atletas, menor será a sua Performance Subjectiva.

Nesta senda de resultados, realizou-se um teste Mann-Whitney com a premissa de calcular se existem diferenças significativas entre os Factores Psicológicos dos atletas deste escalão, consoante a sua Performance Subjectiva (Alta Avaliação dos Treinadores vs Baixa Avaliação dos Treinadores). 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).

	Rendimento Desportivo	N	Média	U	p-value
Controlo Ansiedade	Alta Performance	20	16,78	125,500	0,868
	Baixa Performance	13	17,35		
	Total	<b>33</b>			
Concentração	Alta Performance	20	16,80	126,000	0,882
	Baixa Performance	13	17,31		
	Total	33			
Auto-Confiança	Alta Performance	20	17,68		

	Baixa Performance	13	15,96	116,500	0,618
	Total	33			
Motivação	Alta Performance	20	17,58	118,500	0,670
	Baixa Performance	13	16,12		
	Total	33			
Ênfase na Equipa	Alta Performance	20	18,75	95,000	0,194
	Baixa Performance	13	14,31		
	Total	33			
Ansiedade Somática	Alta Performance	20	15,48	99,500	0,254
	Baixa Performance	13	19,35		
	Total	33			
Perturbação da Concentração	Alta Performance	20	17,08	128,500	0,954
	Baixa Performance	13	16,88		
	Total	33			
Preocupação	Alta Performance	20	15,90	108,000	0,416
	Baixa Performance	13	18,69		
	Total	33			
Traço de Ansiedade Global	Alta Performance	20	16,13	112,500	0,518
	Baixa Performance	13	18,35		
	Total	33			

**Tabela 16: Teste Mann-Whitney para Rendimento Desportivo, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no Escalão de Juvenis.**

Os resultados do teste demonstram que não existem diferenças estatisticamente significativas nos Factores Psicológicos dos atletas mediante o seu Rendimento Desportivo.

Finalmente, o derradeiro teste efectuado (Kruskal-Wallis) referente ao escalão competitivo de Juvenis avaliou a relação de 4 variáveis independentes relativas à Posição dos atletas em campo (Guarda-Redes, Defesa, Médio, Avançado) com os Factores Psicológicos dos atletas.

	Posição em Campo	N	Média	Qui-Quadrado	p-value
Controlo Ansiedade	Guarda-Redes	4	11,88	2,609	0,456
	Defesa	9	15,72		
	Médio	13	19,42		
	Avançado	6	14,42		
	Total	<b>32</b>			
Concentração	Guarda-Redes	4	<b>8,75</b>		

	Defesa	9	<b>16,00</b>		
	Médio	13	<b>20,92</b>	6,608	<b>0,085</b>
	Avançado	6	<b>12,83</b>		
	Total	32			
Auto-Confiança	Guarda-Redes	4	13,50		
	Defesa	9	15,39		
	Médio	13	19,65	2,705	0,439
	Avançado	6	13,33		
	Total	32			
Motivação	Guarda-Redes	4	16,00		
	Defesa	9	14,28		
	Médio	13	18,92	1,572	0,666
	Avançado	6	14,92		
	Total	32			
Ênfase na Equipa	Guarda-Redes	4	14,25		
	Defesa	9	20,61		
	Médio	13	16,73	3,833	0,280
	Avançado	6	11,33		
	Total	32			
Ansiedade Somática	Guarda-Redes	4	23,38		
	Defesa	9	15,39		
	Médio	13	13,04	5,627	0,131
	Avançado	6	21,08		
	Total	32			
Perturbação da Concentração	Guarda-Redes	4	23,13		
	Defesa	9	17,72		
	Médio	13	13,50	3,769	0,288
	Avançado	6	16,75		
	Total	32			
Preocupação	Guarda-Redes	4	21,63		
	Defesa	9	14,28		
	Médio	13	15,92	1,852	0,604
	Avançado	6	17,67		
	Total	32			
Traço de Ansiedade Global	Guarda-Redes	4	22,13		
	Defesa	9	15,50		
	Médio	13	14,19	2,863	0,413
	Avançado	6	19,25		
	Total	32			

**Tabela 17: Teste Kruskal-Wallis para Posições, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no escalão de Juvenis.**

A tabela 17 indica que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas das diferentes Posições no que concerne aos seus Factores Psicológicos, uma vez que todos os *p-values* se encontram acima do nível de significância. Ainda assim, existe uma tendência ao nível da Concentração para os Médios (Média= 20,92) e os Defesas (Média= 16,00) apresentarem valores superiores aos Avançados (Média= 12,83) e aos Guarda-Redes (Média= 8,75). De referir novamente que a amostra se encontra reduzida pelo facto de alguns dos atletas não terem preenchido um dos questionários em questão.

### Juniores

Tal como foi efectuado para os escalões competitivos anteriores, numa primeira análise à amostra de atletas Juniores, realizou-se uma correlação bivariada de Spearman de forma a analisar o grau de associação entre os Factores Psicológicos dos Atletas e o seu Rendimento Desportivo Subjectivo.

	Controlo Ansiedade	Concentração	Auto- Confiança	Motivação	Ênfase na Equipa	Ansiedade Somática	Perturbação da Concentração	Preocupação	Traço de Ansiedade Global
Rendimento Desportivo	0,495	0,411	<b>0,571*</b>	0,282	0,228	-0,469	<b>-0,772**</b>	-0,310	<b>-0,521*</b>

**Tabela 18: Correlação de Spearman entre o P.S.I.S., a S.A.S. e o Rendimento Desportivo no escalão de Juniores (\*  $p < 0,05$ ) (\*\*  $p < 0,01$ ).**

Segundo o que está descrito na tabela 18, pode afirmar-se que existem três correlações estatisticamente significativas entre os Factores Psicológicos e a Avaliação dos Treinadores, referentes ao escalão de Juniores. Nomeadamente, ao nível das Competências Psicológicas, existe uma correlação positiva entre a Auto-Confiança e a Avaliação dos Treinadores ( $r = 0,571$ ;  $p = 0,026$ ), o que quer dizer que quanto maior a Auto-Confiança percebida pelos atletas, maior é a sua Performance Subjectiva, e vice-versa. No que toca ao Traço de Ansiedade, existem duas correlações negativas estatisticamente significativas. Uma delas entre o Traço de Ansiedade Global e a Avaliação dos Treinadores ( $r = -0,521$ ;  $p = 0,046$ ), que indica que quando maior é o Traço de Ansiedade Global dos atletas, menor é a sua Performance Subjectiva, e vice-versa. A derradeira correlação, é também a mais significativa, e verifica-se entre a Perturbação da Concentração e a Avaliação dos Treinadores

( $r = -0,772$ ;  $p = 0,001$ ), que evidencia uma relação como no caso anterior, isto é, quanto maior é a Perturbação da Concentração sentida pelos atletas, menor é o seu Rendimento Subjectivo, e vice-versa.

Continuando com a sequência de resultados, procurou-se analisar se existem diferenças estatisticamente significativas entre os Factores Psicológicos dos atletas Juniores, consoante a sua Performance Subjectiva (Alta Avaliação dos Treinadores vs Baixa Avaliação dos Treinadores). Para este efeito foi utilizado um teste não paramétrico Mann-Whitney.

