



**COESÃO GRUPAL ENQUANTO MODERADORA DA RELAÇÃO ENTRE
A ANSIEDADE E A PERCEÇÃO DE RENDIMENTO DESPORTIVO**

BEATRIZ JERÓNIMO GARCIA

Orientador de Dissertação

PROFESSOR DOUTOR PEDRO ALMEIDA

Professor de Seminário de Dissertação

PROFESSOR DOUTOR FILIPE LOUREIRO

PROFESSOR DOUTOR PEDRO ALMEIDA

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2022/2023

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Pedro Almeida, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia

Agradecimentos

A realização desta dissertação não teria sido possível sem o suporte e apoio incondicional de todas as pessoas que se cruzaram comigo no decorrer deste ano.

Em primeiro lugar, agradeço à minha família de um modo geral, por nunca duvidarem de mim, pela paciência, pelo conforto e por compreenderem todas as minhas ausências. Aos meus pais por todo o suporte, por serem colo constante, por nunca me terem deixado desistir quando já nada parecia fazer sentido e por me proporcionarem a melhor experiência possível. Em especial à minha mãe, a minha estrelinha, por toda a proteção estes últimos anos, sem dúvida não estaria onde estou hoje sem a sua sensibilidade, os seus direcionamentos de saber o que dizer, quando dizer e como dizer.

Em segundo lugar, à Alexandra, a amiga/irmã, pela paciência que teve comigo durante todos estes anos, por me fazer sair de casa sem sentimento de culpa, mas principalmente pela disponibilidade e por fazer parte do meu dia-a-dia mesmo a km's de distância e com um oceano pelo meio.

Em terceiro lugar, às pessoas fantásticas que o ISPA me deu, por terem sido um suporte fundamental nos dias em que mais custava estar longe de casa, pelas palavras certas na altura certa e por terem sido família ao longo destes 5 anos.

Agradeço, ainda, aos professores Pedro Almeida e Filipe Loureiro, por todas as opiniões e feedbacks dados assim como, pelo apoio na resolução dos problemas e das dúvidas que surgiram ao longo de todo o processo.

Por fim, agradeço a toda a estrutura da Academia Cristiano Ronaldo – SCP, pelo suporte que me deram ao longo deste ano difícil, tanto ao nível pessoal como o mais desafiante a nível académico. Em especial ao departamento de Psicologia do Desporto e da Performance por toda a sensibilidade e amizade desde o período de estágio até aos dias de hoje. E, ainda aos jogadores com quem me cruzava diariamente e que, também diariamente, me mostravam que desistir não era opção e que valia a pena continuar a trabalhar para crescer nesta área que tanto me diz.

Sem dúvida, não teria sido possível concluir este percurso sem todas estas pessoas incríveis a meu lado.

Resumo

O presente estudo destina-se a estudar o efeito da ansiedade traço sobre a percepção de rendimento desportivo. Adicionalmente, propôs-se estudar o efeito moderador da coesão grupal na relação negativa existente entre o traço de ansiedade e a percepção de rendimento desportivo. Contou com 83 participantes do sexo feminino, 112 do sexo masculino e 1 cujo género preferiu não especificar, com idades compreendidas entre os 13 e os 50 anos.

Para avaliar as variáveis em estudo, utilizou-se a *The Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)* de Smith e colaboradores (2006), o Questionário de Ambiente de Grupo (QAG) de Mendes e colaboradores (1993) e o Questionário de Percepção de Rendimento Desportivo (QPRD) de Gomes (2016).

A análise de correlações permitiu observar que o traço de ansiedade impacta negativamente a percepção do rendimento desportivo dos atletas, a coesão grupal não diminui a ansiedade percebida e a existência de uma associação positiva entre a coesão grupal e a percepção de rendimento desportivo. No que respeita às análises de moderações, em grupos com elevada coesão, a ansiedade somática promove um aumento da percepção de rendimento desportivo e, tanto a ansiedade total como a dimensão da preocupação promovem um decréscimo da mesma.

Os resultados obtidos, denotam especial relevância de distinguir conceitos do quotidiano e que impactam diretamente no bem-estar do atleta como na percepção de rendimento desportivo (por exemplo, distinguir a ansiedade da excitação) e ainda, realizar trabalhos mais orientados para a importância de trabalhar as dinâmicas grupais tendo em conta diferentes casuísticas presentes no quotidiano dos atletas.

Palavras-chave: Coesão grupal; Prática Desportiva; Traço de Ansiedade; Percepção de Rendimento Desportivo.

Abstract

The present study aims to investigate the effect of anxiety trait on the perception of sports performance. Additionally, it was proposed to examine the moderating effect of group cohesion on the negative relationship between anxiety trait and the perception of sports performance. The study included 83 female participants, 112 male participants, and 1 who preferred not to specify their gender, ranging in age from 13 to 50 years.

To assess the variables under study, the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) by Smith and colleagues (2006), the Group Environment Questionnaire (GEQ) by Mendes and colleagues (1993), and the Questionnaire of Perception of Sports Performance (QPSP) by Gomes (2016) were used.

Correlation analysis revealed that anxiety trait has a negative impact on athletes' perception of sports performance, group cohesion does not reduce perceived anxiety, and there is a positive association between group cohesion and the perception of sports performance. Regarding moderation analyses, in groups with high cohesion, somatic anxiety promotes an increase in the perception of sports performance, while both total anxiety and the worry dimension lead to a decrease in the same.

The results obtained highlight the importance of distinguishing everyday concepts that directly affect the athlete's well-being and their perception of sports performance, such as distinguishing anxiety from excitement. Furthermore, it emphasizes the need for research focused on the importance of working with group dynamics considering the various situations that athletes encounter in their daily lives.

Keywords: Group Cohesion; Sports Practice; Anxiety Trait; Perception of Sports Performance

Índice

| | |
|---|----|
| Introdução | 1 |
| Revisão de Literatura | 2 |
| Prática Desportiva | 2 |
| Traço De Ansiedade | 3 |
| Coesão Grupal | 7 |
| Rendimento Desportivo | 11 |
| Método | 13 |
| Participantes e Delineamento | 13 |
| Procedimento | 14 |
| Instrumentos..... | 15 |
| <i>The Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)</i> | 15 |
| <i>Questionário De Ambiente De Grupo (QAG)</i> | 16 |
| <i>Questionário De Perceção De Rendimento Desportivo (QPRD)</i> | 19 |
| Resultados | 20 |
| Análise das qualidades psicométricas dos instrumentos | 20 |
| <i>The Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)</i> | 20 |
| <i>Questionário de Ambiente de Grupo (QAG)</i> | 21 |
| <i>Escala de Rendimento Desportivos (QPRD)</i> | 22 |
| Análise das estatísticas descritivas das variáveis em estudo | 25 |
| <i>The Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)</i> | 25 |
| <i>Questionário de Ambiente de Grupo (QAG)</i> | 25 |
| <i>Escala de Rendimento Desportivo (QPRD)</i> | 26 |
| Testes de hipóteses | 28 |
| <i>Hipótese 1</i> | 28 |
| <i>Hipótese 2</i> | 29 |
| <i>Hipótese 3</i> | 29 |

| | |
|--|----|
| <i>Hipótese 4</i> | 31 |
| Discussão | 36 |
| Implicações Práticas | 41 |
| Limitações do Estudo e Investigações Futuras | 42 |
| Referências Bibliográficas | 44 |
| Anexos | 52 |
| Anexo A - Questionário | 53 |
| Anexo B – Participantes..... | 61 |
| Anexo C - Tabela Testes de Hipóteses | 64 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1. Itens da SAS-2 adaptados para a população portuguesa (Smith et al., 2006)..... | 16 |
| Tabela 2. Itens do QAG adaptado para a população portuguesa (Mendes et al., 1993) | 17 |
| Tabela 3. Itens originais do QPRD (Gomes, 2016) | 19 |
| Tabela 4. Índices de qualidade do ajustamento do modelo (SAS-2) à amostra | 21 |
| Tabela 5. Valores de alfa de Cronbach para os fatores da escala SAS-2 | 21 |
| Tabela 6. Índices de qualidade do ajustamento inicial e final (com erros correlacionados) do modelo (QAG) à amostra | 22 |
| Tabela 7. Valores de alfa de Cronbach para os fatores da escala QAG | 22 |
| Tabela 8. Índices de qualidade do ajustamento inicial e final (com erros correlacionados) do modelo (QPRD_Ind) à amostra | 23 |
| Tabela 9. Índices de qualidade do ajustamento inicial e final (com erros correlacionados) do modelo (QPRD_Equipa) à amostra | 24 |
| Tabela 10. Valores de alfa de Cronbach para os fatores da escala QPRD | 24 |
| Tabela 11. Estatísticas descritivas das variáveis em estudo | 27 |
| Tabela 12. Correlações entre as variáveis traço de ansiedade e perceção de rendimento desportivo | 28 |
| Tabela 13. Correlações entre as variáveis coesão grupal e a perceção de rendimento desportivo | 29 |
| Tabela 14. Correlações entre as variáveis traço de ansiedade e coesão grupal | 30 |

Índice de Figuras

- Figura 1.** Gráfico do efeito do traço de ansiedade (somático) na percepção de rendimento desportivo coletivo, moderado pela integração no grupo ao nível social (GIS)33
- Figura 2.** Gráfico do efeito do traço de ansiedade (somático) na percepção de rendimento desportivo coletivo, moderado pela atração para o grupo ao nível da tarefa (ATGT)34
- Figura 3.** Gráfico do efeito do traço de ansiedade (preocupação) na percepção de rendimento desportivo coletivo, moderado pela atração para o grupo a nível social (ATGS)34
- Figura 4.** Gráfico do efeito do traço de ansiedade na percepção de rendimento desportivo individual, moderado pela integração para o grupo ao nível da tarefa (GIT)35
- Figura 5.** Gráfico do efeito do traço de ansiedade (preocupação) no desempenho percebido, moderado pela integração no grupo ao nível da tarefa (GIT)35

Introdução

“Nem sempre é o atleta mais talentoso, rápido e preparado física e tecnicamente, que apresenta melhores resultados, mas o que aprendeu a controlar o seu medo, ansiedade e pânico, principalmente durante uma competição.” - Carlos Alberto Hang

O desempenho eficaz de um atleta envolve mais do que apenas os seus atributos físicos e técnicos triviais. Assim, os elementos psicológicos também desempenham um papel bastante significativo do seu rendimento. Logo, sermos “os melhores” só nos acrescenta valor quando somos totais conhecedores da gestão e regulação das nossas emoções. Por isso, na grande maioria dos casos, se tivermos na presença de um grupo homogêneo são estes aspetos que irão fazer a diferença.

No caso concreto do estudo da ansiedade em contexto desportivo, somos capazes de apontar como uma variável de impacto, tanto nos agentes desportivos como nos próprios atletas, devido à pressão que advém das exigências do próprio contexto no que são as suas características particulares (Moore et al., 2012). Adicionalmente, a ansiedade é ainda vista como sendo perturbadora do rendimento desportivo dos jogadores e, por isso, reveladora de um dos principais fatores condutores à necessidade de acompanhamento psicológico, a fim de desenvolver estratégias e mecanismos que permitam contrariar este efeito (Neely et al., 2017).

Tendo isto em consideração, surgem questões como: Será que existe forma de tentar contrariar este efeito?; Será que conseguimos sentir menos ansiedade e, conseqüentemente, possuir um melhor desempenho?; Até que ponto uma terceira variável pode atenuar esta relação?

A literatura disponível no contexto desportivo, sugere a efetividade de uma resposta positiva para cada uma destas questões. Assim, denotamos formas de mitigar os efeitos da ansiedade, convertendo-os num melhor desempenho dos atletas e, ainda, em evidências como as de fatores, como o otimismo ou a perceção da sua capacidade para realizar uma tarefa, como atenuadores ou moderadores do efeito da ansiedade sobre o seu rendimento.

Na presente dissertação propõe-se estudar o papel de uma outra variável relevante, com potencial papel de moderar o efeito da ansiedade no desempenho: o da coesão grupal. Por coesão grupal entendemos um processo dinâmico cujos elementos do grupo tendem a manter-se unidos a fim de atingir os objetivos traçados para o grupo (Carron, 1982 como citado por Carron et al., 1985).

A literatura revista evidencia que, quando estamos na presença de grupos com maiores níveis de coesão grupal, é verificado um decréscimo dos níveis de ansiedade, em comparação com grupos onde os níveis de coesão grupal é regra geral mais baixo (Chicau Borrego et al., 2012; Eys et al., 2003; Martin et al., 2013).

Adicionalmente, a revisão de literatura efetuada sugere que grupos que apresentem níveis mais elevados de coesão grupal apresentam níveis mais elevados de rendimento desportivo (Çepikkurt & Uluöz, 2017; Dobrijević et al., 2020; Morão et al., 2019; Yasuda, 2019).

Em concordância com este raciocínio, o presente estudo procura atribuir respostas para a seguinte questão: Em que medida pode a coesão do grupo moderar/atenuar o efeito negativo da ansiedade sobre o desempenho?

Revisão de Literatura

Prática Desportiva

A prática desportiva apresenta múltiplos benefícios para aqueles que a praticam. No caso dos adolescentes, promove uma redução na probabilidade de ocorrência de problemas cardiovasculares, de sobrepeso e revela ainda vantagens ao nível da coordenação motora, da autorregulação, da identidade social, do ajustamento social, entre outros (Logan et al., 2019). Complementarmente, tem um importante contributo em competências como: lidar com o sucesso como com o insucesso, cooperação e ainda na relação com a autoridade, ou seja, perceber que determinadas pessoas são autoridade e como agir perante elas (Vilela & Gomes, 2016). Adicionalmente, aparenta ainda ser benéfica para aspetos como a depressão e auto-estima (Guddal et al., 2019), podendo deduzi-la como um aspeto relevante para o bem-estar subjetivo dos atletas (Aguinaga et al., 2021).

Contudo, denota-se que o contexto desportivo, apesar de distinto, poderá não se diferenciar do contexto militar, do meio hospitalar e ainda da aviação, no que se refere ao papel da ansiedade sentida pelo indivíduo. Pelo facto de que os atletas, tal como os profissionais de outros contextos, sofrem constantemente de uma elevada pressão para que atinjam os objetivos definidos sem que sejam cometidas quaisquer falhas (Moore et al., 2012).

Consequentemente, este pode ser um fator preponderante para que os jovens deixem de praticar desporto. Num estudo realizado com ex-nadadores, mais de metade referiu que o motivo pelo qual deixaram de jogar foi o facto de não gostarem de sentir a pressão que lhes era imposta (Grossbard et al., 2009). Para além disto, a pesquisa revela ainda que jogadores com elevados níveis de ansiedade experienciam uma maior probabilidade de ocorrência de lesões desportivas (Grossbard et al., 2009; Ong & Chua, 2021).

Pelo facto de a prática de desporto de competição colocar, constantemente, os atletas perante situações de intensa exigência física, psicológica e emocional, estes veem-se obrigados a trabalhar e, consequentemente, utilizar determinadas competências cognitivas e comportamentais a fim de conseguir lidar com as exigências vindas do contexto (Neely et al., 2017).

É neste seguimento que surge a necessidade de se falar em psicologia do desporto, dado a ansiedade ser considerada uma das áreas mais estudadas dentro da área mencionada (Ong & Chua, 2021). Especificando, Kerr e Stirling (2019) apontam a Psicologia do Desporto como a área científica encarregue do estudo e foco no bem-estar e desempenho dos atletas, como apontado igualmente pela American Psychological Association, por intermédio da otimização de competências psicológicas como o foco, a gestão de ansiedade e de tempo, gestão de expectativas, diálogo e outros.

Traço De Ansiedade

De um modo geral, as pessoas experienciam a ansiedade como sendo algo que é desagradável (Knowles & Olatunji, 2020; Spielberger, 2013). Esta perceção deve-se ao facto de, em determinadas situações, verem-na como sendo a razão pela qual não conseguem alcançar os resultados desejados/esperados (Thomas & Cassady, 2019). No entanto, é importante referir que a ansiedade é um conceito que não está diretamente relacionado com a raiva e/ou com a tristeza, apresentando-se estes como conceitos distintos (Spielberger, 2013).

