

**Instituto Superior de Psicologia Aplicada**

*A Eficácia de um Programa de Formulação de Objectivos no Rendimento e nas Competências Psicológicas de Jovens Atletas Praticantes de Golfe*

**Andreia Sofia de Azevedo Roque**

Dissertação orientada por Prof. Pedro Almeida

Teses submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

**Mestre em Psicologia**

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

**2008**

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

## **Agradecimentos**

Antes de mais agradeço ao Professor Pedro Almeida pela paciência, apoio e ajuda que me deu ao longo de todo este tempo.

Aos meus pais... por tudo!

Ao Carlos um agradecimento muito especial, por me encorajar, particularmente quando eu achava que não ia conseguir e só queria desistir!

Aos colegas de trabalho o meu obrigado pela pressão que me fizeram.

## **Resumo**

Este estudo tem como finalidade desenvolver, implementar e avaliar a eficácia de um Programa de Formulação de Objectivos no rendimento e nas competências psicológicas de jovens atletas praticantes de golfe.

Tendo por base a teoria da formulação de objectivos, desenvolvemos um programa baseado no Programa de Formulação de Objectivos Intervalares (F.O.I.), desenvolvido por O'Block & Evans (1984), numa escola de golfe (N=20), com atletas cujas idades estavam compreendida entre os 11 e os 17 anos.

O estudo teve uma duração aproximada de seis meses e foi realizado em três momentos distintos. No primeiro momento procedeu-se à criação de uma "BaseLine", tendo em conta o rendimento obtido pelos atletas, e efectuou-se a primeira aplicação do questionário "Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas".

No segundo momento, implementou-se o programa de formulação de objectivos ao grupo experimental (N=10), durante três sessões de treinos. Por fim, o terceiro momento foi o da avaliação da eficácia do programa, efectuando-se uma nova aplicação do questionário de competências psicológicas.

Os resultados obtidos nesta investigação sugerem que a implementação de um programa de formulação de objectivos provoca um efeito positivo no rendimento alcançado pelos atletas. No entanto, esta técnica não produziu o mesmo impacto nas competências psicológicas avaliadas, assim como não se detectaram relações entre as diversas variáveis em estudo, contrariamente ao que é defendido na literatura.

*Palavras-chave: Golfe; Formulação de Objectivos*

## Summary

The aim of this study is to develop, implement and assess the efficiency of the use of a Goal Setting Program in the performance and in the psychological competences of young golf athletes.

Considering the goal setting theory, we develop a program based on the Goal Setting Program, developed by O'Block & Evans (1984), in a golf school (N=20), with athletes whose ages were between 11 and 17 years.

The study had the duration of six months and was carried out at three different moments. At the first moment we created a "BaseLine", taking in account the performance of the athletes, and we did the first application of the questionnaire "Psychological Skills Inventory for Sport".

At the second moment, it was implemented the program of goal setting to the experimental group (N=10), during three sessions of trainings. Finally, the third moment was the evaluation of the efficiency of the program, when took place a new application of the questionnaire of psychological competences.

The results obtained in this investigation suggest that the implementation of a program of goal setting provokes a positive effect in the performance reached by the athletes. However, this technique did not produce the same impact in the psychological competences evaluated, and relations between the several variables in the study were not detected, oppositely to what it is defended in the literature.

*Key Words: Golf; Goal Setting*

## Índice

Introdução.....	8
Definição de Objectivos .....	10
Objectivos de Resultado e Objectivos de Rendimento .....	10
Características dos Objectivos .....	11
Processo de Implementação de Objectivos .....	13
Programa de Formulação de Objectivos Intervalares .....	13
O Efeito da Formulação de Objectivos nas Competências Psicológicas .....	14
A Formulação de Objectivos nas Diversas Modalidades Desportivas .....	16
Método .....	18
Participantes .....	18
Delineamento.....	19
Instrumento.....	19
Competências Psicológicas .....	19
Rendimento.....	19
Procedimento.....	20
Criação da BaseLine.....	21
Programa de Formulação de Objectivos .....	22
Avaliação do Programa de Intervenção .....	23
Resultados.....	23
Análise das Medidas de Processo Antes e Após a Intervenção .....	24
Total do Set.....	24
Rotina .....	25
Qualidade da Pancada.....	26
Focalização.....	27
Análise da Medida de Resultado Antes e Após a Intervenção .....	28
Número de Pancadas .....	28
Análise das Competências Psicológicas Antes e Após a Intervenção.....	29
Análise das Correlações entre Competências Psicológicas e o Rendimento .....	31
Discussão .....	34
Referencias .....	40
Anexos .....	44

Anexo A – Complemento da Revisão da Literatura ... ..	42
Anexo B – Caracterização da Amostra ... ..	50
Anexo C – Procedimento – Criação da BaseLine ... ..	57
Anexo D – Instrumento - Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas.....	63
Anexo E – Grelha de Avaliação... ..	69
Anexo F – Grelha de Avaliação Utilizada no Primeiro Pré-Teste... ..	70
Anexo G – Grelha de Avaliação Utilizada no Segundo Pré-Teste... ..	72
Anexo H – Folha de Cotação da Grelha de Avaliação do Rendimento ... ..	74
Anexo I – Exemplo das Folhas do Registo dos Objectivos Formulados ... ..	77
Anexo J – Outputs ... ..	79

### **Índice de Figuras**

Figura 1 – Escala Análogo-Visual .....	20
Figura 2 – Esquema Ilustrativo da Formulação de Objectivos Intervalares Utilizada .....	22

### **Índice de Tabelas**

Tabela 1 – Teste de Mann-Whitney para a medida Total do Set do Grupo de Controlo e do Grupo Experimental.....	24
Tabela 2 – Teste de Wilcoxon para a medida Total do Set .....	25
Tabela 3 – Teste de Mann -Whitney para a medida Rotina do Grupo de Controlo e do Grupo Experimental .....	25
Tabela 4 – Teste de Wilcoxon para a medida Rotina .....	26
Tabela 5 – Teste de Mann-Whitney para a medida Qualidade da Pancada do Grupo de Controlo e do Grupo Experimental .....	26
Tabela 6 – Teste de Wilcoxon para a medida Qualidade da Pancada .....	27
Tabela 7 – Teste de Mann-Whitney para a medida Focalização do Grupo de Controlo e do Grupo Experimental .....	27
Tabela 8 – Teste Wilcoxon para a medida Focalização do Grupo de Controlo .....	28
Tabela 9 – Teste de Mann-Whitney para a medida Número de Pancadas do Grupo de Controlo e do Grupo Experimental .....	28

Tabela 10 – Teste de Wilcoxon para a medida Número de Pancadas do Grupo de Controlo	29
Tabela 11 – Teste de Wilcoxon para as Competências Psicológicas do Grupo de Controlo	30
Tabela 12 – Teste de Wilcoxon para as Competências Psicológicas do Grupo Experimental	31
Tabela 13 – Teste de Spearman para a Fase Pré-Intervenção entre as Competências Psicológicas e as Medidas de Rendimento para o Grupo de Controlo	31
Tabela 14 – Teste de Spearman para a Fase Pós-Intervenção entre as Competências Psicológicas e as Medidas de Rendimento o Grupo de Controlo	32
Tabela 15 – Teste de Spearman para a Fase Pré-Intervenção entre as Competências Psicológicas e as Medidas de Rendimento para o Grupo Experimental	33
Tabela 16 – Teste de Spearman para a Fase Pós-Intervenção entre as Competências Psicológicas e as Medidas de Rendimento o Grupo Experimental	33

## **Introdução**

No decorrer do século XX, a prática de actividades físicas ganha uma conotação muito importante na nossa sociedade. Partindo deste pressuposto, o presente estudo pretende desenvolver, implementar e avaliar um programa de formulação de objectivos numa escola de golfe, de forma a verificar a eficácia deste, quer no rendimento, quer nas competências psicológicas, como a motivação, a concentração, a auto-confiança, o controlo da ansiedade e o ênfase na equipa.

Hoje em dia, os desportos têm um destaque exclusivo nos principais canais de informação, desenvolvendo na população em geral, um espírito de união e paixão capaz de mover as pessoas em torno dos seus clubes, ídolos e respectivas modalidades desportivas, o que leva também a que cada vez mais indivíduos pratiquem alguma actividade.

O golfe é um dos desportos que mais tem evoluído ao nível europeu nos últimos tempos. Portugal tornou-se num destino privilegiado para os jogadores de golfe, devido não só às condições climatéricas existentes mas também pela imagem de qualidade da oferta. É notavelmente crescente o número de campos, de pessoas que começam a sua prática e de seguidores (Faria, 2004).

Como em todos os outros desportos, quer os praticantes, quer os “acompanhantes” do golfe, estabelecem frequentemente objectivos, para eles próprios, ou para o seu clube. Então, frases do tipo “Temos de ganhar este campeonato”, “Vou baixar o meu nível de handicap”, ou “tenho de fazer um putting perfeito”, demonstram na perfeição a necessidade da criação de objectivos.

Actualmente, a criação de objectivos surge como uma característica fundamental para o desenvolvimento do indivíduo e da sociedade, relacionados com a necessidade constante de se ultrapassarem limites, e de se atingirem patamares até então inatingíveis, quer a nível individual, quer a nível grupal (Velosa, 2005).

Contudo, segundo Diaz (2002), os estudos efectuados sobre o rendimento no golfe centram-se essencialmente na parte técnica, preocupando-se, por exemplo, com a percentagem de greens alcançados (Belkin et al, 1994; Jiménez & Fierro-Hernández, 1999, citado por Diaz, 2002), ou com o jogo no “drive” (Engelhardt, 1997, citado por Diaz, 2002), descuidando assim, toda a parte psicológica que lhe está afecta.