Rendimento Desportivo		N	Média	U	p-value
Controlo Ansiedade	Alta Performance	9	9,50	13,500	0,111
	Baixa Performance	6	5,75		
	Total	15			
Concentração	Alta Performance	9	<b>10,06</b>	8,500	<b>0,028*</b>
	Baixa Performance	6	4,92		
	Total	15			
Auto-Confiança	Alta Performance	9	<b>10,22</b>	7,000	<b>0,017*</b>
	Baixa Performance	6	4,67		
	Total	15			
Motivação	Alta Performance	9	9,33	15,000	0,152
	Baixa Performance	6	6,00		
	Total	15			
Ênfase na Equipa	Alta Performance	9	9,33	15,000	0,155
	Baixa Performance	6	6,00		
	Total	15			
Ansiedade Somática	Alta Performance	9	5,78	7,000	<b>0,017*</b>
	Baixa Performance	6	<b>11,33</b>		
	Total	15			
Perturbação da Concentração	Alta Performance	9	5,22	2,000	<b>0,002**</b>
	Baixa Performance	6	<b>12,17</b>		
	Total	15			
Preocupação	Alta Performance	9	6,39	12,500	0,085
	Baixa Performance	6	10,42		
	Total	15			
Traço de Ansiedade Global	Alta Performance	9	5,44	4,000	<b>0,006**</b>
	Baixa Performance	6	<b>11,83</b>		
	Total	15			

**Tabela 19: Teste Mann-Whitney para Rendimento Desportivo, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no Escalão de Juniores (\*  $p < 0,05$ ) (\*\*  $p < 0,01$ ).**

Da análise da tabela 19 podem retirar-se várias ilações, uma vez que foram vários os Factores Psicológicos onde os atletas Juniores apresentaram diferenças estatisticamente significativas consoante a sua Performance Subjectiva. Começando pelas Competências Psicológicas, destacam-se as diferenças significativas ao nível da Concentração (U= 8,500; p= 0,028) e da Auto-Confiança (U= 7,000; p= 0,017), nas quais os atletas avaliados como tendo Alta Performance desportiva apresentaram valores médios superiores. Relativamente ao Traço de Ansiedade, as diferenças estatisticamente significativas encontradas entre os atletas com diferentes Performances Subjectivas ocorreram ao nível da Ansiedade Somática (U= 7,000; p= 0,017), da Perturbação da Concentração (U= 2,000; p= 0,002) e do Traço de Ansiedade Global (U= 4,000; p= 0,006), nas quais os atletas com baixa Performance Subjectiva apresentaram valores superiores.

O último teste efectuado neste escalão, tal como aconteceu nos anteriores, teve como meta a avaliação da relação entre a Posição dos atletas em campo e os Factores Psicológicos, através da execução de um teste Kruskal-Wallis.

	Posição em Campo	N	Média	Qui-Quadrado	p-value
Controlo Ansiedade	Guarda-Redes	2	10,50	2,508	0,474
	Defesa	7	9,14		
	Médio	3	6,00		
	Avançado	3	5,67		
	Total	15			
Concentração	Guarda-Redes	2	<b>14,50</b>	8,328	<b>0,040*</b>
	Defesa	7	8,64		
	Médio	3	7,17		
	Avançado	3	3,00		
	Total	15			
Auto-Confiança	Guarda-Redes	2	10,00	6,020	0,111
	Defesa	7	8,57		
	Médio	3	10,67		
	Avançado	3	2,67		
	Total	15			
Motivação	Guarda-Redes	2	9,50		
	Defesa	7	9,57		

	Médio	3	7,17	3,485	0,323
	Avançado	3	4,17		
	Total	15			
Ênfase na Equipa	Guarda-Redes	2	6,00		
	Defesa	7	9,21		
	Médio	3	8,67	1,708	0,635
	Avançado	3	5,83		
	Total	15			
Ansiedade Somática	Guarda-Redes	2	8,50		
	Defesa	7	7,71		
	Médio	3	5,67	1,969	0,579
	Avançado	3	10,67		
	Total	15			
Perturbação da Concentração	Guarda-Redes	2	6,75		
	Defesa	7	6,71		
	Médio	3	5,83	7,753	<b>0,051</b>
	Avançado	3	<b>14,00</b>		
	Total	15			
Preocupação	Guarda-Redes	2	8,00		
	Defesa	7	4,71		
	Médio	3	10,50	8,863	<b>0,031*</b>
	Avançado	3	<b>13,17</b>		
	Total	15			
Traço de Ansiedade Global	Guarda-Redes	2	8,50		
	Defesa	7	5,36		
	Médio	3	8,33	7,100	0,069
	Avançado	3	13,50		
	Total	15			

**Tabela 20: Teste Kruskal-Wallis para Posições, Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade no escalão de Juniores (\* p< 0,05).**

Os resultados do teste efectuado indicam que na amostra de atletas Juniores, existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da Preocupação (Qui-Quadrado= 8,863; p= 0,030) consoante a posição que estes ocupam em campo, sendo que os Avançados são os que apresentam os valores mais elevados (Média= 13,17), seguidos pelos centro campistas (Média= 10,50), Guarda-redes (Média=8,00), e os Defesas (Média= 4,71). Ainda relativamente ao Traço de Ansiedade pode considerar-se que existe uma tendência para os Avançados apresentarem maiores níveis de Perturbação da Concentração, uma vez que apresentam um valor médio (Média= 14,00) tendencialmente superior em comparação com os atletas das restantes posições. Existem ainda diferenças significativas ao nível da Concentração (Qui-Quadrado= 8,328; p= 0,040), onde os Guarda-Redes se revelam como os mais Concentrados (Média= 14,50) em contraste com os Avançados (Média= 3,00).

## Discussão

O propósito deste capítulo, é avaliar e interpretar os resultados obtidos no estudo. Assim sendo, serão sumariados e integrados os resultados desta investigação, explicando as suas possíveis causas com o auxílio da literatura já existente sobre os conceitos em estudo. Distinguem-se ainda os resultados pela sua convergência ou divergência em relação aos estudos efectuados anteriormente com a mesma temática, sendo posteriormente efectuada uma descrição sobre o contributo deste estudo para a literatura.

Tal como foi referido anteriormente, este estudo tinha como objectivo avaliar a relação entre as competências psicológicas, o traço de ansiedade e o rendimento desportivo dos atletas, verificando também se existiam diferenças significativas ao nível dos seus factores psicológicos mediante a posição ocupada em campo, sendo que esta análise foi efectuada para três escalões competitivos: Iniciados, Juvenis e Juniores.

Relativamente ao escalão de iniciados, nenhum dos Factores Psicológicos em estudo se correlacionou significativamente com a Performance subjectiva dos atletas. Também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível das Competências Psicológicas e do Traço de Ansiedade entre os jogadores com diferentes Performances Desportivas Subjectivas. No que toca à relação entre os Factores Psicológicos e as posições ocupadas em campo, registou-se a tendência para os Médios e os Guarda-Redes apresentarem níveis de auto-confiança mais elevados que os Defesas e os Avançados, sendo que os Avançados foram os que apresentaram os índices mais baixos, com uma grande diferença em comparação com os Guarda-Redes.