De modo a melhor compreender a envolvimento do presente conceito é necessário ter em consideração a distinção entre a ansiedade de estado e a ansiedade traço. Relativamente à ansiedade estado, esta é caracterizada como um momento específico, onde os indivíduos têm a noção de que estão stressados ou inquietos, contudo não conseguem explicar aquilo que sentem em concreto. Por outro lado, quando falamos de ansiedade traço, esta é designada como sendo a disponibilidade de que o indivíduo dispõe para compreender determinados acontecimentos

como sendo passíveis de um risco que na realidade não existe e, conseqüentemente, dar uma resposta desproporcional a esse estímulo devido à interpretação que foi realizada (Spielberger, 2013).

Tanto a ansiedade estado como a ansiedade traço, podem manifestar-se sobre a forma de ansiedade somática e/ou cognitiva. No que se refere à ansiedade cognitiva, ou seja, à parte mental da ansiedade, esta advém de uma auto-avaliação pré-concebida de que o atleta irá possuir um desempenho negativo ou seja, este considera não ter competências para solucionar as situações decorrentes da competição. Por outro lado, a ansiedade somática diz respeito à parte fisiológica, manifestando-se por intermédio de nervosismo, tensão muscular, etc. Conseqüentemente, ambas terão diferentes repercussões no desempenho desportivo dos atletas, considerando possíveis antecedentes (Martens et al., 1990).

Especificamente no contexto desportivo, é dada especial relevância ao traço de ansiedade, sendo que este pode ter repercussões tanto ao nível cognitivo como a nível somático – ao qual se denomina de ansiedade competitiva (Spielberger, 2013). Esta pode surgir de forma sistemática tanto no período pré-competitivo como durante a competição, sendo por isso caracterizada como um conceito multidimensional (Ramis et al., 2015).

Numa lógica centrada no contexto desportivo, a primeira medida a ser utilizada foi o teste de ansiedade de competição desportiva (SCAT) (Martens, 1977 citado por Smith et al., 2006), demonstrando especial relevância para a investigação, estando mais centrado na ansiedade somática, e não sendo por isso possível alargar as suas considerações para a ansiedade traço.

Uma vez que no contexto desportivo falamos predominantemente de ansiedade traço (Spielberger, 2013), surge a necessidade de apresentar um instrumento que colmate estas necessidades e, é neste seguimento que foi criada a Escala de Ansiedade no Desporto (SAS) (Smith et al., 1990). Esta é uma escala que conta com 21 itens distribuídos por 3 dimensões, sendo estas a ansiedade somática com 9 itens, o trabalho com 7 itens e a perturbação da concentração com 5 itens. Desde a sua criação, este mostrou ser um instrumento útil para diversos contextos desportivos, uma vez que mostra ser confiável e válido, tanto para a ansiedade cognitiva e somática como para o desempenho (Smith et al., 2006).

No entanto, a preocupação com a investigação da ansiedade de desempenho em crianças tem sido cada vez mais notória, a fim de se conseguir avaliar esta temática em atletas de idades menores juntamente com a ansiedade traço competitiva. Neste caso, a SAS mostrou

não ser a escala mais adequada, tendo sido levantadas duas questões: Uma delas referente ao facto de que os itens utilizados originalmente não eram perceptíveis para os atletas mais novos, tendo sido comprovado por um estudo realizado por Harrison (1980, como citado em Smith et al., 2006) onde foi possível descobrir que os itens exigiam um nível superior ao 9ºano. A outra questão prende-se com o facto de que as crianças não são capazes de distinguir as 3 dimensões indexadas aos itens e, por esse mesmo motivo, não respondem de forma diferenciada aos vários itens apresentados. Neste sentido, procederam à adaptação da SAS e criaram a SAS-2 que mantém uma estrutura semelhante à medida original, contudo, permite medir as diferentes dimensões com mais precisão e ainda ser utilizada em crianças e adultos (Smith et al., 2006).

No que respeita à *The Sport Anxiety Scale – 2* (SAS-2) existem outras duas dimensões que se podem enquadrar na ansiedade traço. Ou seja, para além da ansiedade somática, poder-se-á incorporar também o conceito “*Worry*” (preocupação) que se caracteriza por ser a preocupação que o atleta tem face às consequências negativas que advém de um mau desempenho; e o conceito “*Concentration Disruption*” (disrupção da concentração) que revela ser a dificuldade que o atleta tem em manter a concentração na competição e no modo como vai solucionar os problemas com os quais se vai defrontar para resolver a tarefa (Nideffer & Sagal, 2006).

A revisão de literatura para o contexto desportivo revela a relação da ansiedade com variáveis como o bem-estar, uma vez que a ansiedade diminui o bem-estar (Aguinaga et al., 2021); com a motivação, na medida em que os atletas apresentam uma maior motivação se tiverem maior controlo de ansiedade; com a capacidade mental, isto é, os jogadores que apresentam níveis mais altos de capacidade mental são atletas que têm um maior controlo da ansiedade; com a influência da avaliação de desempenho, ou seja, quanto mais ansiedade o atleta sentir, maior será a capacidade de avaliação de desempenho dos atletas (Espada & Fradejas, 2019) e, ainda, com a autoconfiança, na medida em que quanto maiores forem os níveis de autoconfiança, menores serão os níveis de ansiedade que o atleta perceciona (Ong & Chua, 2021).

Para além destas variáveis e, tendo por base a Teoria da Atenção, foi possível concluir que existe uma relação linear negativa entre a ansiedade cognitiva e o desempenho. Esta relação deve-se ao facto de os recursos atencionais estarem ocupados com questões que preocupam o atleta, fazendo com que os mesmos deixem de ter disponíveis recursos suficientes para a tarefa que têm de realizar (Lees, 2002; M.–Wilczyńska et al., 2022; Thomas & Cassady, 2019; Woodman & Hardy, 2003).

Num estudo realizado com 80 atletas matriculados em aulas de golfe nos Estados Unidos, foi possível concluir que os atletas com níveis mais baixos de ansiedade apresentam melhores níveis de desempenho (Cunningham, 2000). O mesmo foi possível observar num outro estudo que contou com a participação de 12 jogadores de voleibol pertencentes ao mesmo clube e que jogavam no escalão principal de Inglaterra (Smith et al., 2001).

Para além destes, outros dois estudos vão ao encontro do que já foi previamente referido. Num estudo que contou com a presença de 24 estudantes do sexo masculino inseridos num contexto de simulação de rally, foi possível chegar à conclusão de que, sob condições de ameaça, o desempenho dos participantes diminuiu (Wilson et al., 2006). Paralelamente a este, um outro estudo realizado com 8 ginastas belgas de diferentes clubes, revelou que quando se tinha baixos níveis de ansiedade cognitiva, não se verificava um decréscimo do desempenho. Isto leva a crer que, quando não estamos na presença de ansiedade, os atletas não têm um desempenho abaixo do esperado (Cottyn et al., 2006).

No entanto, são vários os autores a defenderem a premissa de que a ansiedade não se relaciona com o desempenho apenas no sentido pejorativo. Estes salientam que a forma como os jogadores encaram os agentes stressores pode ser um moderador desta relação, ou seja, quando os atletas consideram ter recursos ou capacidade para superar o desafio, este agente stressor passa a ser visto como facilitador do seu desempenho. Por outro lado, quando os atletas percecionam o desafio como inalcançável, entram num estado de ameaça e isso irá prejudicar o seu desempenho (Jones & Hanton, 1996; Judge et al., 2016; Lee et al., 2022; Moore et al., 2012; Ong & Chua, 2021).

A título de exemplo, num estudo realizado com 392 atletas de modalidades coletivas como o futebol, o rugby e o hóquei de campo, foi possível observar que os atletas que vêm a ansiedade cognitiva como facilitadora, acreditam ter níveis mais elevados de atração individual para o grupo-tarefa e de integração no grupo-tarefa, em comparação com atletas que acreditam que a ansiedade cognitiva é debilitante (Eys et al., 2003). No estudo de Moore e colaboradores (2012), o qual se realizou durante uma tarefa de colocação de golfe, são demonstrados resultados nos quais os participantes expostos a uma ameaça ou a uma situação desafiadora efetivaram um menor número de erros e relataram ainda percecionam a ansiedade como facilitadora para a tarefa a realizar. Isto deve-se ao facto de a ansiedade ser benéfica para os atletas desde que o atleta a experiencie dentro da zona ótima de funcionamento (IZOF) (D'Urso et al., 2002). Portanto, a ansiedade só se torna prejudicial para o rendimento desportivo dos

atletas quando ultrapassa o limiar do considerado aceitável para o mesmo (Gucciardi et al., 2010).

O presente conceito tem sido muito estudado, neste sentido, acredita-se que pessoas com elevada ansiedade traço mostrem, conseqüentemente, elevada ansiedade estado. Portanto, se as habilidades psicológicas podem ser usadas eficazmente para reduzir a ansiedade traço dos atletas, a ansiedade estado também pode ser reduzida, para que os atletas não sejam perturbados pela mesma durante a competição e, conseqüentemente, reduzam o seu desempenho desportivo (Lee et al., 2022).

Neste sentido, a coesão grupal apresenta-se enquanto uma variável de extrema importância dado que esta revela uma relação positiva para com a ansiedade. Ou seja, a coesão grupal tem um papel preponderante para a diminuição da ansiedade nos atletas (Çepikkurt & Uluöz, 2017; Morão et al., 2019; Yasuda, 2019).

Coesão Grupal

Segundo a visão de Carron (1982, como citado por Carron et al., 1985), a coesão do grupo é vista como algo dinâmico, onde os indivíduos pertencentes ao grupo tendem a manterem-se unidos em prol dessa união e da obtenção dos objetivos traçados. Por outras palavras, a coesão grupal contribui não só para a manutenção do próprio grupo como ainda auxilia na forma como este se posiciona face a circunstâncias e situações específicas.

No modelo conceptual apresentado por Carron e colaboradores (1985), para além das distinções mais comuns entre a coesão social e a coesão da tarefa, as quais se referem aos motivos pelos quais os indivíduos se sentem satisfeitos por integrar o grupo e ao facto dos indivíduos estarem todos orientados para o mesmo propósito, respetivamente, são ainda apresentadas outras duas dimensões, pertencentes à coesão do grupo e que tanto podem estar associadas à coesão da tarefa como à coesão social. Ambas as dimensões envolvem os vários indivíduos no grupo onde estão inseridos e, especificando, a primeira dimensão diz respeito à proximidade entre os elementos do grupo, enquanto que, por sua vez, a segunda dimensão diz respeito às razões pessoais pelas quais o indivíduo continua a querer pertencer ao grupo, sejam estas referente ao envolvimento na tarefa, aos sentimentos do indivíduo face ao grupo ou, ainda, à relação do indivíduo com os restantes elementos que o constituem.

Deste modo, as quatro dimensões apresentadas interligam-se entre si pela relação entre as componentes da tarefa e as componentes sociais daquela que é a perceção dos próprios

elementos do grupo face a si próprios e ao seu grupo (Carron et al., 1985). Por conseguinte, esta é uma das variáveis mais importantes quando estamos na presença de grupos de menores dimensões (Martin et al., 2013), em virtude da necessidade extrema de comunicação e coordenação entre os elementos do grupo para a prática de uma modalidade coletiva (Dobrijević et al., 2020; Holle, 2021).

Exemplificando, quando abordamos modalidades onde existe interdependência entre os vários jogadores que compõem a equipa, como o voleibol ou o basquetebol, denota-se a necessidade de haver uma maior coesão entre os atletas, na medida em que, quanto maior for a coesão, melhor será o rendimento desportivo da equipa. No entanto, o mesmo não se verifica em desportos como a natação ou o ténis, que são, de modo geral, modalidades nas quais os atletas competem sozinhos.

Neste sentido, quando falamos de desportos individuais, a coesão não é uma condição indispensável para a obtenção de um melhor rendimento desportivo (Dobrijević et al., 2020). É de salientar ainda a existência de sustentação teórica capaz de suportar o efeito da coesão na melhoria da comunicação e, por sua vez, na melhoria do rendimento desportivo individual e coletivo (Holle, 2021).

O estudo de Lenk (1969) estabeleceu um ponto de viragem para tónica da relação entre coesão e rendimento desportivo em grupo. No entanto, as suas conclusões não se revelaram claras quanto ao tipo de relação existente entre as variáveis, dado que havia uma tendência para os resultados oscilarem entre a existência de uma relação negativa e positiva entre eles (Carron et al., 2002), o que se poderá dever ao método utilizado para medir a coesão à data do presente estudo (Carron et al., 1985).

Adicionalmente, acredita-se que a relação existente entre a coesão e o desempenho desportivo poderá ser moderada pela eficácia coletiva. Paralelamente, acredita-se ainda que esta poderá ser uma relação direta e recíproca ou unicamente direta, distinguindo-se pelo impacto direto da coesão grupal no rendimento desportivo, efeito este que não é recíproco e que apenas poderá ser evidenciado quando a relação é direta (Yasuda, 2019).

Neste contexto em concreto, a coesão da tarefa é a dimensão que terá mais impacto no rendimento desportivo, uma vez que na prática desportiva existe a necessidade de cumprir os objetivos comumente traçados pelos elementos da equipa (Çepikkurt & Uluöz, 2017; Morão et al., 2019). Inclusive, foi realizada uma metanálise que contava com 17 estudos realizados entre os anos 2000 e 2010, onde foi possível perceber que a relação existente entre a coesão da tarefa

e o rendimento desportivo é mais forte do que a relação entre a coesão social e o rendimento desportivo (Filho et al., 2014). Desses, pode salientar-se um estudo em específico, realizado com 154 jogadores profissionais de basquetebol, onde foi possível observar a existência de uma relação positiva entre três das dimensões da coesão (atração individual para o grupo-tarefa, integração do grupo-tarefa e integração do grupo-social) e o desempenho coletivo (Heuzé et al., 2006).

Aditivamente, num outro estudo, realizado com 223 atletas de dança em idade escolar, foi possível perceber que, apesar da relação que existe entre a coesão e o desempenho ser fraca e insignificante, a coesão da tarefa faz variar mais o desempenho do que a coesão social (Andrews, 2001). E, ainda, num estudo com 106 jogadores de voleibol de 10 equipas, demonstrou-se que a dimensão da tarefa leva a uma melhoria no desempenho desportivo, devido ao facto dos atletas terem um objetivo comum durante a competição (Bergeles & Hatziharistos, 2003).

Por outro lado, num estudo realizado com 298 atletas de 24 equipas distintas que participam em diferentes campeonatos, foi possível observar que equipas com maior coesão social apresentam um melhor desempenho. Não sendo, contudo, possível observar uma relação entre a coesão da tarefa e o desempenho dos atletas (Patterson et al., 2005).

Neste sentido, é possível concluir que a coesão grupal é fulcral para o rendimento desportivo dos atletas independentemente de estarmos a falar de modalidades coletivas ou individuais. Todavia, a coesão grupal manifesta-se mais relevante em modalidades onde seja necessário existir uma maior coordenação e cooperação entre os jogadores, ou seja, em modalidades coletivas (Dobrijević et al., 2020).

No seguimento dos trabalhos desenvolvidos por Carron e colaboradores (1985) surge o *Group Environment Questionnaire* (GEQ), o qual possui na sua constituição as quatro dimensões anteriormente referidas e que se acredita serem as que apresentam maior relevância no que se refere às diferentes variantes dos grupos. Este questionário visa compreender os níveis de coesão dos grupos, tanto na coesão da tarefa como na coesão social, tendo como referência as perceções dos elementos pertencentes aos grupos, o que traduz a sua ampla utilização no contexto desportivo (Aguinaga et al., 2021; Brawley et al., 1988; Chicau Borrego et al., 2012; Eys et al., 2003; Gu & Xue, 2022; Patterson et al., 2005; Prapavessis & Carron, 1996; Williams & Widmeyer, 1991).

Contudo, existem outros instrumentos que podem ser igualmente utilizados, como é o caso do *The Youth Sport Environment Questionnaire* (YSEQ) (Eys et al., 2009), que procura medir a perceção de atletas de idades mais jovens face à coesão do grupo onde estão inseridos, por intermédio de oito itens destinados à avaliação da coesão da tarefa e de outros oito itens referentes à mediação da coesão social (Godfrey et al., 2021).