O mesmo autor refere ainda, que alguns especialistas (e.g. Penick & Shrake, 1995) da área do rendimento em alta competição, afirmam que os problemas dos jogadores estão quase sempre na mente. Assim, tanto os jogadores profissionais de golfe como os amadores, estão convencidos de que uma grande parte do seu desempenho no jogo depende da mente.

Surge assim, a importância da psicologia do desporto, cujo principal objectivo é o de proporcionar conhecimentos e aplicações, sobre determinadas técnicas, que ajudam a maximizar o rendimento dos desportistas (Martín, 2001), visto que, uma boa performance desportiva necessita tanto de um bom treino físico, como mental.

Posto isto, e face à ausência de estudos subordinados ao tema de formulação de objectivos no golfe, desenvolvemos um programa deste tipo, de forma a verificar se o rendimento e as competências psicológicas dos atletas de golfe aumentariam, tal como acontece, por exemplo, no futebol (e.g. Porém, Almeida & Cruz, 2001), em que se verifica que os atletas apresentam uma melhoria no rendimento e em algumas competências psicológicas após a intervenção do programa de formulação de objectivos.

Segundo González (2001), o estabelecimento de objectivos é uma estratégia usada tanto pelos treinadores, como pelos psicólogos para conseguir o compromisso, a dedicação e o esforço necessário para que os atletas mantenham a motivação, e aumentem o rendimento.

### *Definição de Objectivos*

Porém et al. (2001), afirma que tudo o que as pessoas fazem na vida está direccionado em função de um objectivo, variando de pessoa para pessoa, vai evoluindo com o passar do tempo, abrangendo diversos contextos e áreas. Daí que o desporto seja uma das áreas em que se possa aplicar diversos objectivos.

Os objectivos são mecanismos cognitivos que descrevem aquilo que um sujeito tenta atingir, caracterizados como o propósito de uma determinada acção (Locke & Latham, 1990).

González (2001), afirma que a principal vantagem de se estabelecerem objectivos é que se pode por em acção alguns mecanismos fundamentais do processo de motivação, garantindo:

- A persistência necessária para que os atletas não abandonem a tarefa antes de conseguirem o nível de actuação que foi determinado;
- O Desenvolvimento de novas estratégias, a criação de novas vias e a experimentação de novas aprendizagens para conseguir alcançar o objectivo estabelecido;
- O funcionamento de todo o esforço necessário para atingir o fim previsto, dentro de um limite de tempo estabelecido
- E dirigindo e conduzindo a atenção e a actividade do atleta aos aspectos relevantes da tarefa, evitando assim os aspectos que são irrelevantes.

### *Objectivos de Resultado e Objectivos de Rendimento*

Um dos grandes objectivos para quem pratica algum tipo de desporto é “ganhar”, sendo que isso se torna evidente pelas crescentes recompensas e prémios materiais que são atribuídos aos vencedores, e pelo facto de estar associados aos jovens atletas a preocupação excessiva da vitória, sendo esta o objectivo prioritário e máximo a atingir (Burton, 1989).

Os objectivos de resultado centram-se exactamente sobre este motivo, ou seja, a sua principal preocupação é a conquista da medalha, a obtenção de uma melhor pontuação face ao adversário, e a vitória (Weinberg & Gould, 1996). Burton (1989), refere que a vitória é um objectivo de resultado que avalia o êxito do atleta com base em processos de comparação social, ou seja, o rendimento do atleta A é comparado com o rendimento dos restantes atletas em competição.

Por sua vez, os objectivos de rendimento ou de processo, centram-se em conseguir padrões que se comparam com as próprias execuções anteriores, pelo que, tendem a ser mais flexíveis e a estar sob controlo (Weinberg & Gould, 1996). Este tipo de objectivos são muito mais precisos do que os objectivos de resultado que apenas tem dois níveis, o ganhar ou o perder.

Segundo Burton (1989, citado por Cruz, 1996), nos dias de hoje dá-se maior importância aos objectivos de rendimento face aos de resultado, isto porque “quando os atletas baseiam a sua capacidade e competência no facto de terem ganho ou perdido, limitam seriamente o controle necessário para assegurar que eles atinjam o sucesso sistemático, ou assumam o crédito pelos seus sucessos” (Cruz, 1996, pp. 609).

Resumindo, os objectivos de rendimento centram-se essencialmente no próprio desempenho do atleta, e da sua vontade/motivação para atingir o fim a que se propõe. Por sua vez, os objectivos de resultados dependem quase sempre de factores extrínsecos ao atleta (e.g. adversários, sorte, azar, árbitros, etc.). Por todos estes motivos, normalmente existe uma preferência para que os atletas utilizem objectivos de rendimento, até porque segundo Weinberg & Gould (1996), estes estão geralmente associados a um nível de sucesso superior nas competições e a um nível inferior de ansiedade durante estas.

### *Características dos Objectivos*

O estabelecimento de objectivos deve ter sempre como ponto de origem o nível actual de rendimento de cada atleta (González, 2001), contudo, segundo diversos autores (González, 2001; Weinberg & Gould, 1996, Cruz, 1996), há certos aspectos que nunca se devem de descurar, desta forma deve-se:

- 1. Estabelecer objectivos específicos,** mensuráveis através de dados objectivos do comportamento de forma a podermos medir quantitativamente a concretização dos

- objectivos para se poder fornecer o devido feedback e avaliar o progresso.
- 2. Estabelecer objectivos difíceis, desafiadores mas realistas, tendo sempre em conta a própria capacidade do atleta, de forma a não causarem o sentimento de fracasso e frustração que reduz a confiança dos desportistas.**
  - 3. Formular objectivos a curto, médio e longo prazo, sendo que, os objectivos estabelecidos a curto prazo ajudam o atleta a focalizar melhor os esforços durante os treinos, melhorando a qualidade e eficácia do treino, permitindo que o atleta experiencie o sucesso, facultando a progressão para os objectivos a médio e longo prazo.**
  - 4. Formular objectivos de rendimento, onde os atletas têm controlo sobre as suas próprias acções, despreocupando-se com os adversário.**
  - 5. Estabelecer períodos temporais estruturados, para a concretização de cada objectivo, mas prevendo sempre uma margem de erro para a fixação de tais prazos ou limites temporais.**
  - 6. Formular objectivos positivos, já que assim a mente dos desportistas centra-se mais em conseguir êxitos do que a evitar fracasso.**
  - 7. Favorecer o compromisso com os objectivos individuais, desde que estes não entrem em conflito com os objectivos da equipa.**
  - 8. Registar por escrito os objectivos, evitando que os atletas se esqueçam dos objectivos que formularam, obrigando-os a manterem-se concentrados nos seus objectivos de rendimento e nas estratégias para os atingirem.**
  - 9. Formular objectivos flexíveis, para que possam ser alterados, revistos ou modificados.**
  - 10. Identificar estratégias para a realização e concretização dos objectivos. É fundamental que os atletas trabalhem com os treinadores no sentido de determinarem a melhor forma de atingirem os seus objectivos de rendimento.**
  - 11. Avaliar os objectivos, o feedback avaliativo, dará ao atleta todas as informações sobre os seus progressos.**

### *Processo de Implementação de Objectivos*

Locke & Latham (1990), afirmam que o método da implementação de objectivos é um processo indulgente que responde a um conjunto de passos sistemáticos, que necessitam de ser percorridos para que este seja eficaz.

Deste modo, o processo de implementação de objectivos é cíclico, tendo início na formulação do objectivo, fazendo com que os sujeitos aumentem automaticamente a motivação, ficando com a atenção dirigida para a tarefa.

Seguidamente e após se assegurar o compromisso do indivíduo, é necessário identificar os obstáculos que possam surgir, para se poderem desenvolver planos de acção, de forma a que os obstáculos sejam superados. O quinto passo deste processo é o feedback, cuja existência permite que o atleta ganhe noção da sua progressão no rendimento.

O reforço é o último passo deste processo, essencial para quando um atleta atinge o seu objectivo, pois face a esta situação deve-se reforçar a ideia da necessidade de reformular novos objectivos. Assim, esta última fase do processo, dará origem a que se inicie um novo ciclo, onde os indivíduos se submetem novamente a todos os passos que acabamos de descrever, até serem atingidos os desempenhos máximos de cada atleta.

### *Programa de Formulação de Objectivos Intervalares*

Desenvolvida por O'Block e Evans (1984, citado por Cruz, 1996), a Formulação de Objectivos Intervalares (F.O.I.), é uma técnica que tem como principal objectivo encorajar os atletas a focalizarem-se mais nas suas actuações e rendimentos, do que nas dos seus adversários, uma vez que o atleta tem mais controle sobre o seu próprio rendimento do que sobre o resultado desse rendimento. Os autores da F.O.I. afirmam com base nas suas experiências que os atletas que incorporam este programa nos seus modelos de treino, tendem a atingir 90% de eficácia na realização dos objectivos que foram definidos.

O processo da FO através do modelo da F.O.I. caracteriza-se pela existência de duas etapas distintas, assim, numa primeira etapa realiza-se uma análise conjunta (i.e. com o atleta e com a

equipa técnica) dos objectivos a longo prazo e inicia-se uma discussão aberta e pessoal, apenas com o atleta, que lhe permita o desenvolvimento de objectivos para o futuro.

Numa segunda etapa existe uma focalização no presente ou nos objectivos a curto prazo, para tal, constrói-se uma “BaseLine” no início da época de forma a permitir o cálculo e a previsão dos objectivos intervalares seguintes, para se poder predizer de uma forma mais eficaz o rendimento futuro do atleta, temos de ter em conta as prestações passadas durante os cinco últimos treinos.