No que refere ao escalão de Juvenis, foi estabelecida uma correlação positiva estatisticamente significativa entre o Ênfase na Equipa e a Performance Subjectiva, isto é, quanto maior o Ênfase na Equipa registado por parte dos atletas, melhor avaliado foi o seu Rendimento Desportivo, e vice-versa. Ao invés, quanto menor foi o seu Ênfase na Equipa, pior foram as suas prestações desportivas. Em relação aos Factores Psicológicos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os atletas avaliados com Alta Performance e Baixa Performance. Ao nível das posições ocupadas em campo, verificou-se a tendência para os Médios e os Defesas apresentarem níveis de Concentração mais elevados do que os Avançados e os Guarda-Redes.

O último escalão analisado (Juniões) foi também aquele que apresentou mais diferenças entre os atletas que compõem a sua amostra. Desde logo se verificaram correlações estatisticamente significativas ao nível da Auto-Confiança, da Perturbação da Concentração e do Traço de Ansiedade Global, com o Rendimento Desportivo. A correlação referente à Auto-Confiança e à Performance Desportiva patenteada é positiva, o que quer dizer que quanto maior foi a Auto-Confiança patenteada pelos atletas, melhor foi o seu Rendimento Desportivo Subjectivo, e vice-versa. Pelo contrário, as outras duas variáveis (Perturbação da Concentração e Traço de Ansiedade Global) revelaram uma correlação negativa com a Performance Desportiva, ou seja, quanto maior os seus níveis evidenciados pelos atletas, pior foi avaliado o seu Rendimento. No que concerne à relação directa entre as Competências Psicológicas e o Rendimento Desportivo, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível da Concentração e da Auto-Confiança, sendo que os atletas que foram avaliados com melhores performances obtiveram valores mais elevados nestas duas dimensões, comparativamente aos os seus colegas que foram avaliados como tendo um rendimento desportivo menor. Foram também detectadas diferenças significativas ao nível da Ansiedade Somática, da Perturbação da Concentração e do Traço de Ansiedade Global, onde os atletas com rendimento mais baixo revelaram valores superiores.

Para finalizar o sumário dos resultados, faltam referir as diferenças encontradas nos Factores Psicológicos dos atletas Juniores mediante a posição que estes ocupam em campo. Ao nível da Concentração, os Guarda-Redes revelaram-se os mais concentrados, em detrimento dos Avançados que apresentaram os menores índices desta dimensão. Para este facto podem também ter contribuído as diferenças encontradas ao nível da Perturbação da Concentração, onde os Avançados evidenciaram os maiores valores, com grande distância para os valores dos atletas das restantes posições. Por último, os Avançados denotaram ainda uma maior Preocupação do que os atletas das restantes posições, sendo que os Defesas foram os que se revelaram os menos preocupados.

Analisando os resultados à luz da literatura, pode afirmar-se que na sua maioria convergem no mesmo sentido do que já anteriormente foi passível de análise. Antes de mais, alerta-se para o facto de as diferenças significativas ao nível dos Factores Psicológicos entre os atletas se acentuarem à medida que as idades aumentam, o que se pode dever ao facto de as faixas etárias em foco abarcarem uma fase onde existe um grande desenvolvimento ao nível das competências psicológicas em análise. Tal como afirma Weiss (2004, p. 1), a transição da adolescência para a idade adulta acarreta uma série de alterações cognitivas, emocionais e comportamentais, relacionadas com auto-imposições e expectativas sociais. Uma vez que a

progressão da idade potencia ainda outras áreas de desenvolvimento, relacionadas com a actividade física, saúde e qualidade de vida, esta perspectiva do desenvolvimento implica necessariamente a consideração de variações e inter-relações entre pensamentos, emoções e comportamentos que ocorrem desde a infância até à terceira idade. Sendo assim, ainda que seja prática habitual em Psicologia do Desporto a mensuração de factores psicológicos como o Traço de Ansiedade e as Competências Psicológicas, deve ter-se em conta que são características que os atletas vão desenvolvendo ao longo do tempo, e que por isso estão sujeitas a variações inerentes a cada etapa do seu desenvolvimento. Assim sendo, é natural que as diferenças estatisticamente significativas encontradas ao nível das variáveis psicológicas sejam mais evidentes em atletas mais velhos, uma vez que o seu estado de maturação é geralmente superior.

Relativamente às correlações significativas obtidas, todas elas convergem com o descrito na literatura. Mais concretamente, no que se refere à correlação obtida entre a Auto-Confiança e o Rendimento Desportivo, tal como afirmam Cruz & Viana (1997), estes resultados confirmam que *“um bom nível de confiança nas capacidades próprias parece ser de facto uma característica dos atletas bem sucedidos. Em geral, admite-se que falta de confiança em si próprio ou baixas expectativas para a obtenção de determinada marca ou resultado prejudicam e afectam o rendimento de um atleta”*. O mesmo acontece relativamente ao Ênfase na Equipa, uma vez que segundo o que está descrito na literatura, em desportos colectivos, a existência de uma boa interacção e “espírito de equipa” entre a totalidade dos atletas, para além da percepção de o grupo estar a “jogar bem”, é também indispensável para a ocorrência de estados colectivos de *“flow”* (Cruz, 1997), ao invés da “orientação para o ego”, que se encontra correlacionada positivamente com o traço de ansiedade competitivo (Grossbard, J. R., Cumming, S.P., Standage, M., Smith, R.E. & Smoll, F.L., 2007).

Ao nível do Traço de Ansiedade, tal como Cunningham (2000) analisou no seu estudo, assinalaram-se diferenças ao nível da performance entre os atletas que apresentam níveis moderados de traço de ansiedade e os que apresentam níveis elevados, sendo que os atletas com níveis de traço de ansiedade menores obtiveram melhores performances. Foram também evidenciadas diferenças estatisticamente significativas ao nível da ansiedade cognitiva entre os grupos com alta e baixa Performance. Uma vez que *“a ansiedade cognitiva se manifesta usualmente através de expectativas negativas acerca do rendimento e de uma auto-avaliação negativa”* (Martens e colaboradores cit. por Cruz, 1996, p. 222), este é também um resultado convergente com a literatura, uma vez que os atletas com maiores níveis de Ansiedade Cognitiva obtiveram um menor rendimento desportivo.

A relação entre a Concentração e o Rendimento também se efectuou na direcção esperada, visto que muitos autores consideram mesmo esta competência como sendo crítica para o sucesso em qualquer nível competitivo (Viana & Cruz, 2007). Assim sendo, o facto de os atletas avaliados com melhores performances terem também demonstrado níveis superiores de concentração, confirmou o que tem sido referenciado em estudos anteriores.