A coesão revela ser uma variável amplamente estudada nas diferentes áreas que envolvem uma dinâmica de grupo, mais concretamente no contexto desportivo e na indústria (Carron et al., 1985). Assim e, como referido anteriormente, é a coesão da tarefa que possui especial impacto no rendimento desportivo dos atletas (Çepikkurt & Uluöz, 2017; Dobrijević et al., 2020; Morão et al., 2019). Por outro lado, perante ambientes de elevada exigência, é a coesão da tarefa que permite aos elementos de uma equipa adaptar-se às circunstâncias e, com isso, reduzir o absentismo por motivos de doença. Para além disto, equipas onde os elementos criam laços sociais entre si, são equipas que têm a perceção de suporte. Logo, existe uma menor probabilidade de se verificarem momentos de absentismo por motivos de doença (Marques-Quinteiro et al., 2020). Por outro lado, quando falamos em equipas nas quais ocorrem oscilações respeitantes ao seu habitual desempenho, a coesão social poderá auxiliar a que não se verifiquem falhas ao nível da coordenação da equipa e, conseqüentemente, antecipa a existência de um decréscimo do desempenho (Maynard et al., 2015).

Este construto relaciona-se positivamente com o bem-estar (Aguinaga et al., 2021), com a auto-estima (Chicau Borrego et al., 2012; Julian et al., 1966; Prapavessis & Carron, 1996), com a sensação de segurança (Pepitone & Reichling, 1955), com a confiança no grupo para suportar as adversidades (Brawley et al., 1988) e, ainda, com a difusão de responsabilidades por todos os elementos do grupo no que se refere ao fracasso (Bird et al., 1980; Chicau Borrego et al., 2012).

Atletas que pertençam a grupos mais coesos tendem a sentir menores níveis de ansiedade (Prapavessis & Carron, 1996). Mais especificamente, grupos que apresentem uma perceção mais elevada da atração individual para o grupo em relação à tarefa, apresentam níveis mais baixos de ansiedade pré-competição (Eys et al., 2003).

Para além disto, Cogan e Petrie (1995), através de um programa de intervenção em ginastas, identificaram uma associação entre a coesão social e a redução tanto da ansiedade somática como da ansiedade cognitiva. No entanto, ao longo dos resultados apresentados por Chicau Borrego e colaboradores (2012) são apenas relatados aspetos relacionados com a coesão

da tarefa, ou seja, verificam-se correlações negativas nas dimensões da integração no grupo e da tarefa atração individual para o grupo-tarefa. Para além disto, os resultados obtidos por Eys e colaboradores (2003) mostraram que os atletas que percecionavam os sintomas cognitivos como facilitadores também tinham percepções mais positivas de atração individual para o grupo-tarefa e integração no grupo-tarefa. Além disso, atletas que viam seus sintomas somáticos como facilitadores, tiveram percepções mais positivas de integração no grupo-tarefa.

Por outro lado, Espada e Fradejas (2019) afirmam que a coesão grupal não tem uma influência significativa no controlo da ansiedade. Contudo, a equipa pode ser um refúgio e um apoio, podendo isto servir de justificação para que atletas de modalidades individuais apresentem mais dificuldade para regular as emoções durante a competição (Dale, 2000). De certa forma isto vai de encontro à hipótese levantada por Martin e colaboradores (2013), onde é referido ser possível a ansiedade ser reduzida quando se verifica um aumento da coesão porque os elementos do grupo se vão sentir mais próximos dos companheiros de equipa, acreditando que estes serão mais solidários.

Rendimento Desportivo

O rendimento desportivo está vinculado com a sensação de que os jogadores alcançaram os objetivos a que se propuseram, sejam estes coletivos ou individuais. Isto porque é impensável pensar na prática desportiva sem que se pense automaticamente nos mais diversos cenários competitivos, sejam estes intrínsecos – quando o atleta quer superar as suas metas pessoais - ou extrínsecos - quando o atleta quer superar os seus adversários - (Marques, 2012).

No presente contexto, é o rendimento que vai definir se estamos na presença de um êxito ou de uma derrota. Neste sentido, assume-se que as características específicas de cada atleta tenham uma papel preponderante no seu rendimento desportivo visto haver diferenças de desempenho em atletas que têm a mesma preparação física (Hanton et al., 2002).

A percepção de rendimento desportivo pode ser objetiva, quando, por exemplo, são identificados movimentos/comportamentos a serem avaliados tecnicamente no que respeita à sua execução e ao efeito que apresentam sobre o desempenho (Lees, 2002). Por outro lado, o rendimento também pode ser medido de forma subjetiva, quando os diferentes elementos apresentam a sua percepção face àquele que foi o cumprimento dos objetivos traçados para um determinado fim. Contudo, neste tipo de avaliação e, uma vez que são as próprias pessoas que

se estão a autoavaliar, é necessário ter em linha de conta quaisquer enviesamentos, uma vez que esta será uma avaliação feita com base na comparação entre pares (Sæther et al., 2017).

Num estudo realizado por Carriço (2009), o rendimento desportivo foi avaliado por intermédio de um registo efetuado por treinadores posteriormente à prática desportiva. Neste registo, era pedido aos treinadores para pontuarem de 0 a 10 cada um dos atletas no que respeita ao seu rendimento. Com uma estratégia de avaliação semelhante, Smith e colaboradores (2001) avaliaram o rendimento desportivo dos atletas recorrendo à análise de vídeos captados por câmaras que cobriam toda a área de treino. Para conseguir realizar a avaliação dos atletas recorreram a um programa que codificava os movimentos executados pelos jogadores e, posteriormente, estudadas *off* por um conjunto de analistas experientes.

Para além das formas de medir o rendimento desportivo apresentadas previamente, existe ainda o Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD), constituído por 10 itens e que tem como principal objetivo avaliar a perceção que os atletas têm do rendimento desportivo (Gomes, 2016).

Como referido anteriormente, o rendimento desportivo é um aspeto fulcral da prática desportiva (Marques, 2012). Como tal, relaciona-se com outras variáveis que estão diretamente associadas com esta prática, como é o caso da liderança, onde os atletas avaliam a liderança dos treinadores consoante o desempenho que estes têm na prática desportiva (Gomes et al., 2020). E, relaciona-se positivamente com variáveis como, a motivação, ou seja quanto mais motivados estiverem os atletas melhor será o seu rendimento desportivo (Claver et al., 2015; Gould & Maynard, 2009), o controlo emocional, neste sentido, quanto maior controlo emocional os atletas tiverem melhor será o seu rendimento desportivo (Gould & Maynard, 2009; Moore et al., 2012), a autoconfiança, isto é, quanto maior for a autoconfiança dos jogadores, melhor será o seu rendimento desportivo (Gould & Maynard, 2009; Woodman & Hardy, 2003), a autoeficácia segue o mesmo pensamento, neste sentido, quanto maior for o sentimento de autoeficácia, melhor será o rendimento do jogador (Moritz et al., 2000), a concentração, ou seja, quanto mais concentrados os jogadores tiverem, melhor vai ser o seu rendimento e, no que se refere ao controlo da dor, o rendimento dos atletas melhora quanto melhor for a capacidade que o atleta tem de controlar a dor (Gould & Maynard, 2009).

O Presente Estudo

A presente revisão de literatura apresenta evidência consistente para o efeito negativo entre a ansiedade e a percepção de rendimento desportivo dos atletas (Cottyn et al., 2006; Cunningham, 2000; Judge et al., 2016; Smith et al., 2001; Wilson et al., 2006). Tendo isto em atenção, é esperado que os resultados desta investigação mostrem que os atletas que sentem mais ansiedade tenham a percepção de que o rendimento desportivo está abaixo do que seria desejável.

A literatura sugere também que, quanto maior a coesão da tarefa, maior será a percepção de rendimento desportivo dos atletas (Çepikkurt & Uluöz, 2017; Dobrijević et al., 2020; Morão et al., 2019), esperando-se então que, quanto maior for a coesão entre os elementos do grupo, melhor será a percepção que o atleta tem do seu rendimento desportivo, sobretudo quando estamos a falar da coesão da tarefa.

Complementarmente a estas duas visões, existem ainda estudos que relacionam a coesão grupal com a ansiedade e estes sugerem que, quanto maior for o nível de coesão grupal, menores serão os níveis de ansiedade (Çepikkurt & Uluöz, 2017; Dobrijević et al., 2020; Eys et al., 2003; Morão et al., 2019). Assim, espera-se que atletas que consideram estar num grupo mais coeso percecionem níveis mais baixos de ansiedade.

Com base nos efeitos sugeridos pela literatura, é assim colocada a hipótese final de que a coesão grupal irá moderar o efeito exercido pela ansiedade sobre o desempenho, principalmente pela dimensão relativa à coesão da tarefa.

Método

Participantes e Delineamento

A amostra do presente estudo correlacional não-experimental, obtida por conveniência e *snowball*, e destinando-se apenas a atletas praticantes de modalidades coletivas, conta com um total de 204 atletas de diferentes modalidades, tendo sido excluídos 2 participantes que praticavam modalidades individuais e 6 participantes com 11 e 12 anos. Por este mesmo motivo, foram considerados 196 participantes.

No que se refere à amostra final, 83 participantes são do sexo feminino (42.3%), 112 participantes do sexo masculino (57.1%) e 1 participante não binário (0.5%), com idades compreendidas entre os 13 e os 50 anos ($M = 22.20$, $DP = 8.07$) (Anexo B).

A maioria dos participantes em estudo é de nacionalidade portuguesa (94.4%), sendo os restantes participantes de diferentes nacionalidades (5.6%), tais como a nacionalidade Brasileira (3.1%), Angolana (1.0) e, finalmente, Americana, Italiana e Venezuelana (0.5%) (Anexo B).

Cerca de metade dos participantes deste estudo residem nos Açores (55.6%), seguindo-se a zona norte do país (18.9%), a zona centro (12.2%), a zona sul (11.7%), Madeira (0.5%) e, ainda, um participante a residir no Chipre (0.5%) (Anexo B).

Quanto às modalidades presentes no estudo, conta-se maioritariamente atletas praticantes de Voleibol (44.9%), seguindo-se Futebol (32.7%), Futsal (17.3%), Rugby (3.1%) e, ainda, Andebol e Basquetebol (1.0%) (Anexo B).

Procedimento

A recolha de dados realizou-se através de questionários online, com recurso à plataforma Qualtrics. A divulgação do link com vista ao preenchimento dos questionários foi feita, entre os meses de fevereiro e março de 2023, através das redes sociais (e.g., Facebook e Instagram).

Neste sentido, os participantes que estavam interessados em colaborar com a presente investigação, acediam ao link, sendo-lhes apresentado o consentimento informado, no qual eram fornecidas instruções inerentes à duração, confidencialidade e ao cariz voluntário da sua participação, tendo sido disponibilizado um contacto para possíveis dúvidas - sendo este o primeiro bloco do questionário.

Num segundo bloco, os participantes preenchiam alguns dados sociodemográficos dentro dos quais deveriam indicar o seu género, idade, nacionalidade, residência e qual a modalidade por eles praticada. Por fim, era apresentado um terceiro e último bloco onde eram apresentadas algumas instruções que serviam de introdução ao preenchimento dos questionários e escalas. Em seguida, começou por ser apresentado um bloco que continha os itens pertencentes ao Questionário do Ambiente de Grupo (QAG), seguindo-se um outro com os itens que integravam a *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2), adaptado para a população portuguesa

e, por fim, os itens que pertenciam ao Questionário de Percepção de Rendimento Desportivo (QPRD).

Instrumentos

The Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)

Com o intuito de avaliar a variável traço de ansiedade do atleta, foi utilizada a *Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)*. Originalmente, no contexto desportivo, o traço de ansiedade era avaliado pela *Sport Anxiety Scale (SAS)* desenvolvido por Smith e colaboradores (1990). Contudo, por questões de adaptabilidade à população mais jovem teve de sofrer alguns ajustes, originando a *Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)* desenvolvida por Smith e colaboradores (2006).

Esta escala é constituída por 15 itens, assim como se pode verificar na Tabela 1, onde se propõe avaliar o traço de ansiedade competitivo experienciado por atletas antes ou no decorrer da competição. Assim, é uma escala que integra três fatores, sendo estes a ansiedade somática, preocupação e a perturbação da concentração, apresentando 5 itens por cada fator. No que concerne à codificação das respostas deste questionário são codificadas numa escala tipo Likert de 4 pontos, 1 “*Nada*”, 2 “*Pouco*”, 3 “*Moderadamente*”, 4 “*Muito*”.

No que respeita à adaptação para a população portuguesa desenvolvida por Sousa e colaboradores (2011, como citado Ramis et al., 2015), os valores de consistência interna de cada subescala variam entre .76 e .81 e, no que se refere à correlação entre itens, apresenta valores entre o .40 e o .46. No que respeita à validade de construto, o instrumento apresenta bons indicadores de ajustamento ao modelo (e.g., $\chi^2(87) = 296.36$, CFI =.98, TLI =.98, RMSEA =.053).

Tabela 1*Itens da SAS-2 adaptados para a população portuguesa (Smith et al., 2006)*

| Dimensão | Itens |
|----------------------------------|--|
| Ansiedade Somática | 2. Sinto o meu corpo tenso (rijo) |
| | 6. Sinto um nó no estômago |
| | 10. Sinto os meus músculos a tremer |
| | 12. Sinto o meu estômago às voltas |
| | 14. Sinto que os meus músculos estão tensos (rijos) porque estou nervoso |
| Preocupação | 3. Preocupa-me se não jogar bem |
| | 5. Preocupa-me desiludir os outros (colegas, treinadores, etc.) |
| | 8. Preocupo-me se não conseguir dar o meu melhor |
| | 9. Preocupa-me que vá jogar mal |
| | 11. Preocupa-me fazer asneiras durante o jogo |
| Disrupção da Concentração | 1. É difícil concentrar-me nos jogos |
| | 4. É difícil concentrar-me no que tenho de fazer |
| | 7. Perco a concentração nos jogos |
| | 13. Não consigo pensar de forma clara durante o jogo |
| | 15. É difícil concentrar-me no que o meu treinador me pede para fazer |

Questionário De Ambiente De Grupo (QAG)

No que respeita à variável coesão grupal, esta foi avaliada por intermédio do *Group Environment Questionnaire* (GEQ) desenvolvido por Carron e colaboradores (1985), tendo sido adaptada por Mendes e colaboradores (1993) para a população portuguesa, passando a ser denominada por Questionário do Ambiente de Grupo (QAG).

Este é um questionário constituído por 18 itens, tal como é possível observar na Tabela 2, que se propõe a avaliar a perceção que os jogadores têm face à coesão do grupo através de duas grandes dimensões. A primeira dimensão designada por Atração individual em relação ao grupo (ATG) que corresponde aos primeiros 9 itens da escala, propõe-se a avaliar os sentimentos que o atleta tem do seu envolvimento na equipa, ou seja, esta dimensão representa os vários motivos pelos quais os atletas pretendem permanecer no grupo. Esta subdivide-se em duas outras dimensões sendo estas a: Atração Individual para o Grupo ao nível Social (ATGS) e a Atração Individual para o Grupo ao nível da Tarefa (ATGT). A segunda grande dimensão designada por Integração no Grupo (IG), que corresponde aos últimos 9 itens da escala, propõe-se a avaliar a opinião dos atletas face à equipa como um todo, ou seja, diz respeito à ligação que existe no grupo, ao sentimento de proximidade e semelhança entre os atletas. Sendo esta subdividida em outra duas dimensões: Integração no Grupo ao nível da Tarefa (GIT) e a Integração no Grupo do ponto de vista Social (GIS).

As respostas aos itens deste questionário são dadas através de uma escala tipo Likert de 9 pontos, 1 “*Discordo Totalmente*” e 9 “*Concordo Totalmente*”. Neste sentido, a resposta 9 é a que corresponde a uma maior perceção de coesão grupal.

No que respeita à consistência interna, o presente questionário apresenta os seguintes valores de consistência: ATGT= .62, ATGS= .65, GIT= .66, GIS= .67 (Mendes et al., 1993).