De acordo com os autores, a utilização deste tipo de sistemas de formulação de objectivos pode apresentar diversas vantagens, verificando-se que:

- Os objectivos planeados proporcionam ao atleta um maior interesse ou uma maior motivação intrínseca;
- A criação de objectivos desafiantes leva o atleta a competir para atingir o seu máximo pessoal. O programa de treino ajuda-o a preparar-se física e mentalmente para o seu objectivo, através da sua capacidade de visualização;
- A rotina criada pela incorporação do modelo F.O.I. no programa de treino do atleta, permite-lhe treinar para os objectivos, de forma a que no próximo acontecimento competitivo, a sua performance caia dentro do intervalo que lhe foi estabelecido;
- A técnica do F.O.I. permite ao atleta visualizar onde está e para onde caminha, ou seja, permite que este tenha noção do seu rendimento presente e mostra-lhe onde poderá estar depois de cada acontecimento competitivo;
- Esta técnica permite que o atleta tome consciência do seu crescimento gradual, ajudando-o a manter uma motivação contínua para o seu sucesso futuro.

Ao formular objectivos a curto e longo prazo fornecemos aos atletas objectivos concretos pelos quais ele deve lutar e trabalhar. Devemos ter sempre um bom plano de FO, tendo em conta as capacidades físicas do atleta e os seus rendimentos anteriores, sendo que a colaboração do treinador e do próprio atleta são imprescindíveis para a sua elaboração. Formular e atingir objectivos realistas oferece ao atleta um feedback exacto para os seus padrões e limites de rendimento. Assim, proporciona-se ao atleta que se envolva num processo de formular objectivos para as suas próprias prestações (Cruz, 1996).

*O Efeito da Formulação de Objectivos nas Competências Psicológicas*

A FO é uma teoria essencialmente motivacional, pelo que se espera que tenha um grande impacto na motivação dos atletas. Locke et al (1981, citado por Cruz, 1996), sugerem que a formulação de objectivos é uma das técnicas mais eficazes para motivar os atletas contribuindo ainda para o aumento da eficácia das suas performances.

A motivação é considerada por diversos autores (Cruz, 1997; Weinberg, 1996; Weinberg & Gould, 1995) como o segredo fundamental para a obtenção do sucesso desportivo. Estar motivado é ter vontade de atingir algo, é dirigir a atenção, o esforço e a persistência para uma determinada tarefa, que irá permitir que o atleta atinja um objectivo que tenha sido previamente definido.

Segundo Bandura (1990, citado por Cruz & Viana, 1996a), os indivíduos têm a capacidade de se auto-influenciar a si próprios, através dos desafios a que se propõem e da reacção avaliativa dos seus rendimentos e realizações, o que constitui um mecanismo fundamental de motivação. Assim, os atletas que formulam objectivos explícitos e desafiadores não só promovem, como ajudam a manter a motivação.

Por sua vez, Botterill (1978, 1979, citado por Cruz, 1996) afirma que a formulação de objectivos é uma importante força motivacional que ajuda e influencia positivamente o rendimento dos atletas. Se a FO for realista poderá ainda aumentar o envolvimento e a implicação do atleta, bem como a sua auto-confiança para a realização da tarefa.

A reforçar esta teoria de que a FO trás efeitos positivos para a motivação em contextos desportivos, Kylo & Landers (1995, citado por Gomes, Sá & Sousa, 2004) realizaram uma meta-análise de 36 estudos sobre esta técnica, e concluíram que os dados obtidos tendem a confirmar que a FO tem efeitos positivos sobre o aumento da motivação e do rendimento desportivo.

Burton (1989, citado por Gomes et al., 2004), seguindo uma linha de investigação que procurou analisar a importância da FO em estados psicológicos, afirma que os atletas que formulam os seus objectivos tendo por base objectivos de rendimentos (e.g. melhorar aspectos técnicos da competição em 10%) tendem a apresentar aspectos mentais mais positivos, uma vez que percebem o controlo sobre o seu próprio desempenho.

Por sua vez, os atletas que estipulam objectivos de resultado (e.g. ganhar a competição) tendem a experienciar mais ansiedade e menos auto-confiança uma vez que sentem que os seus objectivos não estão totalmente sob o seu controlo.

Já Diaz (2002), refere que na modalidade do golfe, o estabelecimento de objectivos de rendimento poderão levar a que os atletas percepcionem níveis de auto-controlo superiores e que aumentem também a sua confiança.

### *A Formulação de Objectivos nas Diversas Modalidades Desportivas*

Um dos primeiros estudos efectuados num contexto desportivo competitivo foi realizado por Burton, em 1989, e pretendia-se avaliar um programa de FO poderia, de algum modo, ensinar aos atletas a formular, de uma forma correcta objectivos de rendimento, e qual o impacto que este programa poderia ter na capacidade percebida, nas cognições competitivas e no rendimento de um grupo de nadadores universitários de ambos os sexos.

O programa teve a duração de uma época desportiva, sendo dividido em três partes distintas, a fase de educação, onde se discutiu o valor dos objectivos de rendimento e a forma mais adequada de os formular; a fase de aquisição, onde se explicava como deveriam de ser preenchidos os diários de treino, os registos dos objectivos de rendimento e os princípios basilares da visualização mental; e finalmente a fase de avaliação, onde era pedido que os sujeitos avaliassem o programa, comparando os objectivos estipulados antes da competição e os desempenhos obtidos.

O investigador concluiu que se verificou um aumento do nível de rendimento desportivo ocorreu um acréscimo ao nível da percepção da capacidade individual, assim como ocorreu um desenvolvimento das avaliações que se tornaram mais positivas e ajustadas relativamente à competição. O autor deste estudo concluiu ainda que os resultados obtidos apontavam para a capacidade da formulação de objectivos como um importante mediador da eficácia do Programa de Treino de Formulação de Objectivos.

Em 1995, Swain & Jones desenvolveram um estudo de FO na modalidade de basquetebol, criando um programa e avaliando os efeitos deste na sua amostra (N=4). O estudo passou por três fases distintas, a fase da pré-intervenção, onde se criou uma BaseLine e se aplicou um

questionário de competências psicológicas (GAI - Goal Attainment Scale); a fase da implementação da FO; e a fase da avaliação.

Os investigadores concluíram que os níveis de rendimento dos atletas aumentaram, bem como 3 dos 4 sujeitos promoveram o seu rendimento numa das competências técnicas alvo. As restantes competências apresentaram dados idênticos nas diferentes fases do estudo.

Mais recentemente, Gomes et al. (2004) realizaram um estudo que pretendia analisar a relação entre a FO e o rendimento desportivo de duas equipas seniores de andebol, ao longo de duas épocas desportivas. Durante este estudo, os investigadores preocuparam-se em estabelecer objectivos quer individuais quer grupais para ambas as equipas e em controlar certas variáveis (e.g. o grau de experiência dos atletas, a distinção entre os diferentes graus de dificuldade das provas e a divulgação pública e privada dos objectivos).

Os resultados obtidos neste estudo apontam para a eficácia dos programas desenvolvidos, uma vez que se verificou um aumento do rendimento desportivo dos atletas, tendo estes apresentado uma tendência para um maior compromisso e envolvimento para o sucesso das suas equipas.

Como pudemos verificar, todos estes estudos sobre a implementação de programas de formulação de objectivos comprovam que esta técnica traz benefícios não só ao nível do rendimento, mas também ao nível de diversas competências psicológicas.

Actualmente, a competitividade é algo muito presente nos desportistas independentemente da modalidade que praticam, por isso, existe uma necessidade cada vez maior de os preparar para os momentos de competição, de forma a que os jogadores possam dar o seu melhor, atingindo níveis de rendimentos elevados. Segundo Kirschenbaum & Bale (1980, citado por Diaz, 2002), a psicologia aplicada ao golfe é uma ajuda inestimável que favorece o rendimento tanto nos treinos como nas competições.

Contudo, apesar de diversos autores (e.g. Weinberg & Gould, 1995; Weinberg & Gould, 1996; Diaz, 2002) apontarem para a eficácia da FO no golfe, os estudos que se encontraram nesta modalidade foram muito reduzidos.

Assim, este estudo tem como propósito desenvolver e implementar um programa de formulação de objectivos, para posteriormente avaliar a sua eficácia, no rendimento de jovens atletas de golfe. A fim de podermos concretizar este objectivo teremos de criar e desenvolver medidas de processo e de resultado que mais se adequem à modalidade e que sejam passíveis de serem medidas.

O outro intuito deste estudo é o de avaliar variáveis psicológicas (tais como a motivação, a auto-confiança, a concentração, o controlo da ansiedade e o ênfase na equipa) em dois momentos distintos para verificar se o programa de formulação de objectivos tem algum tipo de efeito numa destas variáveis, sendo que posteriormente iremos verificar se existe alguma relação entre o rendimento e as competências psicológicas.

Resumindo, o objectivo desta investigação consiste em desenvolver, implementar e avaliar a eficácia de um programa de formulação de objectivos no rendimento e nas competências psicológicas de jovens atletas de golfe, e verificar a possível relação entre estas variáveis.

É esperado que, no grupo experimental, contrariamente ao grupo de controlo, o desenvolvimento de um programa de formulação de objectivos produza um impacto positivo e significativo quer no rendimento, quer nas competências psicológicas de jovens atletas de golfe, e que haja uma relação positiva entre o aumento do rendimento dos atletas com o aumento das competências psicológicas.

A presente investigação pretende não só avaliar as alterações que surgem face à aplicação deste programa mas também oferecer, aos atletas, um instrumento que lhes permita trabalhar tanto as competências técnicas como as psicológicas.

## **Método**

### ***Participantes***

O presente estudo foi realizado numa escola de golfe situada em Lisboa, com uma classe de juniores constituída por 20 alunos dos quais 13 participantes do sexo masculino e 7 do sexo feminino e cujas idades se encontram compreendidas entre os 11 e os 17 anos, sendo que a média etária dos participantes é de 13 anos (D.P = 1,38; Mediana = 13; Moda = 12) (Anexo B, pp. 51).