No que diz respeito à relação dos Factores Psicológicos com as Posições ocupadas em campo, existem poucos estudos sobre a matéria, e nenhum na modalidade de futebol. Ainda assim, num estudo realizado por Cox & Yoo (1995) com 43 atletas de futebol americano, analisou-se a relação entre as competências psicológicas e a posição ocupada em campo, e das 5 Competências descritas pelo modelo de Mahoney (Motivação, Controlo de Ansiedade, Concentração, Auto-Confiança e Ênfase na Equipa, somente ao nível do Ênfase na Equipa não foram encontradas diferenças significativas entre os jogadores de diferentes posições. Ora, por serem modalidades muito diferentes, não se podem comparar os resultados desse estudo com a investigação presente, mas ainda assim, o estudo levado a cabo por Cox & Yoo (1995) apresentou resultados com algumas semelhanças com os aqui encontrados, uma vez que os jogadores mais recuados se assumiram como aqueles que parecem possuir maiores capacidades psicológicas, em detrimento dos jogadores do meio campo para a frente. O oposto ocorreu ao nível do traço de ansiedade, numa relação muito pouco estudada até ao momento, nas dimensões onde existiram diferenças significativas entre as posições, os avançados foram os que apresentaram os maiores níveis de traço de ansiedade competitiva.

Por ser uma temática que ainda não “mereceu” grande atenção por parte dos investigadores em psicologia do desporto, sugere-se que em futuros estudos se explore melhor este tipo de relação, uma vez que as investigações noutras modalidades parecem indicar que existem competências psicológicas de maior ou menor relevância para cada posição. Assim, ainda que os objectivos do Psicólogo do Desporto se cinjam muito pela análise das características individuais de cada atleta de forma a poder potenciar a sua *performance*, e a identificar os factores psicológicos que em cada desporto afectam mais directamente o rendimento competitivo, a hipótese de se ter também em consideração os factores psicológicos de maior influência para cada posição (segundo as suas características) pode contribuir no futuro para a optimização do rendimento competitivo dos atletas, aumentando as suas possibilidades de conseguirem um maior sucesso desportivo.

## Conclusões finais e limitações

Importam ainda salientar algumas considerações finais que podem “enriquecer” o estudo efectuado, ou até, estudos futuros que investiguem as variáveis aqui implicadas. Ainda que se tenham estabelecido relações importantes neste trabalho, este padece de várias limitações, começando pelo número reduzido da amostra, que não permitiu a utilização de testes paramétricos que seriam mais potentes na sua análise aos conceitos envolvidos. A medida de rendimento desportivo utilizada, é também uma séria limitação, uma vez que assenta numa análise subjectiva retrospectiva por parte de um painel de treinadores, não sendo portanto uma medida de Performance Objectiva. Ainda que este tipo de performance (Objectiva) seja difícil de mensurar em modalidades colectivas onde existe grande quantidade de comportamentos passíveis de observação, seriam medidas mais adequadas do ponto de vista estatístico. Outra das limitações é o facto de os resultados não poderem ser generalizados à restante população, uma vez que a amostra não é probabilística.

Ainda assim, o estudo realizado conseguiu analisar relações que até aqui ainda não tinham sido investigadas, entre conceitos que continuam actuais ao nível da Psicologia do Desporto, sendo que seria interessante verificar o estudo dos factores psicológicos em causa noutras modalidades, ou até noutro contexto, por exemplo organizacional, onde o rendimento se assume como uma variável muito importante no dia-a-dia dos trabalhadores.

Desta forma, os resultados obtidos sublinham a importância da avaliação psicológica ao nível da competição desportiva, mostrando que esta prática pode contribuir de forma muito importante para a optimização do rendimento desportivo. Numa época em que muitos clubes visam a excelência ao nível da performance desportiva, o contributo do psicólogo do desporto pode assim ser uma mais-valia, contribuindo não só para a avaliação psicológica dos atletas, mas também para a optimização deste tipo de competências, que evidenciam influenciar o rendimento e o sucesso desportivo.

Assim sendo, esta investigação pretendeu contribuir para o guarnecer da importância que os Factores Psicológicos assumem ao nível do Rendimento Desportivo, e lançar novas “pontes” para investigações futuras, que queiram aprofundar e optimizar este tipo de relações, com o objectivo final de enriquecer cada vez mais o contexto da Psicologia do Desporto.

## Referências Bibliográficas

Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C. & Pensgaard, A. M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 449-464.

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.

Annesi, J. J. (1998). Applications of the individual zones of optimal functioning model for the multimodal treatment of precompetitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12(3), 300-316.

Aşçi, F. H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 255-264.

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. *Journal of Sport Behavior*, 23(1), 11-19.

Butt, J., Weinberg, R. & Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 17(1), 35-54.

Cunningham, G. A. (2000). Trait anxiety among students in a college golf class. *Perceptual & Motor Skills*, 91(2), 693.

Cox, R. H. & Liu, Z. (1993). Psychological skills: a cross-cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24(3), 326-340.

Cox, R. H. & Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 183-195.

Cruz, J. F., (1996). Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1(1), 161-191.

Cruz, J. F., Barbosa, L. G. & Gomes, A.R., (1997). Avaliação do stress e confronto psicológico na alta competição desportiva: desenvolvimento e adaptação de instrumentos. *Avaliação Psicológica*, 5, 619-629.

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

Davis, P. A. & Sime, W. E. (2005). Toward a psychophysiology of performance: Sport psychology principles dealing with anxiety. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 363-378.

D' Oliveira, Teresa (2002). Teses e Dissertações: Recomendações para a elaboração e estruturação de trabalhos científicos. *Lisboa: Editora RH*.

Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario: Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.

Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD): Características Psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113.

Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, R. E. & Smoll, F. L. (2007). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 491-505.

Hanton, S., Evans, L. & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2), 167-184.

Hanton, S., Mellalieu, S. D. & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33, 1125-1136.

Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.

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*, 2(5), 1-12.

Kruer, K. L. (2003). The use of mental skills by female and male soccer players at the NCAA division I, II, and III level. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. US: ProQuest Information & Learning.

Lohr, B. A. & Scogin, F. (1998). Effects of self-administered visuo-motor behavioral rehearsal on sport performance of collegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 21(2), 206-218.

Lowther, J., Lane, A. & Lane, H. (2002). Self-efficacy and psychological skills during the Amputee Soccer World Cup. *Athletic insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 4(2).

Marques, A. (2000). Avaliação de Competências Psicológicas na Arbitragem. Monografia de Licenciatura em Psicologia Social. Lisboa: *Instituto Superior de Psicologia Aplicada*.

MacIntyre, T., Mahoney, C. & Moran, A. (1998). Professional Sport Psychology in Ireland. *Irish Journal of Psychology*, 19(4), 504-515.

Mahamud, J., Tuero, C. & Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimiento de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-251.

Martin, G. L. & Toogood, A. (1997). Cognitive and behavioral components of a seasonal psychological skills training program for competitive figure skaters. *Cognitive and Behavioral Practice*, 4(2), 383-404.

Martinent, G. & Ferrand, C. (2007). A cluster analysis of precompetitive anxiety: relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 43, 1676-1686.

Meyers, M. C., Burgeois, A. E., LeUnes, A. & Murray, N. G. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 399-409.

Meyers, C. & Sterling, C. (1994). Mood and psychological skills of world-ranked tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 17(3), 156-166.

Meyers, M. C., Stewart, C. C., Laurent, C. M., LeUnes, A. D. & Bourgeois, A. E. (2008). Coping skills of Olympic developmental soccer athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 29 (12), 987-993.