Tabela 2

Itens do QAG adaptado para a população portuguesa (Mendes et al., 1993)

| Dimensão | Sub-Dimensão | Itens adaptados (População Portuguesa) |
|-----------------|---------------------|---|
| ATG | ATGS | 1. Não gosto de participar nas atividades sociais desta equipa. * |
| | | 3. Não vou sentir falta dos membros desta equipa quando a época acabar. * |
| | | 5. Alguns dos meus melhores amigos estão nesta equipa. |
| | | 7. Gosto mais de outros convívios, do que dos convívios realizados pela minha equipa. * |

| | |
|------|---|
| | <p>9. Para mim esta equipa é dos grupos sociais mais importantes a que eu pertença.</p> |
| ATGT | <p>2. Não estou satisfeito com o tempo que tenho para treinar. *</p> <p>4. Estou descontente com o nível de desejo de vencer da minha equipa. *</p> <p>6. Esta equipa não me dá oportunidades suficientes para melhorar a minha prestação. *</p> <p>8. Não gosto do estilo de trabalho desta equipa. *</p> |
| GIT | <p>10. A nossa equipa é unida na tentativa de atingir os seus objetivos desportivos.</p> <p>12. Assumimos toda a responsabilidade por qualquer mau resultado ou mau rendimento da nossa equipa.</p> <p>14. Os membros da nossa equipa raramente se vão divertir juntos. *</p> <p>16. Se algum membro da nossa equipa tem problemas no treino, todos o querem ajudar para que possamos ficar unidos de novo.</p> |
| IG | <p>18. Os membros da nossa equipa não comunicam livremente sobre as responsabilidades de cada atleta na competição ou no treino. *</p> |
| GIS | <p>11. Os membros da nossa equipa preferem sair sozinhos do que saírem juntos como uma equipa. *</p> <p>13. Os membros da nossa equipa raramente se vão divertir juntos. *</p> <p>15. Os membros da nossa equipa gostariam de passar tempo juntos durante o defeso.</p> <p>17. Os membros da nossa equipa não se mantêm juntos fora dos treinos e das competições. *</p> |

* itens a inverter.

Questionário De Percepção De Rendimento Desportivo (QPRD)

Com o intuito de avaliar o desempenho percebido dos atletas, procedeu-se à aplicação do questionário de Percepção de Rendimento Desportivo (QPRD) desenvolvido por Gomes (2016). Este é um questionário constituído por um total de 10 itens, que se dividem em 2 subescalas, cada uma com 5 itens: a de percepção de rendimento individual e a percepção de rendimento coletivo (Tabela 3) . Nas quais, as respostas são codificadas consoante uma escala tipo Likert de 5 pontos sendo 1 “*Discordo Totalmente*” e 5 “*Concordo Totalmente*”.

No que se refere às propriedades psicométricas, os itens que compõem a escala da percepção de rendimento individual apresentam um alfa de Cronbach de .77, por outro lado, a subescala da percepção de rendimento coletivo revela um alfa de Cronbach de .89 (Faria & Gomes, 2018). No que respeita à validade de construto, o instrumento apresenta bons indicadores de ajustamento ao modelo ($\chi^2/df= 2.04$, CFI= 0.98, TLI= 0.96, RMSEA= 0.082) (Alves et al., 2021).

Tabela 3

Itens originais do QPRD (Gomes, 2016)

| Dimensão | Itens |
|-------------------|--|
| Individual | 1. Tive o rendimento desportivo que pretendia |
| | 2. Atingi os meus objetivos desportivos |
| | 3. Alcancei o sucesso desportivo que desejava |
| | 4. Melhorei as minhas capacidades ao nível que pretendia |
| | 5. Sentia-me satisfeito(a) como atleta |
| Equipa | 6. Teve o rendimento desportivo que pretendíamos |
| | 7. Atingiu os objetivos desportivos |
| | 8. Alcançou o sucesso desportivo que desejávamos |
| | 9. Demonstrou um nível elevado de competência/capacidade |
| | 10. Fez-nos sentir satisfeitos(as) por fazer parte deste grupo |

Resultados

Na presente secção, serão analisadas primeiramente as qualidades psicométricas e a estatística descritiva dos instrumentos utilizados. Seguidamente, realizar-se-á a análise dos dados que visam testar as hipóteses propostas para a presente investigação.

No que respeita à análise das qualidades psicométricas dos instrumentos, procederemos à realização de uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC), de forma a testar a validade de construto, seguindo-se a Fiabilidade e a Sensibilidade.

No que respeita à interpretação do ajustamento do modelo com base na AFC, utilizam-se os seguintes indicadores: $\chi^2/df \leq 5.0$, $CFI \geq 0.90$, $TLI \geq 0.90$ e $RMSEA \leq 0.10$ (Byrne, 2001). Por outro lado, relativamente à fiabilidade, foram utilizados os valores de Alfa de Cronbach, tendo valores razoáveis quando $> .70$ (Marôco & Garcia-Marques, 2013)

A sensibilidade das medidas foi analisado com recurso às estatísticas descritivas, sendo usados como indicadores: média, mediana, desvio padrão, mínimo, máximo, assimetria e curtose. Sendo que, segundo Marôco (2018), os pressupostos da normalidade não são violados de forma grosseira caso o Índice de Curtose $< | 8 |$ e Índice de Assimetria $< | 3 |$.

Análise das qualidades psicométricas dos instrumentos

The Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)

Validade. Tendo em conta que este é um instrumento já adaptado para a população portuguesa, procedeu-se à realização da sua AFC. Tendo em conta os valores apresentados na Tabela 4, os resultados obtidos ajustam-se ao modelo do instrumento, evidenciando a sua validade de construto.

Fiabilidade. De modo a aferir a consistência interna do instrumento, procedeu-se à análise dos valores de alfa de Cronbach para cada um dos 3 fatores que compõem o instrumento e para a dimensão geral constituída pelos 3 fatores: Ansiedade Somática, Preocupação e Disrupção de Concentração. Neste sentido, os valores apresentados na Tabela 5, revelam que este instrumento possui bons indicadores face à consistência interna tanto na dimensão geral como em cada um dos fatores.

Tabela 4*Índices de qualidade do ajustamento do modelo (SAS-2) à amostra*

| χ^2/gf | CFI | TLI | RMSEA | RMSEA 90% CI | |
|-------------|------|------|-------|--------------|-------|
| | | | | Lower | Upper |
| 1.46 | .965 | .958 | .0507 | .0300 | .0689 |

Tabela 5*Valores de alfa de Cronbach para os fatores da escala SAS-2*

| Subescalas | Alfa de Cronbach | Nº de itens |
|------------------------------|------------------|-------------|
| Ansiedade Somática | .82 | 5 |
| Preocupação | .86 | 5 |
| Disrupção de Concentração | .84 | 5 |
| SAS- 2 (total) | .86 | 15 |

Questionário de Ambiente de Grupo (QAG)

Validade. À semelhança do instrumento anterior, de modo a estudar a validade de construto, ou seja, para estudar o ajustamento do modelo utilizado à amostra a ser trabalhada, foi efetuada uma AFC. Os valores de ajustamento obtidos para o QAG, como possível observar na Tabela 6, revelam a existência de um ajustamento não satisfatório. Neste sentido, foram correlacionados os erros associados à medição dos itens, tendo por base índices de ajustamento superiores a 11 (Marôco, 2014): 5 e 9 da dimensão ATGS e os itens 12 e 10, 12 e 16 da dimensão GIS, de forma a solucionar as variações de qualidade do modelo. Posto isto, tal como é possível observar na Tabela 6, passamos a ter um ajustamento sofrível do modelo à amostra.

Fiabilidade. A fim medir a consistência interna deste questionário, foi calculado o alfa de *Cronbach* para as diferentes dimensões do instrumento, assim como, para a sua dimensão geral: Atração para o Grupo – Tarefa (ATGT); Atração para o Grupo – Social

(ATGS); Integração do Grupo – Tarefa (GIT); Integração no Grupo – Social (GIS). Como é possível ver na Tabela 7, este instrumento apresenta, para o seu score total, uma boa consistência interna. No entanto, no que respeita às diferentes dimensões, apresenta níveis de consistência interna entre o inadmissível (.57) e o razoável (.72) (Maroco & Garcia-Marques, 2013).

Tabela 6

Índices de qualidade do ajustamento inicial e final (com erros correlacionados) do modelo (QAG) à amostra

| Modelo | χ^2/gf | CFI | TLI | RMSEA | RMSEA 90% CI | |
|-------------------------------|-------------|------|------|-------|--------------|-------|
| | | | | | Lower | Upper |
| Original | 2.357 | .766 | .723 | .087 | .074 | .099 |
| Final (erros correlacionados) | 1.976 | .836 | .801 | .074 | .060 | .087 |

Tabela 7

Valores de alfa de Cronbach para os fatores da escala QAG

| Fator | Alfa de Cronbach | Nº de itens |
|-------------|------------------|-------------|
| ATGS | .57 | 5 |
| ATGT | .57 | 4 |
| GIS | .72 | 4 |
| GIT | .64 | 5 |
| QAG (total) | .82 | 18 |

Escala de Rendimento Desportivos (QPRD)

Validade. Por fim, no que respeita a este instrumento, também foi realizada uma AFC, com o objetivo de estudar a validade de construto. Os valores obtidos inicialmente para a QPRD individual, tal como é possível verificar na Tabela 8, revelam um bom ajustamento, porém

insuficiente no que respeita ao índice de RMSEA. Nesse sentido, ao correlacionar os erros: 4 e 5 da dimensão individual, tendo por base os índices de ajustamento superiores a 11, o modelo passou a apresentar um ajustamento excelente aos dados obtidos na presente amostra (Tabela 8). No que respeita à dimensão QPRD equipa, verificou-se a necessidade de efetuar o mesmo processo, que na anterior dimensão dado que, mais uma vez, não se observaram valores de ajustamento satisfatórios, tal como é possível verificar na Tabela 9. No ajustamento final, depois de correlacionar os erros 2 e 3 e os erros 4 e 5, tendo em linha de conta os índices de ajustamentos superiores a 11, observou-se uma melhoria dos valores de ajustamento, tal como é possível observar na Tabela 9, passando assim a ter um bom ajustamento do modelo à amostra que está a ser trabalhada.

Fiabilidade. A fim medir a consistência interna deste questionário, foi calculado o alfa de *Cronbach* para as diferentes dimensões do instrumento, assim como, para a sua dimensão geral: Perceção de Rendimento Desportivo da Equipa (QPRD_EQUIPA) e Perceção de Rendimento Desportivo Individual (QPRD_IND).

Como é possível ver na Tabela 10, este instrumento apresenta uma boa consistência interna tanto para o seu score total como para as diferentes dimensões.

Tabela 8

Índices de qualidade do ajustamento inicial e final (com erros correlacionados) do modelo (QPRD_Ind) à amostra

| Modelo | χ^2/gf | CFI | TLI | RMSEA | RMSEA 90% CI | |
|-------------------------------|-------------|------|------|-------|--------------|-------|
| | | | | | Lower | Upper |
| Original | 5.08 | .957 | .913 | .151 | .096 | .211 |
| Final (erros correlacionados) | .48 | 1.00 | 1.01 | .00 | .00 | .078 |

Tabela 9

Índices de qualidade do ajustamento inicial e final (com erros correlacionados) do modelo (QPRD_Equipa) à amostra

| Modelo | χ^2/gf | CFI | TLI | RMSEA | RMSEA 90% CI | |
|-------------------------------|-------------|------------|------------|--------------|---------------------|--------------|
| | | | | | Lower | Upper |
| Original | 10.12 | .930 | .860 | .225 | .171 | .283 |
| Final (erros correlacionados) | 1.5 | .998 | .992 | .053 | .00 | .146 |

Tabela 10

Valores de alfa de Cronbach para os fatores da escala QPRD

| Fator | Alfa de Cronbach | Nº de itens |
|--------------|------------------|-------------|
| QPRD_IND | .87 | 5 |
| QPRD_EQIPA | .91 | 5 |
| QPRD (total) | .89 | 18 |

Análise das estatísticas descritivas das variáveis em estudo

A Tabela 11 que se segue evidencia os resultados relativos a todas as variáveis que constam no presente estudo.

The Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)

No que respeita ao score total da SAS-2, esta apresenta valores médios um pouco acima de 2 ($M = 2.16$, $DP = 0.53$) revela ter ainda um mínimo de 1.1 e um máximo de 4. Ao analisar os valores médios face à escala total, é possível verificar que os indivíduos que compõem a presente amostra, percecionam níveis baixos de ansiedade durante o jogo, ou seja, sentem-se pouco ansiosos durante a competição.

Na dimensão disrupção de concentração (DC) ($M = 1.63$, $DP = 0.58$) e somática (S) ($M = 1.73$, $DP = 0.64$), os valores médios encontram-se um pouco abaixo de 2. Em ambas as dimensões, é possível observar como valores mínimos e máximos de 1 e 4 respetivamente. Estes valores revelam então que os atletas se percecionam como tendo poucas dificuldades em concentrar-se durante a competição e apresentam poucas manifestações físicas de ansiedade no decorrer da competição.

Por fim, a dimensão preocupação apresenta valores médios ligeiramente superiores a 3 ($M = 3.13$, $DP = 0.79$), tendo 1.2 e 4 como valores mínimos e máximos, respetivamente. Estes valores revelam que os participantes se preocupam, de forma moderada, com o seu desempenho no decorrer da competição.

No que se refere aos coeficientes de curtose e assimetria, é possível observar que os valores referentes às médias das 3 dimensões e do score total da escala, variam entre os limites estabelecidos, isto é, os pressupostos da normalidade não são violados de forma grosseira.

Questionário de Ambiente de Grupo (QAG)

No que se refere ao score total, este apresenta valores médios ligeiramente acima de 5 ($M = 5.17$, $DP = 0.88$), revela ter ainda 2.9 e 6.9 como valores mínimos e máximos, respetivamente. Estes valores revelam que os participantes têm alguma perceção de que se encontram num grupo coeso.

As dimensões atração individual para o grupo – social (ATGS) ($M = 5.43$, $DP = 1.08$) e atração individual para o grupo – tarefa (ATGT) ($M = 5.2$, $DP = 1.23$), por outro lado, no que

respeita à dimensão integração no grupo – social (GIS) ($M = 5$, $DP = 1.28$) e integração no grupo – tarefa (GIT) ($M = 5.02$, $DP = 1.14$), o valor médio é de 5. No que respeita aos valores mínimos, a dimensão ATGS tem como valor mínimo 2.6, a dimensão GIT tem um valor mínimo de 2.2 e as restantes dimensões ATGT e GIS tem um valor mínimo de 1, no que respeita aos valores máximos, ambas as dimensões apresentam um valor máximo de 7. Estes valores sugerem que os atletas têm a perceção de que estão inseridos num grupo coeso.

No que respeita aos valores de assimetria e curtose, estes encontram-se dentro dos limites estipulados, não sendo por esse motivo os pressupostos da normalidade violados de forma grosseira.

Escala de Rendimento Desportivo (QPRD)

No que respeita à perceção de rendimento individual ($M = 3.26$, $DP = 0.94$) e à perceção de rendimento coletivo ($M = 3.42$, $DP = 1.04$), ambas apresentam valores acima de 3. Quanto aos valores mínimos e máximos, em ambas as dimensões os valores foram de 1 e 5 respetivamente. Tendo em linha de conta os valores apresentados, os atletas apresentam uma perceção de rendimento desportivo individual e coletivo moderada.

Face aos valores de assimetria e curtose, estes situam-se dentro dos limites previstos, podendo dizer-se que tanto o rendimento individual como o rendimento coletivo vão de encontro ao pressuposto da normalidade.

Tabela 11*Estatística descritiva das variáveis em estudo*

| | Média | Mediana | Desvio Padrão | Assimetria | Curtose | Mínimo | Máximo |
|-------------|-------|---------|------------------|------------|---------|--------|--------|
| SAS_Total | 2.16 | 2.13 | 0.53 | 0.4 | 0.2 | 1.07 | 4.00 |
| SAS_DC | 1.63 | 1.60 | 0.58 | 1.1 | 1.5 | 1.00 | 4.00 |
| SAS_S | .73 | 1.60 | 0.64 | 1.0 | 0.9 | 1.00 | 4.00 |
| SAS_P | 3.13 | 3.30 | 0.79 | -0.6 | -0.6 | 1.20 | 4.00 |
| QAG_Total | .17 | 5.17 | 0.88 | -0.1 | -0.6 | 2.94 | 6.89 |
| QAG_ATGS | 5.43 | 5.60 | 1.08 | -0.5 | -0.4 | 2.60 | 7.00 |
| QAG_ATGT | 5.20 | 5.25 | 1.23 | -0.5 | 0.0 | 1.00 | 7.00 |
| QAG_GIT | 5.02 | 5.10 | 1.14 | -0.1 | -0.7 | 2.20 | 7.00 |
| QAG_GIS | 5.00 | 5.00 | 1.28 | -0.4 | -0.4 | 1.00 | 7.00 |
| QPRD_Ind | 3.26 | 3.20 | 0.94 | -0.3 | -0.4 | 1.00 | 5.00 |
| QPRD_Equipa | 3.42 | 3.60 | 1.04 | -0.5 | -0.6 | 1.00 | 5.00 |

SAS_Total - The Sport Anxiety Scale - 2 (SAS-2), SAS_DC - Disrupção da Concentração, SAS_S - Somática, SAS_P - Preocupação, QAG_Total - Questionário de Ambiente de Grupo, QAG_ATGS - Atração Individual para o Grupo – Social, QAG_ATGT - Atração Individual para o Grupo – Tarefa, QAG_GIT - Integração no Grupo – Tarefa, QAG_GIS - Integração no Grupo – Social, QPRD_Ind - Perceção de Rendimento Desportivo – Individual, QPRD_Equipa - Perceção de Rendimento Desportivo – Equipa

Testes de hipóteses

A secção que se segue terá como objetivo testar as 4 hipóteses propostas no início deste estudo.