### *Delineamento*

Esta investigação retrata um estudo quasi-experimental, tendo sido a totalidade dos participantes distribuídos de forma emparelhada, por dois grupos, consoante os resultados apresentados na “BaseLine”, para que cada um dos grupos tivesse características semelhantes. O estudo decorreu ao longo de 6 meses e foi repartido por 3 momentos.

### *Instrumento*

#### *Competências Psicológicas*

O instrumento de avaliação psicológica utilizado foi o “Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas” (ICPD) (Cruz & Viana, 1993, citado por Cruz & Viana, 1996b) (Anexo D), que se refere a uma versão traduzida e adaptada do “Psychological Skills Inventory for Sport – Form R-5” (PSIS) desenvolvido por Mahoney e colaboradores (Mahoney, 1987; Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987, citado por Cruz & Viana, 1996b).

O ICPD é um questionário cujas questões são respondidas numa escala do tipo Likert, de 5 pontos que vai desde o “Discordo Totalmente da Afirmação” até ao “Concordo Totalmente com a Afirmação”. Os 39 itens que compõem este questionário, encontram-se distribuídos por 5 escalas, que avaliam a **Motivação**, a **Auto-Confiança**, a **Concentração**, o **Controlo da Ansiedade** e o **Ênfase na Equipa**.

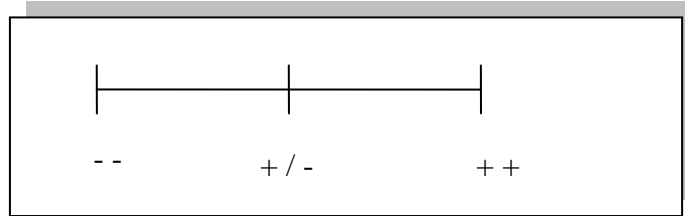
A cada resposta dada atribui-se um valor numérico que vai de 0 (Discordo Totalmente da Afirmação) a 4 (Concordo Totalmente com a Afirmação). No caso dos itens que se encontram formulados pela negativa, torna-se necessário inverter a pontuação, assim o formato 0-4 passa para 4-0.

### *Rendimento*

Para avaliar o rendimento, medido através de questões técnicas do golfe utilizou-se uma escala análogo-visual contínua cuja pontuação poderia ir desde o extremo -- ao extremo ++

(figura 3). Nesta escala pretendia-se avaliar de uma forma quantitativa as três medidas de processo, ou seja, a qualidade da pancada, a rotina e a focalização.

**Figura 1 – Escala Análogo-Visual**



A cotação das variáveis das medidas de processo, é efectuada de uma forma contínua, sendo que o extremo -- tem o valor 0 e o extremo ++ é cotado com o valor 5. A medida de resultado já é quantitativa por si mesma, daí que o valor real resultante do número de pancadas que os atletas dão até conseguirem introduzir a bola no buraco seja o valor utilizado para cotar esta variável.

### ***Procedimento***

O presente estudo teve uma duração de 6 meses, sendo dividido por 3 fases distintas:

#### **1ª Fase: Criação de uma BaseLine**

- Apresentação dos investigadores e aplicação do Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas.
- Criação de uma grelha de avaliação que se adequasse as necessidades do treinador e dos atletas e que conseguisse medir os principais conceitos da prática do golfe.
- Reunião com atletas e treinador para esclarecimento de conceitos.
- Avaliação de cada um dos atletas nos três conceitos seleccionados pelo treinador, em três níveis de dificuldade durante 3/4 sessões.

#### **2ª Fase: Intervenção**

- Reunião com os atletas (do grupo que iria ser submetido ao programa) onde se procuraria explicar o propósito da intervenção.

- Apresentação individual dos resultados obtidos pelos atletas durante a primeira fase de medições e estipulação de objectivos a atingir.
- Reuniões frequentes onde se devolvem os resultados alcançados durante o treino anterior, se comparam com os resultados da BaseLine e, caso seja necessário, se formulam novos objectivos.

### **3ª Fase:** Avaliação da eficácia do programa de formulação de objectivos

- Medição dos resultados obtidos por todos os atletas.
- Apresentação aos atletas e treinador dos resultados obtidos antes e depois da intervenção.
- Nova aplicação do Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas.

### *Criação da BaseLine*

O levantamento de necessidades dos principais conceitos associados à prática do golfe, levaram-nos a dois tipos de medida, uma de processo e outra de resultado.

A medida de resultado traduz-se na contabilização do número de pancadas que cada atleta daria até chegar ao buraco, esta é uma medida de carácter objectivo. Por sua vez, a medida de processo, tal como o nome indica, refere-se aos processos que os atletas têm de utilizar para cumprirem com os seus objectivos, esta é uma medida de carácter subjectivo, sendo que a colaboração do especialista foi essencial nesta fase e concluímos que os aspectos mais importantes para servirem de base para o estudo seriam:

- **A Rotina** – é anterior à pancada e faz parte integrante do “swing”. É a preparação que se faz antes de bater na bola, ou seja, a maneira de pôr o taco, de fazer os movimentos.
- **A Focalização** – é o exercício de concentração que fazem, tendo em conta a bola, o alvo e novamente a bola.
- **A Qualidade da Pancada** – é a parte técnica da pancada, i.e, como o taco na bola bate e em que parte do taco; se o taco utilizado é o mais adequado e se a curvatura da bola é a pretendida ou não.

Procedemos assim à criação da BaseLine (Anexo C), de forma a recolher o resultado do desempenho de cada atleta, em três treinos, sendo que em cada treino os participantes eram avaliados 10 vezes por exercício. Esta avaliação era registada pelo treinador.

Através dos resultados obtidos e ordenaram-se os participantes pela média total do set (i.e, uma variável criada através da média dos resultados obtidos pela rotina, focalização e qualidade da pancada, de forma a sintetizar as medidas de processo), e dividimos a amostra de uma forma emparelhada por dois grupos equivalentes, definindo assim o grupo de controlo e o grupo experimental.

### *Programa de Formulação de Objectivos*

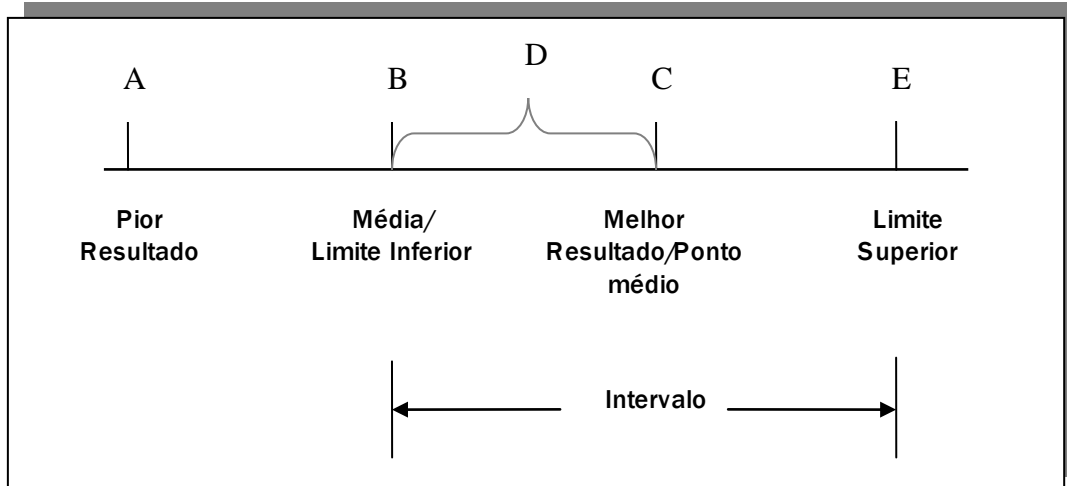
O programa de FO foi definido em reuniões individuais com os atletas do grupo experimental, onde foram apresentados os resultados obtidos na primeira fase do estudo. Após o levantamento do que levou à obtenção dos resultados alcançados, estipularam-se novos objectivos de rendimento.

Os objectivos foram estabelecidos recorrendo à Técnica de Formulação de Objectivos Intervalares (F.O.I.), desenvolvida por O Block e Evans (1984, citado por Cruz, 1996), todavia tivemos de proceder a algumas adaptações, uma vez que em alguns atletas surgiram intervalos impossíveis.

Neste estudo, o que era pretendido era que os atletas aumentassem o rendimento, principalmente ao nível das medidas de processo, pelo que iríamos apenas trabalhar com as médias. Os pontos que utilizamos foram os seguintes:

- A – Pior resultado obtido nos três treinos da fase pré-intervenção;
- B – Média dos três treinos e limite inferior do intervalo;
- C – Melhor resultado obtido dos três treinos e o ponto médio pretendido do intervalo;
- D – Desvio-padrão dos três últimos treinos;
- E – Limite superior do intervalo (C+D).

### **Figura 2 – Esquema Ilustrativo da Formulação de Objectivos Intervalares Utilizada**



Assim, conforme se pode verificar na figura 4, o intervalo que se pretende que os atletas alcancem fica entre o ponto B e o ponto E. Esta técnica foi apresentada e explicada a cada atleta individualmente já com os valores que esperaríamos que cada um deles obtivesse (Anexo I).

#### *Avaliação do Programa de Intervenção*

Após a intervenção do Programa de Formulação de Objectivos, procedeu-se novamente à avaliação das medidas de processo e de resultado, durante três sessões de treinos, tendo em vista a avaliação da eficácia do programa implementado.

As condições desta fase de avaliação foram iguais às condições apresentadas para a BaseLine, sendo que os atletas foram avaliados em 10 exercícios.

### **Resultados**

O objectivo desta investigação consiste em desenvolver, implementar e avaliar a eficácia de um programa de formulação de objectivos no rendimento e nas competências psicológicas de jovens atletas praticantes da modalidade de golfe.