Meyers, M. C. & LeUnes, A. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes. *Journal of Sport Behavior*, 19(2), 132-147.

Noh, Y., Morris, T. & Andersen, M. B. (2005). Psychosocial factors and ballet injuries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 79-90.

Pestana, M.H., Gageiro, J.N. (1998). Análise de dados para Ciências Sociais – A complementaridade do SPSS. *Lisboa: Edições Sílabo*.

Pons, C. D., Balaguer, S. I. & García-Merita; M. L. (1999). Niveles de ansiedad en entrenamiento y tres situaciones recordadas de competición con distinta calidad de rendimiento. *Ansiedad y Estrés*, 5(1), 99-109.

Porém, R. A., Almeida, P. L. & Cruz, J. F. (2001). Um programa de formulação de objetivos no futebol: desenvolvimento, implementação e avaliação. *Análise Psicológica*, 19(1), 27-36.

Sánchez, X. & Torregrosa, M. (2005). El papel de los factores psicológicos en la escalada deportiva: Un análisis cualitativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 177-194.

Sheldon, J. P. & Eccles, J. S. (2005). Physical and psychological predictors of perceived ability in adult male and female tennis players. *Journal of Applied Psychology*, 17(1), 48-63.

Sibold, J. S. (2005). A comparison of psychosocial and orthopedic data in predicting days missed to injury. Dissertation Abstracts International: Section A: Humanities and Social Sciences. US: ProQuest Information & Learning.

Smith, B. L. (2007). Utilizing the Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) to predict competitive success in elite-level triathletes. Dissertation Abstracts International: Section A: Humanities and Social Sciences. US: ProQuest Information & Learning.

Smith, R. E. & Christensen, D. S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(4), 399-415.

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.

Smith, N. C., Bellamy, M., Collins, D. J. & Newell, D. (2001). A test of processing efficiency theory in a team sport context. *Journal of Sport Sciences*, 19, 321-332.

South, G. M. (2005). The roadmap: examining the impact of periodization, and particularly goal term length, on the self-confidence of collegiate tennis players. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. US: ProQuest Information & Learning.

Thelwell, R. C., Greenlees, I. A. & Weston, N. V. (2006). Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270.

Trafton Jr, T. A. & Meyers, M. C. (1997). Psychological characteristics of the telemark skier. *Journal of Sport Behavior*, 20(4), 465-477.

Vardar, E., Vardar, S. A. & Kurt, C. (2006). Anxiety of young female athletes with disordered eating behaviors. *Eating Behaviors*, 8, 143-147.

Vazou, S., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 215-233.

Voight, M. R., Callaghan, J. L. & Rysca, T. A. (2000). Relationship between goal orientation, self-confidence and multidimensional trait anxiety among Mexican-American female youth athletes. *Journal of Sport Behavior*, 23(3), 271-288.

Waples, S. B. (1993). Psychological characteristics of elite and non-elite level gymnasts. Degree for Doctor of Education. Washington: Washington State University.

White, S. A. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7(1), 49-57.

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. *Journal of Sport Sciences*, 24(11), 1223-1233.

Weinberg, R., Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology (3<sup>a</sup> Ed). *Champaign, IL: Human Kinetics*.

Weiss, M. R. (2004). *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Morgantown:

Zafra, A. O., Montalvo, C. G. & Sánchez, F. M. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.

Zizzi, S. J., Deaner, H. R. & Hirschhorn, D. K. (2003). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Baseball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262-269.

## S.A.S

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

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

<b>8.</b>	Sinto tensão no estômago.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>9.</b>	Pensamentos acerca de um mau rendimento interferem com a minha concentração durante a competição.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>10.</b>	Estou preocupado por poder falhar sob a pressão da competição.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>11.</b>	O meu coração bate muito depressa.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>12.</b>	Sinto o meu estômago “às voltas”.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>13.</b>	Estou preocupado com o facto de poder ter um mau rendimento.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>14.</b>	Tenho quebras de concentração durante a competição por causa do nervosismo.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>15.</b>	Algumas vezes dou comigo a tremer antes ou durante a competição.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>16.</b>	Estou preocupado com o facto de poder não atingir os meus objectivos.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>17.</b>	Sinto o meu corpo rígido.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>18.</b>	Estou preocupado com o facto dos outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

- |            |   |          |          |          |          |
|------------|---|----------|----------|----------|----------|
| <b>19.</b> | O meu estômago fica “perturbado” antes ou durante a competição. | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>20.</b> | Estou preocupado por poder não ser capaz de me concentrar.      | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>21.</b> | Antes da competição o meu coração bate com força.               | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |



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

para perder a concentração.

15	Não é preciso muito para abalar a minha autoconfiança.	0	1	2	3	4
16	Concentro-me mais no meu rendimento do que no rendimento da minha equipa.	0	1	2	3	4
17	Muitas vezes quase entro em pânico, momentos antes de iniciar a competição.	0	1	2	3	4
18	Quando cometo um erro, tenho dificuldades em esquecer e em concentrar-me de novo.	0	1	2	3	4
19	Gostaria de me sentir mais motivado(a).	0	1	2	3	4
20	Uma pequena lesão ou um mau treino conseguem abalar a minha auto-confiança.	0	1	2	3	4
21	Estabeleço objectivos desportivos difíceis para mim próprio(a) e geralmente atinjo-os	0	1	2	3	4
22	Por vezes sinto uma grande ansiedade durante a competição.	0	1	2	3	4
23	Durante a competição a minha atenção parece saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (a assistência, o resultado provável, etc.).	0	1	2	3	4
24	Gosto muito de trabalhar com os (as) meus (minhas) colegas de equipa.	0	1	2	3	4
25	Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas.	0	1	2	3	4
26	Faço um grande esforço para tentar manter-me calmo(a) antes de uma competição.	0	1	2	3	4
27	Quando começo mal uma competição a minha auto-confiança baixa rapidamente.	0	1	2	3	4
28	Penso que o espírito de grupo é das coisas mais importantes na equipa.	0	1	2	3	4

29	Preocupo-me muito com a possibilidade de cometer erros numa competição importante.	0	1	2	3	4
30	Geralmente sou capaz de permanecer confiante, mesmo durante uma das minhas piores prestações.	0	1	2	3	4
31	Transbordo de auto-confiança.	0	1	2	3	4
32	Quando a minha equipa perde, sinto-me mal independentemente do meu rendimento ter sido bom ou mau.	0	1	2	3	4
33	Quando cometo um erro na competição fico muito ansioso(a).	0	1	2	3	4
34	Actualmente, o mais importante na minha vida é ser bom (boa) atleta na minha modalidade.	0	1	2	3	4
35	Consigo controlar facilmente o nível da minha tensão ou ansiedade.	0	1	2	3	4
36	Assim que entro em competição passa-me rapidamente o nervosismo inicial.	0	1	2	3	4
37	O meu desporto é a minha vida.	0	1	2	3	4
38	Sempre trabalhei bem com os meus treinadores(as).	0	1	2	3	4
39	Tenho fé em mim próprio(a).	0	1	2	3	4



## OUTPUTS

## NPar Tests

## Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Controlo_Ansiedade	76	25,68	4,725	10	34
Concentração	76	16,62	3,770	9	24
Auto_Confiança	76	26,88	4,956	12	35
Motivação	76	22,72	2,956	16	28
Ênfase_Equipa	76	22,38	3,120	16	28