Hipótese 1

Para testar a hipótese de que, quanto mais ansiedade sentirem os atletas, pior será a percepção do seu rendimento, procedeu-se à realização de correlações de *Pearson* (Tabela 12).

Tabela 12

Correlações entre as variáveis de ansiedade traço e rendimento desportivo

| | 1 | 2 | 3 | 3.1 | 3.2 |
|-----------------------|----------|----------|----------|------------|------------|
| 1. QPRD_Ind | -- | | | | |
| 2. QPRD_Equipa | .47** | -- | | | |
| 3. SAS_Total | .03 | .13 | -- | | |
| 3.1. SAS_DC | .09 | .02 | .76** | -- | |
| 3.2. SAS_S | .07 | .17* | .82** | .55** | -- |
| 3.3. SAS_P | .04 | .14 | .80** | .36** | .044** |

Nota. ** A correlação é significativa no nível ;01, * A correlação é significativa no nível .05

SAS_Total - The Sport Anxiety Scale - 2 (SAS-2), SAS_DC - Disrupção da Concentração, SAS_S - Somática, SAS_P - Preocupação, QPRD_Ind - Percepção de Rendimento Desportivo – Individual, QPRD_Equipa - Percepção de Rendimento Desportivo

Estes resultados revelam que a ansiedade somática se relaciona de forma significativamente positiva com a percepção que o atleta têm do desempenho da equipa na qual se inserem ($r = .17, p = .025$). Tal sugere que, quanto mais ansiedade somática o atleta sente, maior será a sua percepção sobre o rendimento desportivo da equipa. Neste sentido, os presentes resultados contradizem a literatura que suporta a hipótese de que a ansiedade traço possui um efeito negativo na percepção de rendimento desportivo da equipa. As restantes correlações obtidas, presentes na Tabela 12 sugerem que a ansiedade traço não se correlacionou significativamente a percepção de desempenho individual do atleta.

Hipótese 2

Seguidamente, procurou-se testar a hipótese de que, quanto maior a coesão entre os elementos do grupo, mais favorável a percepção que o atleta tem do rendimento desportivo, particularmente, para a "coesão da tarefa" (Tabela 13).

Tabela 13

Correlações entre as variáveis de coesão grupal e percepção de rendimento desportivo

| | 1 | 2 | 3 | 3.1 | 3.2 | 3.3 |
|-----------------------|----------|----------|----------|------------|------------|------------|
| 1. QPRD_Ind | -- | | | | | |
| 2. QPRD_Equipa | .47** | -- | | | | |
| 3. QAG_Total | .35** | .45** | -- | | | |
| 3.1. QAG_ATGS | .28** | .32** | .72** | -- | | |
| 3.2. QAG_ATGT | .24** | .32** | .76** | .40** | -- | |
| 3.3. QAG_GIT | .30** | .46** | .80** | .36** | .58** | -- |
| 3.4. QAG_GIS | .23** | .24** | .72** | .41** | .34** | .42** |

*Nota. ** A correlação é significativa no nível .01*

QPRD_Ind - Percepção de Rendimento Desportivo – Individual, QPRD_Equipa - Percepção de Rendimento Desportivo, QAG_Total - Questionário de Ambiente de Grupo, QAG_ATGS - Atração Individual para o Grupo – Social, QAG_ATGT - Atração Individual para o Grupo – Tarefa, QAG_GIT - Integração no Grupo – Tarefa, QAG_GIS - Integração no Grupo – Social

Os presentes resultados evidenciam que as diferentes dimensões da coesão se relacionam significativamente e no sentido positivo com a percepção de rendimento desportivo. De todas as dimensões da variável coesão grupal, a dimensão GIT (integração no grupo - tarefa) é a que mais fortemente se relaciona com a percepção de rendimento desportivo tanto individual ($r = .30, p < .001$) como coletivo ($r = .46, p < .001$). Ou seja, estes resultados sugerem que, quanto maior for a coesão da tarefa do grupo, melhor é a percepção de rendimento desportivo que os atletas têm. Por esse mesmo motivo, pode dizer-se que estes resultados suportam a hipótese elaborada com base na literatura estudada.

Hipótese 3

Seguidamente, testou-se a hipótese de que, quanto mais coeso for o grupo, menores serão os níveis de ansiedade percebidos pelos atletas (Tabela 14).

Tabela 14*Correlações entre as variáveis ansiedade traço e a coesão grupal*

| | 1 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 2 | 2.1 | 2.2 | 2.3 |
|--|----------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|
| 1. SAS Total | -- | | | | | | | |
| 1.1. SAS Disrupção Concentração | .76** | -- | | | | | | |
| 1.2. SAS Ansiedade Somática | .82** | .55** | -- | | | | | |
| 1.3. SAS Preocupação | .80** | .36** | .44** | -- | | | | |
| 2. QAG Total | .15* | -.01 | .18* | .17* | -- | | | |
| 2.1. QAG ATGS | .11 | -.06 | .12 | .18* | .72** | -- | | |
| 2.2. QAG ATGT | .08 | -.01 | .11 | .09 | .76** | .40** | -- | |
| 2.3. QAG GIT | .15* | .04 | .17* | .14 | .80** | .36** | .58** | -- |
| 2.4. QAG GIS | .11 | .00 | .15* | .10 | .72** | .41** | .34** | .42** |

Nota. ** A correlação é significativa no nível .01; * A correlação é significativa no nível .05

SAS_Total = The Sport Anxiety Scale - 2 (SAS-2), SAS DC = Disrupção da Concentração, SAS S = Somática, SAS P – Preocupação, QAG_Total – Questionário de Ambiente de Grupo, QAG ATGS – Atração Individual para o Grupo – Social, QAG ATGT – Atração Individual para o Grupo – Tarefa, QAG GIT – Integração no Grupo – Tarefa, QAG GIS – Integração no Grupo – Social

Os resultados que constam na Tabela 14 revelam que o score total do Questionário de Ambiente de Grupo (QAG_Total) ($r = .15, p = .039$), juntamente com a dimensão integração no grupo – tarefa (GIT) ($r = .15, p = .042$), se relacionam de forma significativamente positiva com a escala global da ansiedade, sugerindo que quanto maior a coesão grupal mais ansiedade sentem os jogadores.

Ainda neste seguimento, tanto a dimensão GIT ($r = .17, p = .023$) como GIS ($r = .15, p = .046$) se relacionam de forma significativamente positiva com a dimensão da ansiedade somática. Estes valores são por isso indicativos de que, quanto mais os atletas se sentem integrados no grupo tanto nos aspetos sociais como no que respeita à realização das tarefas, maiores os seus níveis de ansiedade somática.

No que respeita à dimensão da ansiedade relativa à preocupação, a ATGS ($r = .18, p = .014$) relaciona-se de forma significativamente positiva com a preocupação. Este resultado

evidencia que, quanto maior for a atração para o grupo no que respeita à dimensão social, maior serão os níveis de ansiedade relativamente à preocupação.

Neste sentido, os dados presentes na tabela acima contradizem a literatura de suporte à hipótese de que quanto mais coeso for o grupo menor será a ansiedade.

Hipótese 4

Por fim, de forma a testar a quarta hipótese de que “O efeito negativo da ansiedade traço na percepção de rendimento desportivo é moderado pela coesão grupal, principalmente pela coesão da tarefa”, realizaram-se análises de moderação, utilizando as diferentes variáveis em estudo, com recurso ao JAMOVI. Neste sentido, era esperado que o efeito negativo da ansiedade sobre o desempenho percebido fosse mais evidente para atletas com menores níveis de coesão.

Assim, para testar a presente hipótese, foram utilizadas como variáveis predictoras a ansiedade (total e nas suas diferentes dimensões), e como variáveis moderadoras a coesão grupal (total e nas suas diferentes dimensões), para as variáveis dependentes, percepção de rendimento individual e coletivo (Anexo C). As moderações propostas foram testadas por intermédio da análise das interações entre as variáveis preditora e moderadora.

Testes de moderação para a variável dependente de Rendimento Desportivo Coletivo (Anexo C). A moderação foi testada para as diferentes combinações entre as dimensões da ansiedade (variável preditora) e dimensões da coesão grupal (variável moderadora). Abaixo serão apresentadas e descritas as moderações significativas ou marginalmente significativas observadas.

No que respeita ao efeito moderador da integração no grupo ao nível social (GIS), tendo como variável preditora o traço de ansiedade (somático) (ver Figura 1), foi obtida uma interação marginalmente significativa, $B = .17, p = .082$, evidenciando que o efeito que ocorre entre o traço de ansiedade (somático) e a percepção de rendimento desportivo coletivo é moderado pela coesão grupal ao nível da integração no grupo do ponto de vista social. No entanto, esta moderação não ocorre no sentido esperado, isto é, os efeitos simples desta moderação demonstram que, em indivíduos com maior integração no grupo de um ponto de vista social (1 DP acima da média), quanto maiores os níveis de ansiedade somática, melhor foi a percepção de rendimento desportivo da equipa ($b = .37, p = .012$). Para os indivíduos com

menor percepção de integração no grupo do ponto de vista social (1 DP abaixo da média), esta associação não foi significativa ($b = -.05, p = .791$).

Quanto à atração para o grupo ao nível da tarefa (ATGT) enquanto moderador e, mantendo o traço de ansiedade (somático) enquanto variável preditora (ver Figura 2), não foi possível obter uma interação significativa, $B = .10, p = .288$. No entanto, os efeitos simples desta moderação revelam que, contrariamente ao esperado, em indivíduos com maior atração para o grupo ao nível da tarefa (1 DP acima da média), quanto maiores os níveis de ansiedade somática, melhor a percepção de rendimento desportivo coletivo ($b = .33, p = .033$). Para os indivíduos com baixa atração para o grupo ao nível da tarefa (1 DP abaixo da média), esta associação não foi significativa ($b = .09, p = .588$).

Uma terceira moderação marginalmente significativa teve como variável moderadora a atração para o grupo a nível social (ATGS) e como variável preditora o traço de ansiedade (preocupação) (ver Figura 3), $B = -.13, p = .114$. Esta sugere que o efeito que ocorre entre o traço de ansiedade (preocupação) e a percepção de rendimento desportivo coletivo é moderado pela coesão grupal no que respeita à atração para o grupo a nível social. Os efeitos simples obtidos no âmbito desta moderação revelam que, para indivíduos com menores níveis de atração para o grupo a nível social (1DP abaixo da média), quanto maiores os níveis de preocupação, marginalmente superiores os níveis de percepção de rendimento da equipa ($b = .22, p = .060$), enquanto para indivíduos com maiores níveis de atração para o grupo (1DP acima da média), este efeito não foi significativo ($b = -.06, p = .687$).

Testes de moderação para a variável dependente de Rendimento Desportivo Individual (Anexo C). O efeito moderador da integração no grupo ao nível da tarefa (GIT) e que contou com o traço de ansiedade global (ver Figura 4) como variável preditora foi marginalmente significativo, $B = -.17, p = .115$. A presente moderação não ocorre no sentido esperado, uma vez que os efeitos simples desta moderação revelam que para indivíduos com maior integração no grupo ao nível da tarefa (1 DP acima da média), quanto maiores os níveis de ansiedade, menor a percepção de rendimento desportivo individual ($b = -.03, p = .067$). Para os indivíduos com menor percepção de integração no grupo ao nível da tarefa (1DP abaixo da média), esta associação não é significativa ($b = .08, p = .673$).

Por fim e, mantendo como variável moderadora a integração no grupo ao nível da tarefa (GIT) e tendo como variável preditora o traço de ansiedade (preocupação) (ver Figura 5), foi possível obter uma interação marginalmente significativa, $B = -.13, p = .067$. Esta interação

revela que o efeito que ocorre entre a preocupação e a percepção de rendimento desportivo individual é marginalmente moderado pela integração no grupo ao nível da tarefa. A presente moderação não decorre no sentido esperado, na medida em que os efeitos simples desta moderação revelam que para indivíduos com maior integração no grupo ao nível da tarefa (1 DP acima da média), quanto maior for a preocupação, menor será a percepção de rendimento desportivo individual ($b = -.27, p = .031$). Para indivíduos com menor percepção de integração no grupo ao nível da tarefa (1 DP abaixo da média), esta associação não é significativa ($b = .04, p = .757$).

Neste sentido, os resultados acima apresentados para além de serem substancialmente marginalmente significativos, contradizem a literatura de suporte às hipóteses, uma vez que os testes de moderação efetuados, foi possível perceber que as moderações encontradas não se movimentam no sentido esperado.

Figura 1

Gráfico do efeito do traço de ansiedade (somático) na percepção de rendimento desportivo coletivo, moderado pela integração no grupo ao nível social (GIS)

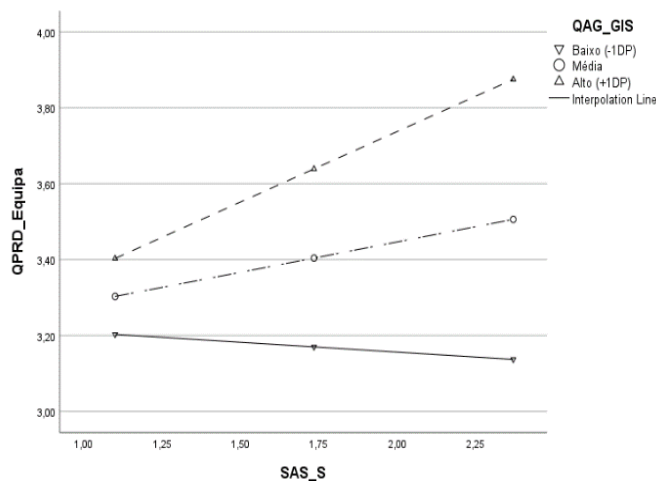


Figura 2

Gráfico do efeito do traço de ansiedade (somático) na percepção de rendimento desportivo coletivo, moderado pela atração para o grupo ao nível da tarefa (ATGT)

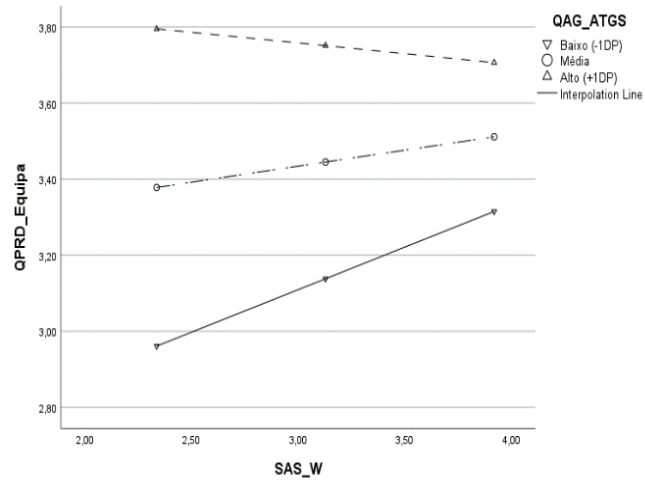


Figura 3

Gráfico do efeito do traço de ansiedade (preocupação) na percepção de rendimento desportivo coletivo, moderado pela atração para o grupo a nível social (ATGS)