A análise dos resultados obtidos foi realizada através da comparação dos valores médios nos valores obtidos no questionário “Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas”, e em cada uma das variáveis em estudo.

De forma a tentarmos sintetizar as medidas de processo, para verificarmos a eficácia do programa face a estas, criamos e analisámos também a média do conjunto das variáveis que compõem esta medida, a qual está identificada como sendo a variável “set”. Ambas as medidas foram avaliadas pelos dois momentos avaliativos.

A análise comparativa entre os dois grupos foi executada através da aplicação dos testes não paramétricos de Wilcoxon, para a análise das diferenças das médias de amostras e o teste de Mann-Whitney, para a análise das diferenças de médias de amostras independentes.

Procurámos ainda, averiguar se existia alguma relação entre o aumento de alguma das medidas em estudo (de rendimento e de resultado) com as diferentes competências psicológicas avaliadas. Para tal, recorreremos à aplicação do teste não paramétrico do coeficiente de correlação de Spearman.

Os dados estatísticos apresentados têm um nível de significância de 0.05 e foram obtidos através da utilização do programa informático SPSS, versão 15 (Anexo J).

#### *Análise das Medidas de Processo Antes e Após a Intervenção*

##### *Total do Set*

Na variável “Total do Set”, constatou-se que na fase da pré-intervenção não existiam diferenças significativas entre a média do set do grupo de controlo e do grupo experimental, pelo que os dois grupos seriam totalmente equivalentes nesta fase do estudo ( $U = 50$ ;  $p = 1$ ) (tabela 1).

Todavia, na fase pós-intervenção observou-se a existência de uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos ( $U = 1$ ;  $p = 0$ ). Observando as médias das ordens, é visível a vantagem que o grupo experimental apresenta em relação ao grupo de controlo.

#### **Tabela 1 – Teste de Mann-Whitney para a medida Total do Set do Grupo de Controlo e do Grupo Experimental**

Variável		Grp Controlo	Grp Experimental	Mann – Whitney	
	N	Média Ordens	Média Ordens	U	p
Set Pré	10	10,50	10,50	50,00	1,00
Set Pós	10	5,60	15,40	1,00	0,00

A tabela seguinte pretende demonstrar a evolução de cada grupo da fase pré para a fase pós-intervenção, a fim de verificarmos se a aplicação do programa de formulação de objectivos teve ou não influência nos resultados obtidos.

**Tabela 2 – Teste de Wilcoxon para a medida Total do Set**

Variável		Média	Desvio-Padrão	Wilcoxon	
	N	Grupo de Controlo		Z	p
Set Pré	10	2,960	, 413		
Set Pós	10	2,886	, 130	-, 663	, 537
	N	Grupo Experimental		Z	p
Set Pré	10	2,962	, 389		
Set Pós	10	3,297	, 139	-2,803	, 002

Como se pode verificar, não foi possível verificar a existência de diferenças significativas entre as duas fases avaliativas para a média total do set no grupo de controlo ( $Z = - 0,663$ ;  $p = 0,537$ ). Já no grupo experimental verificou-se a existência de uma diferença significativa positiva entre a fase da pré para a fase da pós-intervenção ( $Z = - 2,803$ ;  $p = 0,002$ ), uma vez que neste grupo, a média obtida de uma fase para a outra aumentou em cerca de 1,3 valores.

### *Rotina*

Ao analisarmos as diferenças das médias entre o grupo de controlo e o grupo experimental, na variável Rotina, verificou-se que na fase da pré-intervenção, não existem diferenças significativas entre os grupos, sendo que estes obtiveram no teste de Mann-Whitney um  $U = 49$  e um  $p = 0,97$ .

Na fase pós-intervenção, como se verifica na tabela infra, o grupo experimental apresenta uma superioridade face ao grupo de controlo no resultado da média das ordens, sendo que a diferença observada se revelou significativa entre os dois grupos ( $U = 1,5$ ;  $p = 0,0$ ).

**Tabela 3 – Teste de Mann –Whitney para a medida Rotina do Grupo de Controlo e do Grupo Experimental**

Variável	Grp Controlo	Grp Experimental	Mann – Whitney
----------	--------------	------------------	----------------

	N	Média Ordens	Média Ordens	U	P
Rotina Pré	10	10,40	10,60	49,00	0,97
Rotina Pós	10	5,65	15,35	1,50	0,00

Na análise intra-grupal para o grupo de controlo, verificou-se que não existe uma divergência entre as médias obtidas nos diferentes momentos avaliativos. Deste modo, para um nível de significância de 0,05, não existem diferenças significativas, entre as diferentes fases avaliativas, para a variável rotina no grupo de controlo ( $Z = -0,663$ ;  $p = 0,557$ ) (tabela 4).

**Tabela 4 – Teste de Wilcoxon para a medida Rotina**

Variável	Média	Desvio-Padrão	Wilcoxon	
	<b>Grupo de Controlo</b>			
	N		Z	P
Rotina Pré	10	2,985	, 444	
Rotina Pós	10	2,904	-, 663	, 557
	<b>Grupo Experimental</b>			
	N		Z	P
Rotina Pré	10	3,000	, 444	
Rotina Pós	10	3,276	-1,530	, 139

Conforme ilustra a tabela 4, ao analisarmos o grupo experimental, observou-se que, apesar de se verificar uma ligeira diferença de médias, ao realizarmos o teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas, esta diferença não se revelou significativa ( $Z = -1,53$ ;  $p = 0,139$ ).

#### *Qualidade da Pancada*

No estudo da variável “Qualidade da Pancada”, os resultados obtidos para a análise da diferença de médias entre amostras independentes, efectuada através do teste de Mann-Whitney (tabela 5), revelam que os grupos não diferem entre si na fase da pré-intervenção, sendo estes equivalentes, uma vez que não se registaram diferenças significativas entre a média da qualidade da pancada do grupo de controlo e do grupo experimental ( $U = 45$ ;  $p = 0,73$ ).

No que diz respeito à fase pós-intervenção observa-se a existência de uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos ( $U = 2$ ;  $p = 0$ ). Observando as médias das ordens, é mais uma vez possível de verificar a clara vantagem que o grupo experimental apresenta em relação ao grupo de controlo.

**Tabela 5 – Teste de Mann-Whitney para a medida Qualidade da Pancada do Grupo de Controlo e do Grupo Experimental**

Variável	Grp Controlo	Grp Experimental	Mann – Whitney
----------	--------------	------------------	----------------

	N	Média Ordens	Média Ordens	U	p
Qualidade Pré	10	10,00	11,00	45,00	0,73
Qualidade Pós	10	5,70	15,30	2,00	0,00

Ora, de acordo com os resultados obtidos, apurámos que no grupo de controlo não foi possível aferir a existência de diferenças significativas entre os dois momentos avaliativos para a média da qualidade da pancada ( $Z = -0,459$ ;  $p = 0,695$ ).

No entanto no grupo experimental presenciamos uma diferença significativa entre o momento da pré-intervenção para o momento da pós-intervenção, sendo que a média obtida pelos atletas no segundo momento avaliativo aumentou cerca de 1,5 valores ( $Z = -2,701$ ;  $p = 0,004$ ).

**Tabela 6 – Teste de Wilcoxon para a medida Qualidade da Pancada**

Variável	N	Média	Desvio-Padrão	Wilcoxon	
<b>Grupo de Controlo</b>					
Qualidade Pré	10	2,894	,395	Z	p
Qualidade Pós	10	2,851	,145	-0,459	,695
<b>Grupo Experimental</b>					
Qualidade Pré	10	2,921	,351	Z	p
Qualidade Pós	10	3,304	,147	-2,701	,004

### *Focalização*

Ao examinar a variável focalização na fase da pré-intervenção, constatou-se que não existe uma desigualdade entre o grupo de controlo e o grupo experimental ( $U = 46$ ;  $p = 0,796$ ). Todavia, é na fase da pós-intervenção, que se volta a observar uma vantagem da média das ordens no grupo experimental, face ao grupo de controlo, sendo esta vantagem comprovada pelo teste de Mann-Whitney, que nos permite afirmar que existem diferenças significativas entre estes dois grupos durante esta fase ( $U = 2$ ;  $p = 0,0$ ).

**Tabela 7 – Teste de Mann-Whitney para a medida Focalização do Grupo de Controlo e do Grupo Experimental**

Variável	N	Grp Controlo	Grp Experimental	Mann – Whitney	
Focalização Pré	10	Média Ordens 10,90	Média Ordens 10,10	U 46,00	p 0,796
Focalização Pós	10	5,70	15,30	2,00	0,00

Na tabela 8, podemos constatar que não se verificam de diferenças significativas entre as duas fases avaliativas para a média da focalização no grupo de controlo ( $Z = -0,866$ ;  $p =$

0,432), mas os resultados obtidos pelo grupo experimental demonstram que existe uma diferença significativa entre estes dois momentos, comprovada pelo teste estatístico de Wilcoxon ( $Z = - 2,552$ ;  $p = 0,008$ ). Assim, mais uma vez se observa que os atletas apresentaram melhores resultados na fase da pós-intervenção aumentando os seus rendimentos nesta variável em cerca de 1,4 valores.

**Tabela 8 – Teste Wilcoxon para a medida Focalização do Grupo de Controlo**

Variável	N	Média	Desvio-Padrão	Wilcoxon	
<b>Grupo de Controlo</b>					
Focalização Pré	10	3,001	, 417	Z	p
Focalização Pós	10	2,906	, 126	-, 866	, 432
<b>Grupo Experimental</b>					
Focalização Pré	10	2,965	, 407	Z	p
Focalização Pós	10	3,306	, 139	-2,552	, 008

#### *Análise da Medida de Resultado Antes e Após a Intervenção*

Depois de analisados os resultados obtidos do rendimento pela medida de processo, torna-se também importante verificar se existem ou não diferenças na análise da medida de resultado, ou seja, o número de pancadas obtido durante os treinos pelos atletas.