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Controlo_Ansiedade	Concentração	Auto_Confiança	Motivação	Ênfase_Equipa
N		76	76	76	76	76
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	25,68	16,62	26,88	22,72	22,38
	Std. Deviation	4,725	3,770	4,956	2,956	3,120
Most Extreme Differences	Absolute	,088	,118	,141	,108	,118
	Positive	,052	,095	,082	,097	,084
	Negative	-,088	-,118	-,141	-,108	-,118
Kolmogorov-Smirnov Z		,763	1,027	1,230	,945	1,029
Asymp. Sig. (2-tailed)		,605	,242	,097	,334	,240

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

# NPar Tests

## Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Ansiedade_Somática	74	13,05	3,495	9	25
Perturbação_da_Concentração	74	6,54	1,910	5	15
Preocupação	74	13,59	4,760	7	26
Traço_Ansiedade_Global	74	33,19	8,576	21	64

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Ansiedade_Somática	Perturbação_da_Concentração	Preocupação	Traço_Ansiedade_Global
N		74	74	74	74
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	13,05	6,54	13,59	33,19
	Std. Deviation	3,495	1,910	4,760	8,576
Most Extreme Differences	Absolute	,173	,222	,144	,144
	Positive	,173	,222	,144	,144
	Negative	-,123	-,210	-,083	-,093
Kolmogorov-Smirnov Z		1,484	1,914	1,241	1,238
Asymp. Sig. (2-tailed)		,024	,001	,092	,093

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Nonparametric Correlations

Correlations<sup>a</sup>

INICIADOS		Controlo_Ansiedade	Concentração	Auto_Confiança	Motivação	Ênfase_Equipa	Ansiedade_Somática	Perturbação_da_Concentração	Preocupação	Traço_Ansiedade_Global	Avaliação_Média_Treinadores
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1,000	,673**	,330	,171	,424*	-,327	-,191	-,345	-,397*	,089
	Sig. (2-tailed)	.	,000	,100	,404	,031	,103	,350	,084	,045	,666
Concentração	Correlation Coefficient	,673**	1,000	,567**	,076	,416*	-,561**	-,437*	-,490*	-,619**	,238
	Sig. (2-tailed)	,000	.	,003	,714	,035	,003	,026	,011	,001	,242
Auto_Confiança	Correlation Coefficient	,330	,567**	1,000	,327	,154	-,458*	-,350	-,363	-,487*	,140
	Sig. (2-tailed)	,100	,003	.	,103	,453	,019	,080	,069	,012	,495
Motivação	Correlation Coefficient	,171	,076	,327	1,000	,165	-,238	-,296	-,163	-,202	-,110
	Sig. (2-tailed)	,404	,714	,103	.	,421	,241	,142	,426	,321	,592
Ênfase_Equipa	Correlation Coefficient	,424*	,416*	,154	,165	1,000	-,351	-,034	-,128	-,237	-,129
	Sig. (2-tailed)	,031	,035	,453	,421	.	,078	,870	,533	,244	,529

Ansiedade_Somática	Correlatio n Coefficie nt  Sig. (2- tailed)	-,327	-,561**	-,458*	-,238	-,351	1,000	,224	,642**	,821**	,158
Perturbação_da_Concentração	Correlatio n Coefficie nt  Sig. (2- tailed)	-,191	-,437*	-,350	-,296	-,034	,224	1,000	,385	,524**	,092
Preocupação	Correlatio n Coefficie nt  Sig. (2- tailed)	-,345	-,490*	-,363	-,163	-,128	,642**	,385	1,000	,906**	,057
Traço_Ansiedade_Global	Correlatio n Coefficie nt  Sig. (2- tailed)	-,397*	-,619**	-,487*	-,202	-,237	,821**	,524**	,906**	1,000	,153
Avaliação_Média_Treinadores	Correlatio n Coefficie nt  Sig. (2- tailed)	,089	,238	,140	-,110	-,129	,158	,092	,057	,153	1,000

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

a. Listwise N = 26

# Mann-Whitney Test

## Ranks

Divisão_Avaliação_Treina- dores		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Controlo_Ansiedade	Nota_Avaliação_Alta	14	13,57	190,00
	Nota_Avaliação_Baixa	12	13,42	161,00
	Total	26		
Concentração	Nota_Avaliação_Alta	14	14,82	207,50
	Nota_Avaliação_Baixa	12	11,96	143,50
	Total	26		
Auto_Confiança	Nota_Avaliação_Alta	14	15,50	217,00
	Nota_Avaliação_Baixa	12	11,17	134,00
	Total	26		
Motivação	Nota_Avaliação_Alta	14	12,39	173,50
	Nota_Avaliação_Baixa	12	14,79	177,50
	Total	26		
Ênfase_Equipa	Nota_Avaliação_Alta	14	11,79	165,00
	Nota_Avaliação_Baixa	12	15,50	186,00
	Total	26		
Ansiedade_Somática	Nota_Avaliação_Alta	14	13,86	194,00
	Nota_Avaliação_Baixa	12	13,08	157,00
	Total	26		
Perturbação_da_Con- centração	Nota_Avaliação_Alta	14	14,61	204,50
	Nota_Avaliação_Baixa	12	12,21	146,50
	Total	26		
Preocupação	Nota_Avaliação_Alta	14	12,93	181,00
	Nota_Avaliação_Baixa	12	14,17	170,00
	Total	26		
Traço_Ansiedade_Glo- bal	Nota_Avaliação_Alta	14	13,89	194,50
	Nota_Avaliação_Baixa	12	13,04	156,50
	Total	26		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Controlo_ Ansiedade	Concentração	Auto_Confiança	Motivação	Ênfase_Equipa	Ansiedade_Somática	Perturbação_da_Concentração	Preocupação	Traço_Ansiedade_Global
Mann-Whitney U	83,000	65,500	56,000	68,500	60,000	79,000	68,500	76,000	78,500
Wilcoxon W	161,000	143,500	134,000	173,500	165,000	157,000	146,500	181,000	156,500
Z	-,052	-,960	-1,449	-,803	-1,244	-,260	-,844	-,414	-,284
Asymp. Sig. (2-tailed)	,959	,337	,147	,422	,213	,795	,399	,679	,776
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,980 <sup>a</sup>	,347 <sup>a</sup>	,160 <sup>a</sup>	,432 <sup>a</sup>	,231 <sup>a</sup>	,820 <sup>a</sup>	,432 <sup>a</sup>	,705 <sup>a</sup>	,781 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Divisão\_Avaliação\_Treinadores

## Kruskal-Wallis Test

### Ranks

	Posições	N	Mean Rank
Controlo_Ansiedade	Guarda_Redes	3	18,83
	Defesa	8	12,69
	Médio	9	14,50
	Avançado	6	10,42
	Total	26	
Concentração	Guarda_Redes	3	16,50
	Defesa	8	12,00
	Médio	9	15,56
	Avançado	6	10,92
	Total	26	
Auto_Confiança	Guarda_Redes	3	17,17
	Defesa	8	12,25
	Médio	9	17,39
	Avançado	6	7,50
	Total	26	
Motivação	Guarda_Redes	3	11,17
	Defesa	8	13,19
	Médio	9	14,56
	Avançado	6	13,50
	Total	26	
Ênfase_Equipa	Guarda_Redes	3	14,83
	Defesa	8	12,50
	Médio	9	13,11
	Avançado	6	14,75
	Total	26	
Ansiedade_Somática	Guarda_Redes	3	12,00
	Defesa	8	14,19
	Médio	9	13,33