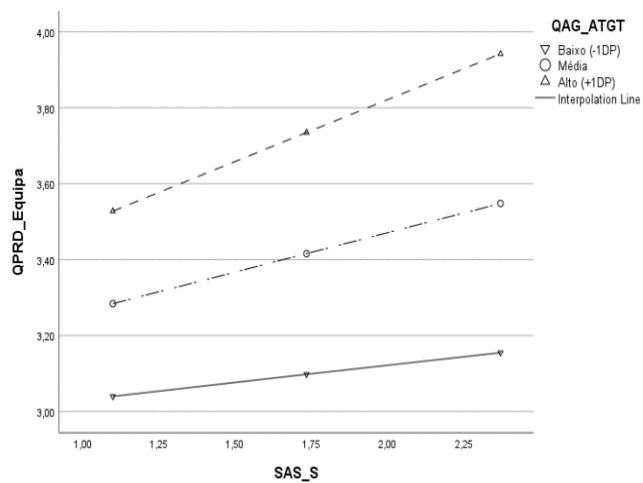


Figura 4

Gráfico do efeito do traço de ansiedade na percepção de rendimento desportivo individual, moderado pela integração para o grupo ao nível da tarefa (GIT)

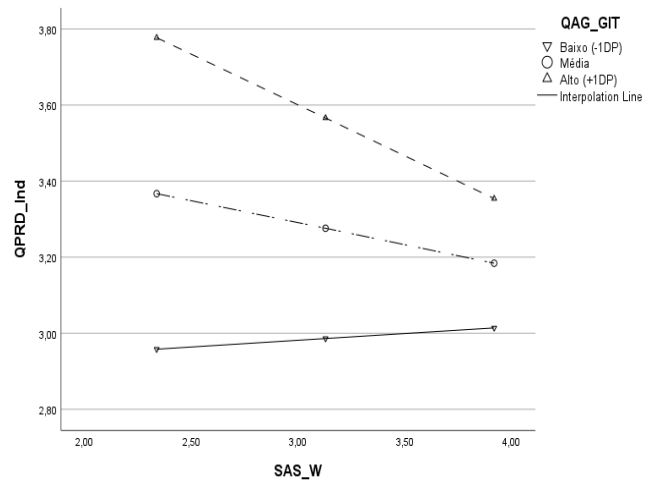
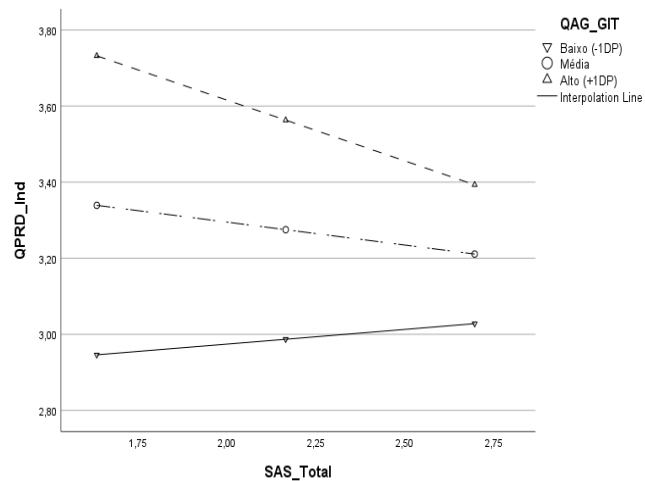


Figura 5

Gráfico do efeito do traço de ansiedade (preocupação) no desempenho percebido, moderado pela integração no grupo ao nível da tarefa (GIT)



Discussão

O presente estudo teve como objetivo estudar o efeito da ansiedade traço sobre a percepção de rendimento desportivo. Adicionalmente, propôs-se ainda estudar o efeito moderador da coesão grupal na relação negativa existente entre o traço de ansiedade e a percepção de rendimento desportivo.

No que respeita à primeira hipótese apresentada, esta tinha como objetivo aferir se os níveis de ansiedade experienciados pelos atletas se correlacionam negativamente com o seu rendimento desportivo percebido. Neste sentido, os resultados obtidos não fornecem suporte à hipótese elaborada, uma vez que sugerem que apenas a ansiedade somática está relacionada com a percepção de rendimento desportivo da equipa, tratando-se, no entanto, de uma relação positiva, ou seja, quanto mais ansiedade somática reportada pelos jogadores, melhor foi a sua percepção de desempenho da equipa.

Estes resultados, contrários ao que seria expectável, poderão estar diretamente relacionados com a forma como os atletas interpretam os acontecimentos stressores. Isto é, se os atletas percebem que conseguem concluir ou não com sucesso os desafios que estão na origem da ansiedade (e.g., os jogos). Caso os jogadores percecionem que conseguem, a ansiedade é vista como sendo facilitadora do desempenho (Jones & Hanton, 1996; Judge et al., 2016; Lee et al., 2022; Moore et al., 2012; Ong & Chua, 2021). Uma outra possível explicação para estes resultados, poderá derivar da possibilidade de os níveis de ansiedade estarem ou não dentro dos níveis ótimos. Isto é, se os níveis de ansiedade estiverem dentro dos níveis ótimos de funcionamento do atleta, esta terá um efeito positivo no rendimento desportivo do jogador (Espada & Fradejas, 2019).

No que respeita à ansiedade somática, contrariamente à ansiedade cognitiva que apresenta uma relação linear negativa com o rendimento desportivo, esta apresenta uma relação, ainda que menos evidente e limitada, mas útil para a medição da relação existente entre os aspetos fisiológicos e o desempenho desportivo. Ainda que sem explicação teórica, acredita-se que existe uma relação curvilínea entre as sensações fisiológicas e o desempenho desportivo (Woodman & Hardy, 2003).

Os resultados obtidos evidenciaram também a existência de uma correlação significativamente positiva entre a percepção de rendimento coletivo e a percepção de rendimento individual. Estes resultados levam a querer que quanto melhor a percepção de rendimento individual, melhor será a percepção de rendimento da equipa. Esta correlação pode ser explicada

tendo em consideração a percepção que os atletas têm do seu rendimento individual, através daquela que foi a percepção do rendimento coletivo. Ou seja, o facto de o coletivo apresentar um bom desempenho faz com que os atletas percecionem que o seu próprio desempenho, enquanto elementos que contribuem para o desempenho coletivo, seja igualmente satisfatório.

A segunda hipótese testada propõe uma associação positiva entre a coesão grupal ao nível da tarefa e a percepção de rendimento desportivo. Os presentes resultados suportam esta hipótese, na medida em que foi possível encontrar a existência de uma correlação positivamente significativa entre a dimensão integração no grupo ao nível da tarefa (GIT) e a percepção de rendimento desportivo individual e coletivo, sendo que se relaciona mais com a percepção de rendimento coletivo.

Na literatura, existe evidência passível de explicar a existência de relações significativas entre a coesão grupal, a percepção de rendimento individual e a percepção de rendimento coletivo (Yasuda, 2019). Por exemplo, as modalidades presentes neste estudo são modalidades onde os atletas experienciam uma grande interdependência entre jogadores. Por esse mesmo motivo, a necessidade de existência de coesão grupal dentro do grupo irá aumentar ainda mais (Dobrijević et al., 2020). Como tal, na própria definição de Carron (1982, como citado por Carron et al., 1985), a coesão grupal é um processo dinâmico, capaz de manter todos os elementos unidos em prol do grupo e sempre com o intuito de alcançar os objetivos que foram traçados para o mesmo.

Tendo em conta que esta se trata de uma dimensão que remete para a percepção que os jogadores têm da sua integração no grupo face à realização das tarefas, tal poderá suportar que a relação seja maior entre a integração no grupo ao nível da tarefa e a percepção de rendimento desportivo coletivo, uma vez que esta dimensão está diretamente associada ao sentimento de pertença ao grupo então, fazendo por isso com que os jogadores remetam mais valor para o rendimento coletivo, ao invés do rendimento individual.

A terceira hipótese propõe uma associação negativa entre a coesão grupal e a ansiedade dos atletas, isto é, que quanto mais coesas as equipas menores os níveis de ansiedade. Neste sentido, os presentes resultados contrariam a hipótese levantada, uma vez que estes revelam que as dimensões integração no grupo ao nível da tarefa e integração no grupo do ponto de vista social se relacionam de forma significativamente positiva com a ansiedade somática. Por outro lado, no que respeita à dimensão atração para o grupo a nível social, esta relaciona-se de forma significativamente positiva com a preocupação. Ou seja, quanto mais coesos os grupos nas

dimensões de integração no grupo ao nível da tarefa e integração no grupo numa perspetiva mais social, maiores serão os níveis de ansiedade somática dos atletas e, por outro lado, no que se refere à dimensão atração para o grupo numa perspetiva social, os atletas tendem a sentir mais preocupação quanto mais coesos forem os grupos onde estão inseridos.

Os resultados obtidos para cada uma das três dimensões podem ser explicados considerando que a participação em grupos coesos traz custos psicológicos, como a responsabilidade pelos restantes elementos do grupo ou até mesmo o sentimento de pressão para cumprir as normas e as expectativas (Eys & Kim, 2017; Prapavessis & Carron, 1996). Por exemplo, grupos que apresentam uma elevada coesão social podem estar sujeitos à existência de uma pressão sentida por parte dos jogadores para se conformarem com as normas do grupo, também na comunicação é sentida essa pressão, uma vez que os jogadores deixam de dar a sua opinião, já que ficam com receio de criticar os colegas e, ainda, se verifica o afastamento dos elementos que não se regerem pelas regras do grupo. Por outro lado, se estivermos a falar de uma elevada coesão da tarefa, verifica-se a existência de problemas referentes à pressão para que os jogadores executem bem as tarefas estipuladas (Eys & Kim, 2017).

Indo ao encontro dos resultados do estudo, no que respeita à dimensão integração no grupo a nível das tarefas (e.g., item 10 “*A nossa equipa é unida na tentativa de atingir os seus objetivos desportivos*”), esta relaciona-se com a dimensão somática (e.g., item 6 “*Sinto um nó no estômago*”). O conteúdo dos itens que constituem estas duas dimensões poderá fornecer explicações para o “porquê” de as manifestações somáticas aumentarem quando estamos na presença de um grupo coeso. Ou seja, as manifestações fisiológicas surgem em resultado da pressão que os jogadores sentem, devido ao entrosamento que têm com os restantes elementos do grupo, como se o facto de serem um grupo, que está unido em prol da realização das tarefas, não permitisse a existência de falhas por parte de cada elemento de forma individual.

Seguindo a mesma linha de raciocínio, mas relativamente à componente mais social da dimensão integração no grupo (e.g., item 11 “*Os membros da nossa equipa preferem sair sozinhos do que saírem juntos como equipa*”), esta relaciona-se com a dimensão somática (e.g., item 14 “*Sinto que os meus músculos estão tensos (rijos) porque estou nervoso*”). Tendo em conta os itens apresentados relativamente às dimensões em questão, uma vez mais, tal poderá sugerir que as manifestações somáticas aumentam devido à pressão que os atletas sentem, uma vez que a união do grupo está assente em normas muito específicas.

Por fim, no que respeita à dimensão atração para o grupo do ponto de vista social (e.g., item 1 “*Não gosto de participar nas atividades sociais desta equipa*”), esta está diretamente relacionada com a dimensão preocupação (e.g., item 3 “*Preocupa-me se não jogar bem*” ou 5 “*Preocupa-me desiludir os outros (colegas, treinadores, etc.)*”). Esta relação, com o auxílio dos exemplos apresentados, poderá sugerir também que, quanto mais os atletas percecionarem que estão em grupos unidos pelo facto das pessoas gostarem de estar juntas, maior poderá ser a sua preocupação com a possibilidade de desiludir os colegas caso não tenham um bom desempenho.

Finalmente, a quarta hipótese propôs o papel moderador da coesão grupal no efeito negativo que o traço de ansiedade tem na perceção de rendimento desportivo. Neste sentido, foi possível encontrar quatro moderações marginalmente significativas e uma moderação não significativa, contudo, no que se refere a esta última, o efeito simples desta moderação revelou-se significativo. Sendo que, no que respeita à perceção de rendimento desportivo coletivo foram encontradas duas moderações marginalmente significativas e uma não significativa e, ainda, face à perceção de rendimento desportivo individual, foram encontradas duas moderações marginalmente significativas.

A primeira moderação permitiu observar que atletas que integram grupos com elevada coesão focada na aproximação através das interações sociais, percecionam um melhor rendimento desportivo coletivo quanto maiores forem os níveis de ansiedade somática sentidos. No que respeita à segunda moderação, foi possível verificar que atletas que integrem grupos mais coesos por questões de produtividade e exigência, percecionam uma melhor perceção de rendimento desportivo coletivo quanto maiores os níveis experienciados de ansiedade somática. Na terceira moderação, conclui-se que, em equipas com baixa atração para o grupo ao nível social (ATGS), os atletas percecionam uma melhor perceção de rendimento desportivo coletivo quanto maiores forem os seus níveis de preocupação. No que respeita à quarta moderação, foi possível observar que elementos do grupo que apresentam níveis de exigência semelhantes no que respeita à realização das tarefas são também aqueles que percecionam um menor rendimento desportivo individual à medida que a ansiedade aumenta. Por fim, na quinta e última moderação, atletas que integrem grupos que apresentem semelhanças relativamente à exigência das tarefas, percecionam uma diminuição do rendimento desportivo individual à medida que a preocupação aumenta.

Relativamente às diferenças encontradas entre as variáveis dependentes perceção de rendimento desportivo individual e perceção de rendimento desportivo coletivo, foi possível

observar que, quando estamos na presença de grupos coesos, a percepção de rendimento desportivo coletivo tende maioritariamente a aumentar, à medida que a ansiedade aumenta e a percepção de rendimento desportivo individual tende a diminuir, à medida que se observa um aumento da ansiedade. Esta diferença pode dever-se ao facto de que os jogadores ao estarem inseridos num grupo coeso, possivelmente por questões grupais como, por exemplo, a desindividualização, percecionem que o rendimento desportivo coletivo não decai com a ansiedade, dado que o jogador sente que tem o suporte dos restantes elementos do grupo.

Neste seguimento, os presentes resultados podem ser justificados tendo em linha de conta a forma como os jogadores lidam com os agentes stressores que podem ser agentes moderadores da relação, isto é, o facto de os atletas analisarem a situação e perceberem se tem ou não capacidade para executar a tarefa (Jones & Hanton, 1996; Judge et al., 2016; Lee et al., 2022; Moore et al., 2012; Ong & Chua, 2021). Poderá ser ainda derivar da percepção que o atleta possui face à ansiedade, isto é, caso o atleta não experiencie a ansiedade como estando fora da sua zona de funcionamento ótimo (IZOF), esta apresentar-se-á como benéfica para a percepção do seu rendimento desportivo (D'Urso et al., 2002).

De forma a proceder à explicação das primeiras duas hipóteses, Eys e colaboradores (2003), explicam que há atletas que podem percecioner as manifestações somáticas como sendo positivas para a integração no grupo-tarefa. Tendo esta explicação em linha de conta, acredita-se que o sentimento de semelhança poderá gerar a aproximação entre os jogadores e, conseqüentemente, gerar uma melhor percepção de rendimento desportivo.

Uma outra possível explicação para a existência destes resultados poderá prender-se com a natureza da tarefa, ou seja, as diferentes tarefas realizadas terão diferentes impactos naquela que será a percepção que os atletas tem tanto do rendimento individual como coletivo (Smith et al., 1990).

No caso das moderações cuja variável preditora é a preocupação, a ansiedade de desempenho que estes sentem podem ter um impacto significativo no gosto pela prática desportiva (Smith et al., 1995). Esta poderá ser uma explicação para os resultados apresentados, na medida em que atletas que pertençam a um grupo mais coeso, podem apresentar níveis mais elevados de preocupação no que respeita a desiludir os colegas, acabando por não disfrutar da prática desportiva, para além de que não estão completamente focados na tarefa, podendo levar a um decréscimo do rendimento desportivo.

Outra explicação adicional poderá prender-se com a percentagem de participantes do género masculino e do género feminino, tal como o vasto intervalo de idades. Ou seja, o facto da amostra total em termos de percentagem de homens e mulheres ser muito equiparada, ao contrário de outros estudos, bem como, o leque variado em termos de idades, poderá justificar os resultados pouco esperados face à literatura apresentada. Segundo Ramis e colaboradores (2015), tanto o género como a idade apresentam-se como moderadores da relação entre a ansiedade e o desempenho desportivo. Por exemplo, o género feminino apresenta níveis mais elevados de ansiedade e preocupação face ao género masculino. Por outro lado, no que se refere à idade, atletas mais velhos, ao contrário dos mais jovens, apresentam maiores níveis de ansiedade, apresentado contudo mais estratégias de enfrentamento.