#### *Número de Pancadas*

Quando observamos as diferenças entre os grupos (tabela 9), verificamos que na fase da pré-intervenção não existem diferenças significativas entre os grupos ( $U = 46,05$ ;  $p = 0,81$ ). Contudo, durante a fase da pós-intervenção os grupos distanciam-se, garantindo assim, a existência de uma diferença significativa, comprovada pelo teste estatístico de Mann-Whitney ( $U = 2,5$ ;  $p = 0,0$ ).

De acordo com a média das ordens, verifica-se que o grupo de controlo tem uma média superior ao grupo experimental, sendo que isto significa que o grupo experimental obteve um melhor rendimento nesta variável, uma vez que o que é desejável é baixar o número de pancadas que os atletas dão até introduzirem a bola no buraco.

**Tabela 9 – Teste de Mann-Whitney para a medida Número de Pancadas do Grupo de Controlo e do Grupo Experimental**

Variável	N	Grp Controlo	Grp Experimental	Mann – Whitney	
		Média Ordens	Média Ordens	U	p
Número de Pancadas Pré	10	10,15	10,85	46,50	0,81
Número de Pancadas Pós	10	15,25	5,75	2,50	0,00

Na análise de cada um dos grupos de forma individual, podemos observar no grupo de controlo, que os atletas mantiveram a média do número de pancadas entre os dois momentos avaliativos, pelo que, não apresentam diferenças significativas entre as fases ( $Z = -0,868$ ;  $p = 0,214$ ) (Tabela 10).

**Tabela 10 – Teste de Wilcoxon para a medida Número de Pancadas do Grupo de Controlo**

Variável	N	Média	Desvio-Padrão	Wilcoxon	
<b>Grupo de Controlo</b>					
Número de Pancadas Pré	10	6,349	, 862	Z	p
Número de Pancadas Pós	10	6,060	, 233	-, 868	, 214
<b>Grupo Experimental</b>					
Número de Pancadas Pré	10	6,370	, 749	Z	p
Número de Pancadas Pós	10	5,416	, 273	-2,701	, 004

No que diz respeito ao grupo experimental, verificámos que os atletas demonstraram uma evolução da fase pré para a fase pós-intervenção, uma vez que na fase da pós-intervenção baixaram o número médio de pancadas em cerca de 2 pancadas (1,954 mais concretamente), sendo que a diferença alcançada entre os dois momentos é significativa ( $Z = -2,701$ ;  $p = 0,004$ ).

#### *Análise das Competências Psicológicas Antes e Após a Intervenção*

Um dos propósitos desta investigação consiste em avaliar a influência do programa de formulação de objectivos nas competências psicológicas dos atletas. Para verificar o nível de percepção que os atletas tinham de cada uma das competências em estudo, dividimos o resultado bruto obtido em cada escala pelo resultado máximo possível de ser alcançado em cada escala, adquirindo-se assim uma percentagem, assim, quanto maior for o valor desta percentagem maior a percepção de competência do sujeito nessa dimensão.

Após a obtenção destas percentagens, calculámos a média que os sujeitos obtiveram em cada uma das competências e analisámo-las estatisticamente de forma a verificar se existiam diferenças significativas entre a primeira e a segunda aplicação do questionário.

Os dados obtidos (Anexo J, pp. 78) para o grupo de controlo, revelaram a existência de uma ligeira diferença entre as duas aplicações nas competências da motivação, da concentração e da ênfase na equipa, cujas médias diminuíram ligeiramente na segunda aplicação, nas

restantes competências não se verifica uma divergência das médias entre a primeira e a segunda aplicação.

Nos resultados obtidos pelo score diferencial das médias observou-se que todas as competências avaliadas apresentaram um decréscimo dos níveis de percepção percebidos pelos atletas na segunda aplicação do questionário, à exceção da competência controlo da ansiedade, cuja média aumentou ligeiramente (0,002) (Anexo J, pp. 78).

**Tabela 11 – Teste de Wilcoxon para as Competências Psicológicas do Grupo de Controlo**

Competências Psicológicas		Wilcoxon	
Grupo de Controlo	N	Z	P
Controlo da Ansiedade	10	-, 137	1,00
Auto-Confiança	10	-, 322	, 906
Motivação	10	-2,003	, 063
Concentração	10	-1,219	, 313
Ênfase na Equipa	10	-2,384	, 016

Verificou-se ainda que apenas existe uma diferença significativa na competência do ênfase na equipa ( $Z = -2,384$ ;  $p = 0,016$ ), sendo que as restantes competências apresentam a inexistência de diferenças significativas entre a fase pré para a fase pós intervenção.

Ao analisarmos as estatísticas descritivas e as diferenças das médias das competências psicológicas do grupo experimental verificou-se que os atletas apresentaram uma subida das médias, na segunda aplicação do teste, nas competências do controlo da ansiedade, da auto-confiança, da motivação e da concentração, sendo que apenas a competência da ênfase da equipa revelou uma ligeira descida da média nesta aplicação (de 0,6964 passou para 0,6570) (Anexo J, pp. 78).

Contrariamente ao que aconteceu no grupo de controlo, através dos resultados obtidos pelo score diferencial das médias do grupo experimental podemos comprovar, que as médias tiveram um pequeno aumento na segunda aplicação, não sendo porém, este aumento substancial. Contudo, na competência da ênfase da equipa verificou-se que os atletas obtiveram uma média superior na primeira aplicação do questionário, obtendo um score diferencial de -0,039.

Recorrendo ao teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras emparelhadas, tentámos perceber se existia uma diferença que fosse significativa das médias encontradas das competências psicológicas entre os diferentes momentos avaliativos, e constatámos que não existem diferenças significativas entre a fase pré para a fase pós-intervenção nas diversas competências psicológicas, exceptuando na competência do controlo da ansiedade, que revelou a existência de uma diferença significativa ( $Z = -2,388$ ;  $p = 0,016$ ) (tabela 12).

**Tabela 12 – Teste de Wilcoxon para as Competências Psicológicas do Grupo Experimental**

Competências Psicológicas		Wilcoxon	
Grupo Experimental	N	Z	P
Controlo da Ansiedade	10	-2,388	, 016
Auto-Confiança	10	-1,609	, 125
Motivação	10	-0,339	, 781
Concentração	10	-2,041	, 063
Ênfase na Equipa	10	-2,050	, 063

#### *Análise das Correlações entre Competências Psicológicas e o Rendimento*

A análise que se segue pretende averiguar em que medida é que o rendimento pode ter influenciado a percepção das competências psicológicas dos atletas. Desta forma, procurou-se a possibilidade de existirem relações entre as diversas variáveis em estudo quer durante a fase da pré-intervenção, quer durante a fase da pós-intervenção. São apresentadas de seguida as correlações entre as variáveis que foram obtidas através do coeficiente de correlação de Spearman (Anexo J, pp. 78), para o grupo de controlo e para o grupo experimental.

De acordo com os dados obtidos, na análise do grupo de controlo, podemos constatar que a competência psicológica “auto-confiança” apresenta uma relação muito forte com as medidas de rendimento, à excepção da rotina. As correlações obtidas dão conta de uma ligação significativa positiva entre a auto-confiança e a qualidade da pancada ( $r = 0,794$ ;  $p = 0,006$ ) e entre a auto-confiança e a focalização ( $r = 0,665$ ;  $p = 0,036$ ). Por sua vez, o tipo de relação que a auto-confiança revela com o número de pancadas é igualmente significativo mas de sentido inverso, ou seja, é negativo ( $r = -0,874$ ;  $p = 0,001$ ).

**Tabela 13 – Teste de Spearman para a Fase Pré-Intervenção entre as Competências Psicológicas e as Medidas de Rendimento para o Grupo de Controlo**

Competências Psicológicas	Rendimento
---------------------------	------------

Pré Intervenção		N	Rotina	Qualidade da Pancada	Focalização	Número de Pancadas
Controlo da Ansiedade	R	10	, 098	, 062	-, 098	-, 172
	P		, 787	, 866	, 787	, 634
Auto-Confiança	R	10	, 086	<b>, 794**</b>	<b>, 665*</b>	<b>-, 874**</b>
	P		, 813	<b>, 006</b>	<b>, 036</b>	<b>, 001</b>
Motivação	R	10	-, 258	, 609	, 357	<b>-, 677*</b>
	p		, 471	, 061	, 311	<b>, 032</b>
Concentração	r	10	-, 379	, 361	, 269	-, 440
	p		, 280	, 306	, 452	, 203
Ênfase na Equipa	r	10	-, 233	, 610	, 459	<b>-, 686*</b>
	p		, 517	, 061	, 182	<b>, 028</b>

\*p≤0,05; \*\*p≤0,01

Constatou-se ainda que o número de pancadas apresenta também uma relação quer com a motivação ( $r = -0,677$ ;  $p = 0,032$ ) quer com a ênfase na equipa ( $r = -0,686$ ;  $p = 0,028$ ), sendo que em ambos os casos, o tipo de correlação obtido é negativo.

À semelhança do que aconteceu na fase da pré-intervenção, verifica-se através da tabela 14 que a variável de rendimento “número de pancadas” continuou, durante a fase da pós-intervenção, a correlacionar-se fortemente com as competências psicológicas da auto-confiança ( $r = -0,793$ ;  $p = 0,006$ ) e da motivação ( $r = -0,838$ ;  $p = 0,002$ ).