	Avançado	6	13,58
	Total	26	
Perturbação_da_Concentração	Guarda_Redes	3	15,00
	Defesa	8	17,69
	Médio	9	11,11
	Avançado	6	10,75
	Total	26	
Preocupação	Guarda_Redes	3	13,83
	Defesa	8	14,88
	Médio	9	13,39
	Avançado	6	11,67
	Total	26	
Traço_Ansiedade_Global	Guarda_Redes	3	14,33
	Defesa	8	14,63
	Médio	9	13,33
	Avançado	6	11,83
	Total	26	

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	Controlo_Ansiedade	Concentração	Auto_Confiança	Motivação	Ênfase_Equipa	Ansiedade_Somática	Perturbação_da_Concentração	Preocupação	Traço_Ansiedade_Global
Chi-Square	2,702	2,140	7,011	,471	,418	,189	4,673	,617	,503
df	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,440	,544	,072	,925	,936	,979	,197	,892	,918

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Posições



	Sig. (2-tailed)	,007	,001	,036	,415	,560	,118	.	,009	,000	,535
Preocupação	Correlation Coefficient	-,583**	-,504**	-,733**	-,389*	-,370*	,323	,449**	1,000	,904**	-,130
	Sig. (2-tailed)	,000	,003	,000	,025	,034	,067	,009	.	,000	,472
Traço_Ansiedade_Global	Correlation Coefficient	-,725**	-,524**	-,642**	-,328	-,360*	,614**	,606**	,904**	1,000	-,176
	Sig. (2-tailed)	,000	,002	,000	,063	,040	,000	,000	,000	.	,328
Avaliação_Média_Treinadores	Correlation Coefficient	-,085	-,040	,099	-,053	,364*	-,319	-,112	-,130	-,176	1,000
	Sig. (2-tailed)	,639	,823	,582	,771	,037	,071	,535	,472	,328	.

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

a. Listwise N = 33

## Mann-Whitney Test

### Ranks

Divisão_Avaliação_Treinadores		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Controlo_Ansiedade	Nota_Avaliação_Alta	20	16,78	335,50
	Nota_Avaliação_Baixa	13	17,35	225,50
	Total	33		
Concentração	Nota_Avaliação_Alta	20	16,80	336,00
	Nota_Avaliação_Baixa	13	17,31	225,00
	Total	33		
Auto_Confiança	Nota_Avaliação_Alta	20	17,68	353,50
	Nota_Avaliação_Baixa	13	15,96	207,50
	Total	33		
Motivação	Nota_Avaliação_Alta	20	17,58	351,50
	Nota_Avaliação_Baixa	13	16,12	209,50
	Total	33		
Ênfase_Equipa	Nota_Avaliação_Alta	20	18,75	375,00
	Nota_Avaliação_Baixa	13	14,31	186,00
	Total	33		
Ansiedade_Somática	Nota_Avaliação_Alta	20	15,48	309,50
	Nota_Avaliação_Baixa	13	19,35	251,50
	Total	33		
Perturbação_da_Concentração	Nota_Avaliação_Alta	20	17,08	341,50
	Nota_Avaliação_Baixa	13	16,88	219,50
	Total	33		
Preocupação	Nota_Avaliação_Alta	20	15,90	318,00
	Nota_Avaliação_Baixa	13	18,69	243,00
	Total	33		
Traço_Ansiedade_Globa	Nota_Avaliação_Alta	20	16,13	322,50
	Nota_Avaliação_Baixa	13	18,35	238,50
	Total	33		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Controlo_Ansiedade	Concentração	Auto_Confiança	Motivação	Ênfase_Equipa	Ansiedade_Somática	Perturbação_da_Concentração	Preocupação	Traço_Ansiedade_Global
Mann-Whitney U	125,500	126,000	116,500	118,500	95,000	99,500	128,500	108,000	112,500
Wilcoxon W	335,500	336,000	207,500	209,500	186,000	309,500	219,500	318,000	322,500
Z	-,166	-,148	-,499	-,426	-1,298	-1,141	-,057	-,813	-,647
Asymp. Sig. (2-tailed)	,868	,882	,618	,670	,194	,254	,954	,416	,518
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,870 <sup>a</sup>	,899 <sup>a</sup>	,624 <sup>a</sup>	,676 <sup>a</sup>	,207 <sup>a</sup>	,265 <sup>a</sup>	,957 <sup>a</sup>	,434 <sup>a</sup>	,524 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Divisão\_Avaliação\_Treinadores

**Kruskal-Wallis Test**

**Ranks**

Posições	N	Mean Rank	
Controlo_Ansiedade	Guarda_Redes	4	11,88
	Defesa	9	15,72
	Médio	13	19,42
	Avançado	6	14,42
	Total	32	
Concentração	Guarda_Redes	4	8,75
	Defesa	9	16,00
	Médio	13	20,92
	Avançado	6	12,83
	Total	32	
Auto_Confiança	Guarda_Redes	4	13,50
	Defesa	9	15,39
	Médio	13	19,65

	Avançado	6	13,33
	Total	32	
Motivação	Guarda_Redes	4	16,00
	Defesa	9	14,28
	Médio	13	18,92
	Avançado	6	14,92
	Total	32	
Ênfase_Equipa	Guarda_Redes	4	14,25
	Defesa	9	20,61
	Médio	13	16,73
	Avançado	6	11,33
	Total	32	
Ansiedade_Somática	Guarda_Redes	4	23,38
	Defesa	9	15,39
	Médio	13	13,04
	Avançado	6	21,08
	Total	32	
Perturbação_da_Concentração	Guarda_Redes	4	23,13
	Defesa	9	17,72
	Médio	13	13,50
	Avançado	6	16,75
	Total	32	
Preocupação	Guarda_Redes	4	21,63
	Defesa	9	14,28
	Médio	13	15,92
	Avançado	6	17,67
	Total	32	
Traço_Ansiedade_Global	Guarda_Redes	4	22,13
	Defesa	9	15,50
	Médio	13	14,19
	Avançado	6	19,25
	Total	32	

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	Controlo_ Ansiedade	Concentração	Auto_Confiança	Motivação	Ênfase_Equipa	Ansiedade	Perturbação_da_Concentração	Preocupação	Traço_Ansiedade_Global
Chi-Square	2,609	6,608	2,705	1,572	3,833	5,627	3,769	1,852	2,863
df	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,456	,085	,439	,666	,280	,131	,288	,604	,413