Implicações Práticas

No que respeita às implicações práticas do estudo, os resultados aqui obtidos sugerem a importância da sensibilização dos atletas relativamente à diferenciação de termos como ansiedade, a excitação e a sensação de desafio. Complementarmente, outra implicação prática prende-se pelo interesse das diferentes dimensões da coesão quando trabalhada em contexto de grupos, visto que estas se comportam de diferentes formas na relação com outras variáveis muito comuns ao contexto desportivo, como é o caso do traço de ansiedade e o próprio rendimento desportivo.

Para além destas, uma outra implicação prática seria o treino e o desenvolvimento de competências básicas (por exemplo, respiração diafragmática, controlo de pensamentos, entre outros) que auxiliam a monitorização/otimização e a regulação da ansiedade somática em fases pré-competitivas com os atletas.

Adicionalmente, uma outra repercussão poderia passar pela realização de atividades de Team Building, tendo como foco regular e/ou otimizar as dinâmicas grupais em função de casuísticas previamente identificadas pelos agentes principais e/ou outros.

Paralelamente a estas implicações práticas previamente apresentadas, uma outra poderia passar pela identificação/observação com uma maior proximidade da fiabilidade dos perfis comportamentais de uma equipa com base nas ações e/ou reflexões, mas também, se os jogadores tendencialmente são mais voltados para a tarefa ou para os relacionamentos no desenvolvimento das dinâmicas grupais realizadas com os atletas.

Por fim, a última implicação prática apresentada prende-se com o desenvolvimento de um trabalho realizado com atletas que apresentem níveis maiores de ansiedade somática, trabalhando as percepções que os próprios têm do coletivo poderá potenciar o desenvolvimento para o estado ótimo no que respeita aos sinais de alerta e de vigilância. Terá de ser, em simultâneo, efetuado um trabalho ao nível das competências básicas tendo por base as preocupações, as perturbações de pensamento dos jogadores e a disrupção da concentração dos atletas.

Limitações do Estudo e Investigações Futuras

O presente estudo apresenta algumas limitações que poderão ser colmatadas e controladas em estudos futuros.

Uma dessas limitações prende-se com os instrumentos utilizados para estudar as variáveis. Para avaliar o traço de ansiedade foi utilizado a *The Sport Anxiety Scale – 2* (SAS-2) e, tendo em conta que a presente dissertação abordava também a temática da coesão, a escolha da SAS-2 pode ser questionada dado, por exemplo, a existência de uma dimensão “Worry” (Preocupação) na SAS-2, que dá muito enfoque à questão da preocupação que o atleta sentiria em não conseguir atingir o rendimento desejado e em desiludir os colegas. E uma vez que os processos de coesão dos indivíduos estão por vezes associados às amizades e não à questão da realização da tarefa, tal poderá ter condicionado as respostas fornecidas. Ainda nesta linha de raciocínio, para avaliar a coesão, foi utilizado o Questionário de Ambiente de Grupo (QAG), uma vez que as diferentes dimensões que este apresenta explicam diferentes processos dentro das dinâmicas grupais e quando agrupados com as diferentes dimensões dos outros construtos podem ter gerado respostas diferentes das que seriam expectáveis.

Uma outra limitação pode dever-se ao facto da maioria da amostra ser composta por atletas residentes nos Açores (52%), podendo ter várias respostas das mesmas equipas. Esta percentagem pode ser problemática porque, tendo em conta o efeito “passa-palavra”, a probabilidade de as respostas serem maioritariamente de atletas que pertencem aos mesmos grupos é maior. Caso estejamos a falar de grupos com problemáticas específicas, estas podem ter contaminado os resultados.

Adicionalmente, a não compreensão exata do que é a ansiedade poderá ter sido uma limitação, uma vez que as manifestações somáticas, tal como foi possível observar ao longo da apresentação dos resultados, podem ser interpretadas de diversas formas. Ou seja, segundo Eys

e colaboradores (2003), nos casos onde se percebe a ansiedade como facilitadora, esta percepção pode estar associada ao facto dos jogadores estarem a experienciar momentos de excitação ou sensação de desafio, ao invés de ansiedade.

Por fim, uma última limitação prende-se com o facto de serem os próprios atletas a autoavaliarem-se em cada uma das variáveis em estudo, o que pode ter gerado enviesamentos uma vez que a avaliação será feita estando assente na comparação entre pares (Sæther et al., 2017). Neste sentido, uma primeira sugestão de estudo futuro passaria pela utilização de uma medida de desempenho objetivo de forma a controlar possíveis enviesamentos inerentes às autoavaliações.

Seria ainda interessante e relevante, no futuro, realizar estudo idêntico e que contasse com percentagens semelhantes entre participantes do sexo feminino e masculino uma vez que existem diferenças entre o género masculino e feminino no que respeita às relações entre algumas variáveis a serem estudadas. Uma outra sugestão passaria pela utilização de outros instrumentos que avaliassem a coesão grupal e o traço de ansiedade. No que respeita à coesão poderia ser interessante utilizar o *Multidimensional Sport Cohesion Instrument (MSCI)* (Yukelson et al., 1984), um instrumento multidimensional que avalia a coesão grupal por intermédio de 22 itens que seriam medidos através de uma escala tipo Likert de 11 pontos. Por outro lado, para avaliar a ansiedade traço poderia ser interessante a criação de um novo instrumento que fosse mais ao encontro das especificidades do contexto desportivo.

Referências Bibliográficas

- Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). *Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(1), Artigo 1.* <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Andrews GM (2001) *The impact of cohesion–performance relationships in competitive cheerleading (Doctoral dissertation)*. Available from ProQuest Dissertations and Thesis database
- Association for Applied Sport Psychology. (n.d.). *About applied sport & exercise psychology*. Retrieved from <https://appliedsportpsych.org/about/about-applied-sportand-exercise-psychology/>
- Bergeles, N., & Hatziharistos, D. (2003). Interpersonal Attraction as a Measure of Estimation of Cohesiveness in Elite Volleyball Teams. *Perceptual and Motor Skills, 96(1)*, 81–91. <https://doi.org/10.2466/pms.2003.96.1.81>
- Bird, A. M., Foster, C. D., & Maruyama, G. (1980). Convergent and Incremental Effects of Cohesion on Attributions for Self and Team. *Journal of Sport Psychology, 2(3)*, 181–194. <https://doi.org/10.1123/jsp.2.3.181>
- Brawley, L. R., Carron, A. V., & Widmeyer, W. N. (1988). Exploring the Relationship between Cohesion and Group Resistance to Disruption. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10(2)*, 199–213. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.2.199>
- Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring Instrument. *International journal of testing, 1(1)*, 55-86. https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101_4
- Cariço, S. B. (2009). *Traço de Ansiedade, Competências Psicológicas, Rendimento Desportivo e Posição em Campo: Estudo em Três Escalões Competitivos*.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and Performance in Sport: A Meta Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24(2)*, 168–188. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>

- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 244–266. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Çepikkurt, F., & Uluöz, E. (2017). *Predictive Power Of Group Cohesion And Perceived Motivational Climate For Collective Efficacy Perception In The Football Teams*. 17(1).
- Chicau Borrego, C., Cid, L., & Silva, C. (2012). Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 34(1), 119–127. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0071-z>
- Claver, F., Jiménez, R., Conejero, M., García-González, L., & Moreno, M. P. (2015). *Cognitive And Motivational Variables As Predictors Of Performance In Game Actions In Young Volleyball Players*.
- Cogan, K. D., & Petrie, T. A. (1995). Sport Consultation: An Evaluation of a Season-Long Intervention with Female Collegiate Gymnasts. *The Sport Psychologist*, 9(3), 282–296. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.282>
- Cottyn, J., De Clercq, D., Pannier, J.-L., Crombez, G., & Lenoir, M. (2006). The measurement of competitive anxiety during balance beam performance in gymnasts. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 157–164. <https://doi.org/10.1080/02640410500131571>
- Cunningham, G. B. (2000). *Trait Anxiety among Students in a College Golf Class*.
- Dale, G. A. (2000). Distractions and Coping Strategies of Elite Decathletes during Their Most Memorable Performances. *The Sport Psychologist*, 14(1), 17–41. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.17>
- Dobrijević, G., Đorđević Boljanović, J., Alčaković, S., & Lazarević, S. (2020). Perception Of Cohesion In Interactive Sports Teams. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 431. <https://doi.org/10.22190/FUPES180831040D>
- D’Urso, V., Petrosso, A., & Robazza, C. (2002). Emotions, perceived qualities, and performance of rugby players. *Sport Psychologist*, 16(2), 173–199.
- Espada, M., & Fradejas, E. (2019). Evaluation Of Anxiety Control In School-Age Sports. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 7(3), 27–35. <https://doi.org/10.5937/IJCRSEE1903027E>

- Eys, M. A., Hardy, J., Carron, A. V., & Beauchamp, M. R. (2003). The Relationship between Task Cohesion and Competitive State Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(1), 66–76. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.66>
- Eys, M., & Kim, J. (2017). Team Building and Group Cohesion in the Context of Sport and Performance Psychology. *Em Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.186>
- Eys, M., Loughhead, T., Bray, S. R., & Carron, A. V. (2009). Development of a Cohesion Questionnaire for Youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*(3), 390–408. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.390>
- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2014). The cohesion–performance relationship in sport: A 10-year retrospective meta-analysis. *Sport Sciences for Health, 10*(3), 165–177. <https://doi.org/10.1007/s11332-014-0188-7>
- Godfrey, M., Coleman, T., & Eys, M. (2021). Ethnic diversity and cohesion in interdependent youth sport contexts. *Psychology of Sport and Exercise, 53*, 101881. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101881>
- Gomes, A. R. (2016). *Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD). Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]*. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Gomes, A. R., Almeida, A., & Resende, R. (2020). Athletes' Perception of Leadership According to Their Perceptions of Goal Achievement and Sport Results. *Perceptual and Motor Skills, 127*(2), 415–431. <https://doi.org/10.1177/0031512519892384>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences, 27*(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress & Coping, 22*(2), 153–166. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
- Gu, S., & Xue, L. (2022). Relationships among Sports Group Cohesion, Psychological Collectivism, Mental Toughness and Athlete Engagement in Chinese Team Sports

- Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4987. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094987>
- Gucciardi, D. F., Longbottom, J.-L., Jackson, B., & Dimmock, J. A. (2010). Experienced Golfers' Perspectives on Choking Under Pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 61–83. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.61>
- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J.-A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: Associations with mental health in different age groups. *Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. BMJ Open*, 9(9), e028555. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1125–1136. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00003-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00003-X)
- Heuzé, J.-P., Raimbault, N., & Fontayne, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of Sports Sciences*, 24(1), 59–68. <https://doi.org/10.1080/02640410500127736>
- Holle, N. (2021). *Perceived group cohesion and its relation with individual and team performance in sports [thesis perceived group cohesion and its relation with individual and team performance in sports]*
- Jones, G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of Competitive Anxiety Symptoms and Goal Attainment Expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 144–157. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.2.144>
- Judge, L. W., Urbina, L. J., Hoover, D. L., Craig, B. W., Judge, L. M., Leitzelar, B. M., Pearson, D. R., Holtzclaw, K. A., & Bellar, D. M. (2016). The Impact of Competitive Trait Anxiety on Collegiate Powerlifting Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(9), 2399–2405. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001363>
- Julian, J. W., Bishop, D. W., & Fiedler, F. E. (1966). Quasitherapeutic effects of intergroup competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(3), 321–327. <https://doi.org/10.1037/h0023037>

- Kerr, G., & Stirling, A. (2019). Where is Safeguarding in Sport Psychology Research and Practice? *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 367–384. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1559255>
- Knowles, K. A., & Olatunji, B. O. (2020). Specificity of trait anxiety in anxiety and depression: Meta-analysis of the State-Trait Anxiety Inventory. *Clinical Psychology Review*, 82, 101928. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101928>
- Lee, T.-I., Wang, M.-Y., Huang, B.-R., Hsu, C.-Y., & Chien, C.-Y. (2022). Effects of Psychological Capital and Sport Anxiety on Sport Performance in Collegiate Judo Athletes. *American Journal of Health Behavior*, 46(2), 197–208. <https://doi.org/10.5993/AJHB.46.2.9>
- Lees, A. (2002). Technique analysis in sports: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 813–828. <https://doi.org/10.1080/026404102320675657>
- Logan, K., Cuff, S., COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS, LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., Hennrikus, W., Moffatt, K., Nemeth, B. A., Pengel, K. B., Peterson, A. R., & Stricker, P. R. (2019). Organized Sports for Children, Preadolescents, and Adolescents. *Pediatrics*, 143(6), e20190997. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0997>
- M. Wilczyńska, D., Abrahamsen, F., Popławska, A., Aschenbrenner, P., & Dornowski, M. (2022). Level of anxiety and results of psychomotor tests in young soccer players of different performance levels. *Biology of Sport*, 39(3), 571–577. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2022.106387>
- Marôco, J. (2014). Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, Software e aplicações (2ª ed.). Report Number.
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (7ª ed.). Pêro Pinheiro: Análise e Gestão de Informação, Lda.
- Marôco, J., & Garcia-Marques, T. (2013). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65–90. <https://doi.org/10.14417/lp.763>

- Marques, B. (2012). *O desporto de competição na Guarda Nacional Republicana [masterThesis, Academia Militar. Direção de Ensino]*. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/8576?locale=en>
- Marques-Quinteiro, P., Santos, C. M. D., Costa, P., Graça, A. M., Marôco, J., & Rico, R. (2020). Team adaptability and task cohesion as resources to the non-linear dynamics of workload and sickness absenteeism in firefighter teams. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 29(4), 525–540. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2019.1691646>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive Anxiety in Sport. *Human Kinetics*.
- Martin, L. J., Carron, A. V., Eys, M. A., & Loughhead, T. (2013). Validation of the Child Sport Cohesion Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(2), 105–119. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.761023>
- Maynard, M. T., Kennedy, D. M., Sommer, S. A., & Passos, A. M. (2015). Team Cohesion: A Theoretical Consideration of Its Reciprocal Relationships within the Team Adaptation Nomological Network. Em E. Salas, W. B. Vessey, & A. X. Estrada (Eds.), *Research on Managing Groups and Teams* (Vol. 17, pp. 83–111). *Emerald Group Publishing Limited*. <https://doi.org/10.1108/S1534-085620150000017005>
- Moore, L. J., Vine, S. J., Wilson, M. R., & Freeman, P. (2012). The effect of challenge and threat states on performance: An examination of potential mechanisms. *Psychophysiology*, 49(10), 1417–1425. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2012.01449.x>
- Morão, K. G., Verzani, R. H., Bagni, G., Rebusini, F., & Machado, A. A. (2019). Estudo exploratório da Coesão em atletas juniores de futebol. *Educación Física y Ciencia*, 21(2), e082. <https://doi.org/10.24215/23142561e082>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Neely, K. C., McHugh, T.-L. F., Dunn, J. G. H., & Holt, N. L. (2017). Athletes and parents coping with deselection in competitive youth sport: A communal coping perspective.