**Tabela 14 – Teste de Spearman para a Fase Pós-Intervenção entre as Competências Psicológicas e as Medidas de Rendimento o Grupo de Controlo**

Competências Psicológicas		Rendimento				
Pós Intervenção	N	Rotina	Qualidade da Pancada	Focalização	Número de Pancadas	
Controlo da Ansiedade	r	10	-, 557	, 547	, 450	-, 221
	p		, 095	, 101	, 192	, 540
Auto-Confiança	r	10	-, 077	, 519	<b>, 765**</b>	<b>-, 793**</b>
	p		, 832	, 125	<b>, 010</b>	<b>, 006</b>
Motivação	r	10	-, 213	, 421	<b>, 683*</b>	<b>-, 838**</b>
	p		, 554	, 226	<b>, 030</b>	<b>, 002</b>
Concentração	r	10	-, 341	<b>, 725*</b>	, 613	-, 432
	p		, 336	<b>, 018</b>	, 059	, 213
Ênfase na Equipa	r	10	, 044	, 095	, 386	-, 419
	p		, 903	, 794	, 270	, 228

\*p≤0,05; \*\*p≤0,01

Observou-se ainda que nesta fase, a concentração apresenta uma relação positiva com a qualidade da pancada ( $r = 0,725$ ;  $p = 0,018$ ). Por sua vez, a medida de rendimento “focalização”, correlaciona-se significativamente, de uma forma positiva com a competência psicológica da auto-confiança ( $r = 0,765$ ;  $p = 0,01$ ) e da motivação ( $r = 0,683$ ;  $p = 0,030$ ).

Nas correlações obtidas pelo o grupo experimental nos dois momentos avaliativos, verificou-se a inexistência de valores que apontem para uma relação entre as competências psicológicas e as medidas de rendimento, na fase da pré-intervenção (tabela 15).

**Tabela 15 – Teste de Spearman para a Fase Pré-Intervenção entre as Competências Psicológicas e as Medidas de Rendimento para o Grupo Experimental**

Competências Psicológicas		Rendimento				
Pré Intervenção	N	Rotina	Qualidade da Pancada	Focalização	Número de Pancadas	
Controlo da Ansiedade	10	r	, 251	, 218	-, 110	, 214
		p	, 485	, 546	, 762	, 553
Auto-Confiança	10	r	, 407	, 518	, 347	-, 310
		p	, 243	, 125	, 327	, 383
Motivação	10	r	, 190	, 209	-, 092	, 018
		p	, 599	, 562	, 800	, 960
Concentração	10	r	-, 105	-, 080	-, 326	, 400
		p	, 774	, 826	, 358	, 252
Ênfase na Equipa	10	r	, 019	, 158	-, 105	-, 118
		p	, 959	, 662	, 772	, 746

Do primeiro momento avaliativo para o segundo, não se registaram grandes diferenças quanto ao número de relações entre as diversas variáveis em estudo, sendo que na fase da pós-intervenção apenas se pode constatar a existência de uma relação significativa entre a competência psicológica da ênfase da equipa com a medida de resultado, ou seja, o número de pancadas (tabela 16). Porém, essa relação é positiva ( $r = 0,656$ ;  $p = 0,039$ ), o que representa que quanto maior é o nível percebido da ênfase da equipa, maior é o número de pancadas registado pelos atletas.

**Tabela 16 – Teste de Spearman para a Fase Pós-Intervenção entre as Competências Psicológicas e as Medidas de Rendimento o Grupo Experimental**

Competências Psicológicas		Rendimento				
Pós Intervenção	N	Rotina	Qualidade da Pancada	Focalização	Número de Pancadas	
Controlo da Ansiedade	10	r	, 152	, 213	, 236	, 074
		p	, 674	, 554	, 511	, 839
Auto-Confiança	10	r	-, 287	, 043	-, 123	, 284
		p	, 422	, 907	, 736	, 427
Motivação	10	r	-, 311	-, 018	-, 160	, 284
		p	, 382	, 960	, 660	, 427
Concentração	10	r	-, 118	-, 111	, 037	-, 031
		p	, 746	, 759	, 918	, 931
Ênfase na Equipa	10	r	-, 455	-, 243	-, 320	, <b>656*</b>
		p	, 186	, 499	, 368	, <b>039</b>

\* $p \leq 0,05$

## Discussão

O presente estudo teve como principal objectivo desenvolver, implementar e avaliar a eficácia de um programa de formulação de objectivos no aumento do rendimento e dos níveis de percepção das competências psicológicas, de jovens atletas praticantes da modalidade de golfe. Complementarmente, procuramos investigar se existia algum tipo de relação entre o aumento do rendimento e as competências psicológicas avaliadas.

Tendo em conta alguns estudos efectuados sobre esta temática (e.g. Burton, 1989; Swain & Jones, 1995; Porém et al., 2001; Gomes et al., 2004), onde as respectivas conclusões apontaram para uma eficácia da formulação de objectivos na maximização do rendimento dos atletas em diferentes modalidades, levaram-nos ao desenvolvimento da nossa hipótese, ou seja, de que a implementação de um programa de formulação de objectivos iria produzir um impacto positivo e significativo quer no rendimento quer nas competências psicológicas de jovens atletas de golfe. Deste modo, constituímos dois grupos de atletas, sendo que um dos grupos esteve sujeito à aplicação da estratégia da FO (grupo experimental) e o outro grupo manteve a rotina habitual dos treinos, sem receber qualquer tipo de intervenção (grupo de controlo).

A análise que se procedeu, tinha como objectivo verificar se existia diferenças significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo. Assim, de acordo com os dados obtidos, podemos concluir de existe uma tendência para confirmar a hipótese de que a utilização deste programa favorece o aumento do rendimento dos atletas no exercício praticado. A análise estatística realizada aponta para a existência de uma evolução positiva e significativa do rendimento dos sujeitos inseridos no grupo experimental, da fase pré para a fase pós-intervenção.

Verificou-se que o grupo experimental apresentou um aumento das médias nas medidas de processo, à excepção da rotina cuja diferença encontrada não foi significativa. Provavelmente, devido ao facto da rotina ser uma variável que já é bastante interiorizada pelos atletas. O facto de se fazer sempre o mesmo, pela mesma ordem, em todas as pancadas, faz com que esta

variável seja, tal como o nome indica, uma rotina para os jogadores, pelo que, estes já não despendem muita atenção sobre esta variável.

No que diz respeito à medida de resultado constatou-se um decréscimo significativo da média do número de pancadas que os atletas necessitaram de dar para atingirem o alvo (buraco), da fase pré para a fase pós-intervenção. Este resultado vai de encontro ao que era esperado por nós, demonstrando um aumento efectivo do rendimento traduzindo-se, inclusive, no aumento do rendimento da medida de resultado, sendo esta a que os atletas mais anseiam pois, segundo Burton (1989; 1993) quem pratica algum tipo de desporto, hoje em dia, tem como principal objectivo ganhar.

Ao analisarmos o grupo de controlo, verificou-se que não existiam diferenças significativas no rendimento dos atletas entre os dois momentos avaliativos em nenhuma das medidas avaliadas (processo e resultado) onde, se se observar com atenção, pode-se ainda verificar, inclusivamente, uma ligeira diminuição nas médias alcançadas pelos atletas no exercício efectuado entre o primeiro momento avaliativo para o segundo.

Segundo Cruz (1996), uma melhoria de 1% no rendimento dos atletas pode ter um impacto significativo e decisivo em determinadas ocasiões. Assim, perante os resultados estatísticos observados podemos validar a nossa hipótese inicial, concluindo que a aplicação de um programa de formulação de objectivos teve um impacto positivo e significativo face aos jovens atletas praticantes da modalidade de golfe.

O segundo objectivo desta investigação pretendia avaliar se o programa implementado seria igualmente eficaz nas competências psicológicas avaliadas pelo questionário "Inventário de Competências Psicológicas no Desporto". Este questionário foi aplicado durante a apresentação dos investigadores aos atletas e teve uma segunda aplicação no final do último treino do momento avaliativo do programa de formulação de objectivos.

O grupo de controlo evidenciou apenas uma diferença na competência da ênfase na equipa, tendo a média do nível de percepção da ênfase da equipa sofrido um decréscimo. Ora, o golfe é um desporto individual, pelo que não é muito surpreendente que os atletas tomem consciência disso à medida que o tempo passa.

No grupo experimental, apesar de se verificar que as médias aumentaram ligeiramente na segunda aplicação do questionário, também não se detectaram diferenças significativas nas diversas competências psicológicas entre os dois momentos avaliativos, com a excepção do controlo da ansiedade, cuja média aumentou significativamente na segunda aplicação do questionário.

Segundo Gomes et al. (2004), os atletas que implementam a técnica de FO deveriam apresentar aspectos mentais mais positivos, principalmente se formulassem objectivos de rendimentos, uma vez que os atletas percebem o controlo sobre o seu desempenho diminuindo deste modo, alguma ansiedade em momentos avaliativos ou de competição.

Tendo em conta estes resultados, rejeita-se a hipótese colocada de que a implementação de um programa de formulação de objectivos seria eficaz no aumento das competências psicológicas, podendo-se afirmar que a aplicação deste programa apenas trouxe benefícios ao nível do controlo da ansiedade.

Sendo a FO uma teoria motivacional era esperado, principalmente, um aumento significativo ao nível da motivação e da auto-confiança. Locke et al. (1981, citado por Cruz, 1996), sugerem que a formulação de objectivos é uma das técnicas mais eficazes para motivar os atletas. Por sua vez, Buceta (2004) afirma que a realização de um objectivo desencadeia, nos atletas, altos níveis de motivação para o desempenho de futuras tarefas, fortalecendo igualmente os seus níveis de auto-confiança.

Uma das explicações que poderemos encontrar para que os resultados não tenham ido ao encontro do que era esperado, está relacionada com o facto dos atletas ainda não terem tido tempo para perceberem as melhorias obtidas ao nível do rendimento, pois só realizaram três treinos após a aplicação do programa de intervenção. Por outro lado, o facto da medida de resultado, ou seja, o número de pancadas, não ter reduzido substancialmente, tendo baixado em média apenas uma pancada, faz com que os atletas não tenham noção desta melhoria e do que ela representa. Segundo Cruz (1996), se os atletas não conseguirem visualizar as melhorias obtidas no seu desempenho, os seus esforços não são recompensados, daí a importância do feedback que o treinador tentava transmitir aos atletas.