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Posições

# Nonparametric Correlations

Correlations<sup>a</sup>

Juniões		Contr_ Ansiedade	Conc entração	Auto_C onfiança	Motiv ação	Ê nfase_Eq uipa	Ansie dade_ Somá tica	Pertur bação_da_ Conc entração	Preoc upação	Traço _Ansi edade_ Glob al	Avalia ção_ Médi a_ Trei nador es
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1,000	,608*	,385	,380	,131	-,255	-,435	-,424	-,440	,495
	Sig. (2-tailed)	.	,016	,157	,163	,643	,359	,105	,115	,101	,061
Concentração	Correlation Coefficient	,608*	1,000	,612*	,439	,376	-,413	-,677**	-,431	-,505	,411
	Sig. (2-tailed)	,016	.	,015	,102	,167	,126	,006	,109	,055	,129
Auto_Confiança	Correlation Coefficient	,385	,612*	1,000	,639*	,631*	-,669**	-,716**	-,221	-,584*	,571*
	Sig. (2-tailed)	,157	,015	.	,010	,012	,006	,003	,429	,022	,026
Motivação	Correlation Coefficient	,380	,439	,639*	1,000	,269	-,426	-,540*	-,368	-,589*	,282
	Sig. (2-tailed)	,163	,102	,010	.	,332	,114	,038	,177	,021	,309
Ênfase_Equipa	Correlation Coefficient	,131	,376	,631*	,269	1,000	-,410	-,314	-,011	-,240	,228
	Sig. (2-tailed)	,643	,167	,012	,332	.	,129	,255	,969	,388	,414
Ansiedade_Somática	Correlation Coefficient	-,255	-,413	-,669**	-,426	-,410	1,000	,479	,236	,678**	-,469
	Sig. (2-tailed)	,359	,126	,006	,114	,129	.	,071	,397	,005	,078
Perturbação_da_Concentração	Correlation Coefficient	-,435	-,677**	-,716**	-,540*	-,314	,479	1,000	,671**	,779**	-,772**
	Sig. (2-tailed)	,105	,006	,003	,038	,255	,071	.	,006	,001	,001
Preocupação	Correlation Coefficient	-,424	-,431	-,221	-,368	-,011	,236	,671**	1,000	,824**	-,310
	Sig. (2-tailed)	,115	,109	,429	,177	,969	,397	,006	.	,000	,261
Traço_Ansiedade_Global	Correlation Coefficient	-,440	-,505	-,584*	-,589*	-,240	,678**	,779**	,824**	1,000	-,521*
	Sig. (2-tailed)	,101	,055	,022	,021	,388	,005	,001	,000	.	,046

Avaliação_Média_Treinadores	Correlation Coefficient	,495	,411	,571*	,282	,228	-,469	-,772**	-,310	-,521*	1,000
	Sig. (2-tailed)	,061	,129	,026	,309	,414	,078	,001	,261	,046	.

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

a. Listwise N = 15

## Mann-Whitney Test

### Ranks

Divisão_Avaliação_Treinadores		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Controlo_Ansiedade	Nota_Avaliação_Alta	9	9,50	85,50
	Nota_Avaliação_Baixa	6	5,75	34,50
	Total	15		
Concentração	Nota_Avaliação_Alta	9	10,06	90,50
	Nota_Avaliação_Baixa	6	4,92	29,50
	Total	15		
Auto_Confiança	Nota_Avaliação_Alta	9	10,22	92,00
	Nota_Avaliação_Baixa	6	4,67	28,00
	Total	15		
Motivação	Nota_Avaliação_Alta	9	9,33	84,00
	Nota_Avaliação_Baixa	6	6,00	36,00
	Total	15		
Ênfase_Equipa	Nota_Avaliação_Alta	9	9,33	84,00
	Nota_Avaliação_Baixa	6	6,00	36,00
	Total	15		
Ansiedade_Somática	Nota_Avaliação_Alta	9	5,78	52,00
	Nota_Avaliação_Baixa	6	11,33	68,00
	Total	15		
Perturbação_da_Concentração	Nota_Avaliação_Alta	9	5,22	47,00
	Nota_Avaliação_Baixa	6	12,17	73,00

	Total	15		
Preocupação	Nota_Avaliação_Alta	9	6,39	57,50
	Nota_Avaliação_Baixa	6	10,42	62,50
	Total	15		
Traço_Ansiedade_Global	Nota_Avaliação_Alta	9	5,44	49,00
	Nota_Avaliação_Baixa	6	11,83	71,00
	Total	15		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Controlo_ Ansiedade	Concentração	Auto_Confiança	Motivação	Ênfase_Equipa	Ansiedade_Somática	Perturbação_da_Concentração	Preocupação	Traço_Ansiedade_Global
Mann-Whitney U	13,500	8,500	7,000	15,000	15,000	7,000	2,000	12,500	4,000
Wilcoxon W	34,500	29,500	28,000	36,000	36,000	52,000	47,000	57,500	49,000
Z	-1,594	-2,194	-2,391	-1,432	-1,423	-2,376	-3,137	-1,723	-2,725
Asymp. Sig. (2-tailed)	,111	,028	,017	,152	,155	,017	,002	,085	,006
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,113 <sup>a</sup>	,026 <sup>a</sup>	,018 <sup>a</sup>	,181 <sup>a</sup>	,181 <sup>a</sup>	,018 <sup>a</sup>	,002 <sup>a</sup>	,088 <sup>a</sup>	,005 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Divisão\_Avaliação\_Treinadores

## Kruskal-Wallis Test

### Ranks

	Posições	N	Mean Rank
Controlo_Ansiedade	Guarda_Redes	2	10,50
	Defesa	7	9,14
	Médio	3	6,00
	Avançado	3	5,67
	Total	15	
Concentração	Guarda_Redes	2	14,50
	Defesa	7	8,64
	Médio	3	7,17
	Avançado	3	3,00
	Total	15	
Auto_Confiança	Guarda_Redes	2	10,00
	Defesa	7	8,57
	Médio	3	10,67
	Avançado	3	2,67
	Total	15	
Motivação	Guarda_Redes	2	9,50
	Defesa	7	9,57
	Médio	3	7,17
	Avançado	3	4,17
	Total	15	
Ênfase_Equipa	Guarda_Redes	2	6,00
	Defesa	7	9,21
	Médio	3	8,67

	Avançado	3	5,83
	Total	15	
Ansiedade_Somática	Guarda_Redes	2	8,50
	Defesa	7	7,71
	Médio	3	5,67
	Avançado	3	10,67
	Total	15	
Perturbação_da_Concentração	Guarda_Redes	2	6,75
	Defesa	7	6,71
	Médio	3	5,83
	Avançado	3	14,00
	Total	15	
Preocupação	Guarda_Redes	2	8,00
	Defesa	7	4,71
	Médio	3	10,50
	Avançado	3	13,17
	Total	15	
Traço_Ansiedade_Global	Guarda_Redes	2	8,50
	Defesa	7	5,36
	Médio	3	8,33
	Avançado	3	13,50
	Total	15	

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	Controlo_Ansiedade	Concentração	Auto_Confiança	Motivação	Ênfase_Equipa	Ansiedade_Somática	Perturbação_da_Concentração	Preocupação	Traço_Ansiedade_Global
Chi-Square	2,508	8,328	6,020	3,485	1,708	1,969	7,753	8,863	7,100
df	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,474	,040	,111	,323	,635	,579	,051	,031	,069

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Posições