- Psychology of Sport and Exercise*, 30, 1–9.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.01.004>
- Nideffer, R.M., ; Sagal, M-S. (2006). *Concentration and attention control training*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 382-403). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Ong, N. C. H., & Chua, J. H. E. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101836.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>
- Patterson, M. M., Carron, A. V., & Loughead, T. M. (2005). The influence of team norms on the cohesion–self-reported performance relationship: A multi-level analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 479–493.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.04.004>
- Pepitone, A., & Reichling, G. (1955). Group Cohesiveness and the Expression of Hostility. *Human Relations*, 8(3), 327–337. <https://doi.org/10.1177/001872675500800306>
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1996). The Effect of Group Cohesion on Competitive State Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 64–74.
<https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.64>
- Ramis, Y., Viladrich, C., & Sousa, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*, 27.2, 174–181. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.263>
- Sæther, S. A., Aspvik, N. P., & Høigaard, R. (2017). Norwegian Football Academy Players – Player’S Self-Assessed Skills, Stress and Coach-Athlete Relationship. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1). <https://doi.org/10.2174/1875399X01710010141>
- Smith, N. C., Bellamy, M., Collins, D. J., & Newell, D. (2001). A test of processing efficiency theory in a team sport context. *Journal of Sports Sciences*, 19(5), 321–332.
<https://doi.org/10.1080/02640410152006090>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501.
<https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied Developmental Psychology, 16*(1), 125–142. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(95\)90020-9](https://doi.org/10.1016/0193-3973(95)90020-9)
- 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*(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety and Behavior*. Academic Press.
- Thomas, C. L., & Cassady, J. C. (2019). The influence of personality factors, value appraisals, and control appraisals on cognitive test anxiety. *Psychology in the Schools, 56*(10), 1568–1582. <https://doi.org/10.1002/pits.22303>
- Vilela, C., & Gomes, A. R. (2016). Ansiedade, Avaliação Cognitiva e Esgotamento na Formação Desportiva: Estudo com Jovens Atletas. *Motricidade, 104-119* Pages. <https://doi.org/10.6063/MOTRICIDADE.4214>
- Williams, J. M., & Widmeyer, W. N. (1991). The Cohesion-Performance Outcome Relationship In a Coactlng Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(4), 364–371. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.4.364>
- Wilson, M., Smith, N. C., Chattington, M., Ford, M., & Marple-Horvat, D. E. (2006). The role of effort in moderating the anxiety – performance relationship: Testing the prediction of processing efficiency theory in simulated rally driving. *Journal of Sports Sciences, 24*(11), 1223–1233. <https://doi.org/10.1080/02640410500497667>
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 21*(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Yasuda, Y. (2019). *The Relationship Between Cohesion, Collective Efficacy, Communication and Performance Outcomes in Youth Team Sports*.
- Yukelson, D., Weinberg, R., & Jackson, A. (1984). A Multidimensional Group Cohesion Instrument for Intercollegiate Basketball Teams. *Journal of Sport Psychology, 6*(1), 103–117. <https://doi.org/10.1123/jsp.6.1.103>

Anexos

Anexo A - Questionário

A presente investigação é realizada no âmbito de uma Dissertação de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações do ISPA - Instituto Universitário.

Convido a participar neste estudo, respondendo ao questionário que tem como propósito estudar as características individuais dos atletas.

Este questionário tem uma duração média de 5 minutos e destina-se a atletas praticantes de modalidades coletivas.

A sua participação é voluntária e as respostas são confidenciais e anónimas, não existindo respostas certas ou erradas. Se em algum momento se sentir desconfortável ou não concordar com algo deste questionário, pode sempre terminar a sua participação.

Muito obrigada pela sua atenção e colaboração,
Beatriz Garcia

Caso tenha qualquer questão sobre este estudo, poderá entrar em contacto através de: 26492@alunos.ispa.pt

As seguintes questões incidem sobre dados sociodemográficos aos quais é pedido que responda:

Indique qual o género com que se identifica:

Feminino

Masculino

Outro

Prefiro não dizer

Indique, por favor, a sua idade:

Indique, por favor, a sua nacionalidade:

Portuguesa

Outra (indique qual)

Indique, por favor, o seu local de residência:

Norte

Centro

Sul

Açores

Madeira

Se residir fora de Portugal, por favor, diga onde se encontra

Indique, por favor, a sua modalidade:

O conjunto de perguntas que se segue foi concebido para avaliar as suas opiniões em relação à sua equipa. Algumas das questões podem parecer repetitivas, mas por favor responda a TODAS. A sinceridade das suas respostas é muito importante para nós. Não existem respostas certas ou erradas. As suas respostas são confidenciais.

As questões seguintes pretendem avaliar os seus sentimentos sobre o seu ENVOLVIMENTO PESSOAL com a sua equipa. Selecione uma das opções de 1 (Discordo absolutamente) a 7 (Concordo absolutamente) para indicar o seu nível de concordância com cada uma das afirmações que se seguem.

| | Discordo Absolutamente | | | | | | Concordo absolutamente |
|--|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Não gosto do estilo de trabalho da minha equipa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Esta equipa não me dá oportunidades suficientes para melhorar a minha prestação. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Não gosto de participar nas atividades sociais desta equipa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Não estou satisfeito com o tempo que tenho para treinar. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gosto mais de outros convívios, do que dos convívios realizados pela minha equipa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | Discordo Absolutamente 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Concordo absolutamente 7 |
|---|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Estou descontente com o nível de desejo de vencer da minha equipa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Para mim esta equipa é dos grupos sociais mais importantes a que eu pertenço. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Não vou sentir a falta dos membros desta equipa quando a época acabar. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Alguns dos meus melhores amigos estão nesta equipa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

As questões seguintes pretendem avaliar as suas opiniões em relação À SUA EQUIPA COMO UM TODO. Selecione uma das opções de 1 (Discordo absolutamente) a 7 (Concordo absolutamente) para indicar o seu nível de concordância com cada uma das afirmações que se seguem.

| | Discordo Absolutamente 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Concordo Absolutamente 7 |
|---|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Os membros da nossa equipa gostariam de passar tempo juntos durante o defeso. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Assumimos toda a responsabilidade por qualquer mau resultado ou mau rendimento da nossa equipa.

Se algum membro da nossa equipa tem problemas no treino, todos o querem ajudar para que possamos ficar unidos de novo.

Os membros da nossa equipa têm aspirações contraditórias em relação ao rendimento da equipa.

Os membros da nossa equipa não se mantêm juntos fora dos treinos e das competições.

Discordo
Absolutamente
1

2

3

4

5

6

Concordo
Absolutamente
7

A nossa equipa é muito unida na tentativa de atingir os seus objetivos desportivos.

Os membros da nossa equipa preferem sair sozinhos do que saírem juntos como uma equipa.

Os membros da nossa equipa raramente se vão divertir juntos.

Os membros da nossa equipa não comunicam livremente sobre as responsabilidades de cada atleta na competição ou no treino.

O conjunto de perguntas que se segue foi concebido para avaliar as suas opiniões relativamente à sua prática desportiva. Por favor, responda a TODAS as questões. A sinceridade das suas respostas é muito importante para nós. Não existem respostas certas ou erradas. As suas respostas são confidenciais.

Pedimos-lhe que avalie a forma como NORMALMENTE se **sente antes ou durante uma competição**, indicando em que medida concorda com as seguintes afirmações de 1 (“nada”) a 4 (“muito”):

| | Nada 1 | Pouco 2 | Moderadamente 3 | Muito 4 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sinto os meus músculos a tremer. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Perco a concentração nos jogos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sinto o meu estômago às voltas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Preocupa-me desiludir os outros (colegas, treinadores, etc.). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Preocupa-me fazer asneiras durante o jogo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | Nada 1 | Pouco 2 | Moderadamente 3 | Muito 4 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| É difícil concentrar-me no que o meu treinador me pede para fazer. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| É difícil concentrar-me nos jogos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Não consigo pensar de forma clara durante o jogo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Preocupo-me se não conseguir dar o meu melhor. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sinto o meu corpo tenso (rijo). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Finalmente, o próximo e último breve conjunto de perguntas foi concebido para avaliar as suas opiniões relativamente ao seu rendimento desportivo nas últimas competições. Por favor, responda a TODAS as questões. A sinceridade das suas respostas é muito importante para nós. Não existem respostas certas ou erradas. As suas respostas são confidenciais.

Nas provas/jogos que realizou até agora, nesta época, responda por favor às seguintes afirmações. Leia cuidadosamente cada afirmação e escolha a opção mais indicada face ao seu caso pessoal. Não existem respostas certas ou erradas.

Nas provas/jogos que realizei até agora, nesta época...

| | Nada 1 | Pouco 2 | Moderadamente 3 | Muito 4 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sinto que os meus músculos estão tensos (rijos) porque estou nervoso. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| É difícil concentrar-me no que tenho de fazer. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Preocupa-me que vá jogar mal. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sinto um nó no estômago. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Preocupa-me se não jogar bem. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | Discordo totalmente 1 | 2 | 3 | 4 | Concordo Totalmente 5 |
|--|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Tive o rendimento desportivo que pretendia. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Atingi os meus objetivos desportivos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Alcancei o sucesso desportivo que desejava. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Melhorei as minhas capacidades ao nível que pretendia. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti-me satisfeito(a) como atleta. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Nas provas/jogos que realizei até agora, nesta época, a minha EQUIPA...

| | Não Concordo 1 | 2 | 3 | 4 | Concordo Totalmente 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Teve o rendimento desportivo que pretendíamos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Atingiu os objetivos desportivos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Alcançou o sucesso desportivo que desejávamos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Demonstrou um nível elevado de competência/capacidade. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fez-nos sentir satisfeitos(as) por fazer parte deste grupo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Muito obrigada pela sua atenção e colaboração,
Beatriz Garcia

Caso tenha qualquer questão sobre este estudo, poderá entrar em contacto através de:
26492@alunos.ispa.pt

Anexo B – Participantes

Indique qual o género com que se identifica:

| | | Frequência | Percentagem | Percentagem válida | Percentagem acumulativa |
|--------|-----------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|
| Válido | Feminino | 83 | 4.3 | 42.3 | 42.3 |
| | Masculino | 112 | 57.1 | 57.1 | 99.5 |
| | Outro | 1 | .5 | .5 | 100.0 |
| | Total | 196 | 100.0 | 100.0 | |

Indique qual o género com que se identifica:

| | | Frequência | Percentagem | Percentagem válida | Percentagem acumulativa |
|--------|-------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|
| Válido | | 195 | 99.5 | 99.5 | 99.5 |
| | Não-Binário | 1 | .5 | .5 | 100.0 |
| | Total | 196 | 100.0 | 100.0 | |

Indique, por favor, a sua idade:

| | N | Mínimo | Máximo | Média | Desvio padrão |
|----------------------------------|-----|--------|--------|---------|---------------|
| Indique, por favor, a sua idade: | 196 | 13.00 | 50.00 | 22.2041 | 8.06507 |
| N válido (de lista) | 196 | | | | |

Indique, por favor, a sua nacionalidade:

| | | Frequência | Percentagem | Percentagem válida | Percentagem acumulativa |
|--------|----------------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|
| Válido | Portuguesa | 185 | 94.4 | 94.4 | 94.4 |
| | Outra (indique qual) | 11 | 5.6 | 5.6 | 100.0 |
| | Total | 196 | 100.0 | 100.0 | |

Indique, por favor, a sua nacionalidade:

| | Frequência | Percentagem | Percentagem válida | Percentagem acumulativa |
|------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|
| Válido | 185 | 94.4 | 94.4 | 94.4 |
| Americana | 1 | .5 | .5 | 94.9 |
| Angolana | 2 | 1.0 | 1.0 | 95.9 |
| Brasileira | 6 | 3.1 | 3.1 | 99.0 |
| Italiana | 1 | .5 | .5 | 99.5 |
| Venezuela | 1 | .5 | .5 | 100.0 |
| Total | 196 | 100.0 | 100.0 | |

Indique, por favor, o seu local de residência:

| | | Frequência | Percentagem | Percentagem válida | Percentagem acumulativa |
|--------|---------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|
| Válido | Norte | 37 | 18.9 | 18.9 | 18.9 |
| | Centro | 24 | 12.2 | 12.2 | 31.1 |
| | Sul | 23 | 11.7 | 11.7 | 42.9 |
| | Açores | 110 | 56.1 | 56.1 | 99.0 |
| | Madeira | 1 | .5 | .5 | 99.5 |
| | Outra | 1 | .5 | .5 | 100.0 |
| | Total | 196 | 100.0 | 100.0 | |

Indique, por favor, o seu local de residência: - Se residir fora de Portugal, por favor, diga onde se encontra

| | | Frequência | Percentagem | Percentagem válida | Percentagem acumulativa |
|--------|--------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|
| Válido | | 195 | 99.5 | 99.5 | 99.5 |
| | Chipre | 1 | .5 | .5 | 100.0 |
| | Total | 196 | 100.0 | 100.0 | |

Indique, por favor, a sua modalidade:

| | | Frequência | Percentagem | Percentagem válida | Percentagem acumulativa |
|--------|-------------|------------|-------------|-----------------------|----------------------------|
| Válido | Andebol | 2 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| | Basquetebol | 2 | 1.0 | 1.0 | 2.0 |
| | Futebol | 64 | 32.7 | 32.7 | 34.7 |
| | Futsal | 34 | 17.3 | 17.3 | 52.0 |
| | Rugby | 6 | 3.1 | 3.1 | 55.1 |
| | Voleibol | 88 | 44.9 | 44.9 | 100.0 |
| | Total | 196 | 100.0 | 100.0 | |

Anexo C - Tabela Testes de Hipóteses

Teste de moderadores e preditores, tendo como variável dependente o Rendimento Desportivo

Coletivo

| Preditor | Moderador | B | P | LOW | | HIGH | |
|-----------|-----------|-------|------|------|------|------|------|
| | | | | B | P | B | P |
| SAS_Total | QAG_Total | -.05 | .711 | .17 | .357 | .07 | .680 |
| | QAG_ATGS | -.09 | .426 | .26 | .123 | .06 | .773 |
| | QAG_ATGT | .00 | .976 | .20 | .310 | .21 | .300 |
| | QAG_GIT | -.061 | .591 | .19 | .309 | .05 | .773 |
| | QAG_GIS | .11 | .315 | .03 | .891 | .32 | .080 |
| SAS_DC | QAG_Total | -.10 | .425 | .06 | .696 | -.12 | .495 |
| | QAG_ATGS | -.10 | .358 | .09 | .578 | -.12 | .529 |
| | QAG_ATGT | -.06 | .558 | .04 | .804 | -.11 | .570 |
| | QAG_GIT | -.03 | .791 | -.03 | .845 | -.09 | .587 |
| | QAG_GIS | .04 | .667 | -.09 | .649 | .02 | .906 |
| SAS_S | QAG_Total | .10 | .424 | .05 | .777 | .22 | .123 |
| | QAG_ATGS | .04 | .698 | .18 | .258 | .26 | .108 |
| | QAG_ATGT | .10 | .288 | .09 | .588 | .33 | .033 |
| | QAG_GIT | .01 | .956 | .14 | .419 | .16 | .276 |
| | QAG_GIS | .17 | .082 | -.05 | .791 | .37 | .012 |
| SAS_P | QAG_Total | -.08 | .381 | .14 | .206 | -.00 | .988 |
| | QAG_ATGS | -.13 | .114 | .22 | .060 | -.06 | .687 |
| | QAG_ATGT | -.04 | .597 | .19 | .135 | .09 | .494 |
| | QAG_GIT | -.07 | .341 | .17 | .149 | .01 | .968 |
| | QAG_GIS | .04 | .563 | .10 | .435 | .20 | .130 |

Teste de moderadores e preditores, tendo como variável dependente o Rendimento Desportivo Individual

| Preditor | Moderador | B | P | LOW | | HIGH | |
|-----------|-----------|------|------|------|------|------|------|
| | | | | B | P | B | P |
| SAS_Total | QAG_Total | -.12 | .367 | .04 | .807 | .25 | .138 |
| | QAG_ATGS | -.09 | .405 | -.03 | .852 | -.22 | .242 |
| | QAG_ATGT | .01 | .895 | -.10 | .575 | -.07 | .716 |
| | QAG_GIT | -.17 | .115 | .08 | .673 | -.03 | .067 |
| | QAG_GIS | .03 | .803 | -.13 | .519 | -.07 | .693 |
| SAS_C | QAG_Total | -.18 | .146 | -.01 | .975 | -.31 | .055 |
| | QAG_ATGS | -.10 | .286 | -.04 | .776 | -.26 | .136 |
| | QAG_ATGT | -.05 | .632 | -.10 | .536 | -.22 | .244 |
| | QAG_GIT | -.12 | .228 | -.04 | .784 | -.31 | .059 |
| | QAG_GIS | -.07 | .449 | -.05 | .800 | -.22 | .147 |
| SAS_S | QAG_Total | -.00 | .985 | .01 | .963 | .00 | .979 |
| | QAG_ATGS | .04 | .648 | .01 | .953 | .10 | .499 |
| | QAG_ATGT | .05 | .537 | -.01 | .950 | .12 | .408 |
| | QAG_GIT | -.10 | .336 | .16 | .358 | -.06 | .655 |
| | QAG_GIS | .04 | .674 | -.01 | .950 | .08 | .536 |
| SAS_W | QAG_Total | -.09 | .315 | -.06 | .609 | -.12 | .080 |
| | QAG_ATGS | -.10 | .205 | -.03 | .811 | -.23 | .068 |
| | QAG_ATGT | -.01 | .901 | -.07 | .582 | -.09 | .491 |
| | QAG_GIT | -.13 | .067 | .04 | .757 | -.27 | .031 |
| | QAG_GIS | .03 | .675 | -.12 | .348 | -.04 | .746 |