Após a rejeição da segunda hipótese de investigação procurou-se, ainda, verificar a possibilidade da existência de relações entre as diversas variáveis em estudo. Assim, tendo em conta as linhas de investigação apresentadas no primeiro capítulo, onde, por exemplo, Jamieson & Wendelboe (1981; citado por Cruz, 1996; González, 2001) referem que o facto de que se os atletas atingirem um determinado objectivo reforçam os esforços de treino dos atletas, aumentando a concentração e a motivação para atingir um novo objectivo espera-se, deste modo, que existam correlação positivas entre o aumento do rendimento e as competências psicológicas.

No que diz respeito ao grupo de controlo, foram detectadas durante a fase da pré-intervenção ligações positivas entre a auto-confiança e a qualidade da pancada e entre a auto-confiança e a focalização, sendo que à medida que aumenta o nível de auto-confiança aumentam, também, os níveis de rendimento da qualidade da pancada e da focalização.

Verificou-se ainda, a existência duma relação negativa entre a auto-confiança e o número de pancadas, entre a motivação e o número de pancadas e entre a ênfase na equipa e o número de pancadas. Assim, à medida que estas competências psicológicas aumentam, observa-se um decréscimo no número de pancadas dado pelos atletas. Por sua vez, ao analisarmos a fase da pós-intervenção, verifica-se que se mantém a relação entre a auto-confiança e o número de pancadas, entre a motivação e o número de pancadas e entre a auto-confiança e a focalização, já existentes na fase anterior. Detectou-se ainda na fase da pós-intervenção uma ligação entre a motivação e a focalização e entre a auto-confiança e a motivação.

No grupo experimental, curiosamente, não foi possível detectar nenhuma relação entre as variáveis na fase da pré-intervenção, sendo que na fase posterior, os dados obtidos, apenas permitem afirmar a existência duma relação positiva entre o ênfase da equipa e o número de pancadas. Ou seja, à medida que aumenta a percepção dos níveis da competência psicológica ênfase na equipa, aumenta igualmente o número de pancadas dadas pelos sujeitos até introduzirem a bola no buraco.

Ora, estes resultados não vão ao encontro do que era esperado, sendo que, segundo Locke & Latham (1990), ao se implementar um programa de formulação de objectivos, os sujeitos deveriam aumentar automaticamente a motivação e ficar com a atenção dirigida para a tarefa. Os mesmos autores referem ainda que existe uma tendência para que quando um

objectivo é atingido, se proporcione o aumento da auto-confiança e da motivação intrínseca. Desta forma, rejeita-se a hipótese de que ao se aumentar rendimento dos atletas, aumentar-se-ia igualmente a percepção dos níveis das competências psicológicas.

Uma das justificações que encontrámos para a obtenção destes resultados na fase da pós-intervenção, prende-se com o facto do grupo experimental se sentir mais preocupado com o desempenho obtido no rendimento, devido ao entusiasmo que o processo de formulação de objectivos lhes poderá ter causado, não atribuindo muita importância às competências psicológicas subjacentes. Contudo, esta explicação não justifica a ausência de correlações na fase do pré-teste, sendo que não conseguimos encontrar nenhuma justificação para tal, uma vez que verificámos que os grupos na fase da pré-intervenção eram equivalentes.

Em síntese, em termos do objectivo de estudo desta investigação, foi possível verificar uma progressiva melhoria do rendimento dos atletas, pertencentes ao grupo experimental, da BaseLine para o final da fase avaliativa do programa. Todavia, a inexistência de diferenças significativas entre estas duas fases na avaliação das competências psicológicas levam-nos ao desencontro do que é referido na literatura, uma vez que alguns estudos (e.g. Cruz, 1996; Buceta, 1998; González, 2001; Porém et al., 2001; Gomes et al., 2004) revelam que a FO conduz não só à melhoria dos níveis de rendimento dos atletas como também traz benefícios ao nível das competências psicológicas dos mesmos. Isto é visível, por exemplo, no estudo realizado por Porém et al. (2001) em que aplicaram um programa de formulação de objectivos a jovens atletas praticantes da modalidade de futebol, concluindo que o programa conduziu à obtenção de benefícios tanto nas competências psicológicas como no rendimento.

Por fim, o último objectivo deste estudo prendia-se com a possibilidade de haver uma relação entre o rendimento e as competências psicológicas, sendo que se esperava que à medida que aumentasse o rendimento dos atletas, aumentar-se-ia igualmente as suas percepções dos níveis das competências psicológicas. Contudo, esta hipótese também não foi ao encontro do que era esperado pela literatura (e.g. Locke et al, 1981; Jamieson & Wendelboe, 1981; Cruz, 1996; González, 2001; Buceta, 2004), onde é referido que existe uma tendência para que quando um objectivo é atingido aumentem os níveis de motivação, auto-confiança e auto-controlo dos atletas.

Como podemos verificar, duas das três hipóteses formuladas, não foram ao encontro do que era esperado pela literatura existente sobre a formulação de objectivos. Este facto poderá ter surgido da existência de certas limitações desta investigação. Deste modo, enumeramos algumas das limitações encontradas, de forma a que possam ser tidos em conta em estudos futuros:

1. A reduzida dimensão da amostra impede a generalização dos resultados obtidos, pelo que seria importante tentar reunir um número significativo de sujeitos, para que também os pudéssemos agrupar de uma outra forma. Por exemplo, através do nível de handicap, de modo a que se pudesse comparar os atletas considerados ao mesmo nível, para que os atletas de nível inferior não influenciassem os resultados obtidos pelos que têm um handicap mais baixo (considerados como atletas de nível superior).
2. A duração do programa também foi reduzida, sendo que a intervenção teve a duração de três treinos. Este tempo poderá ter sido insuficiente para causar o impacto desejado nos atletas, tanto ao nível do rendimento como, principalmente, ao nível das competências psicológicas.
3. A ausência de avaliações de "Follow-Up" constituiu uma limitação, no sentido de podermos avaliar se o aumento do rendimento obtido pelo grupo experimental se deveu à aplicação do programa de formulação de objectivos ou se, por outro lado, se deveu simplesmente ao efeito "Hawthorne", ou seja, as mudanças no rendimento dos sujeitos podem ter acontecido não devido ao programa em si, mas pelo facto dos atletas estarem a participar num estudo científico.

### Referências

Buceta, J.M (1998). Aprendizaje de Habilidades Psicológicas. In Dykinson, S.L, *Psicología Del Entrenamiento Deportivo* (pp.267-302). Madrid: Editorial Dykinson.

Burton, D (1989). *Winning isn't everything: Examining the Impact of Performance Goals on Collegiate Swimmer's Cognitions and Performance*. *The Sport Psychologist*, 3, 105-132.

Burton, D (1993). Goal Setting in Sport. In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. EUA: Macmillan Publishing Company.

Costa, S. C., (1997). A Teoria da Formulação de Objectivos e Rendimento no Desporto. In *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1997, vol.2, pp. 431-456. Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Costa, S. C. & Cruz, J. F., (1997). Treino de Formulação de Objectivos no Desporto: uma intervenção no voleibol. In *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1997, vol.2, pp. 611-638. Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Cruz, J.F & Viana, M.F (1996a). Auto-Confiança e Rendimento na Competição Desportiva. In J. Cruz (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 265-286). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J.F & Viana, M.F (1996b). O Treino das Competências Psicológicas e a Preparação Mental para a Competição. In J. Cruz (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 533-563). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J.F (1996). O Treino de Formulação de Objectivos como Estratégia Motivacional. In J. Cruz (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 601-626). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J.F (1997). Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o Sucesso Desportivo. In J. Cruz e A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física* (pp.111-138). Braga: APPORT – Associação dos Psicólogos Portugueses – Universidade do Minho.

Diaz, J. D. (2002). Aspectos Psicológicos del Golf. In Joaquim Dosil (Eds.), *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervencion* (pp. 377-395).

Faria, R (2004). *Golfe e Turismo – Estudo sobre a Procura e a Oferta na Região Autónoma da Madeira*. Bragança.

González, J.L (2001). El Establecimiento de Objectivos como Técnica Motivacional. In J. González (Eds.), *Manual de Prácticas de Psicología Deportiva. Las ciencias del comportamiento deportivo: prácticas de entrenamiento mental* (pp.97-109).

Gomes, A.R, Sá, P. & Sousa, S.A. (2004). Os Efeitos da Formulação de Objectivos Sobre o Rendimento Desportivo de Duas Equipas de Andebol Sénior. *Análise Psicológica*, 4, XXII, 721-736.

Locke, E & Latham, G (1990). *A Theory of Goal-Setting and Task Performance*. Enlewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Martín, G (2001). El efecto de la relajación y la visualización utilizadas de forma conjunta. In J. González (Eds.), *Manual de Prácticas de Psicología Deportiva. Las ciencias del comportamiento deportivo: prácticas de entrenamiento mental* (pp.145-155).

Orlick, T (1986). *Psyching for Sport. Mental Training for Athletes*. Human Kinetics

Porém, R. A, Almeida, P. L, Cruz, J. F (2001). Um Programa de Treino de Formulação de Objectivos no Futebol: Desenvolvimento, Implementação e Avaliação. *Análise Psicológica*, XIX, 27-36.

Swain, A. & Jones, G. (1995). Effects of Goal Setting Interventions on Selected Basketball Skills: a Single-Subject Design. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1, 51-63.

Velosa, E. (2005). *Eficácia de um Programa de Formulação de Objectivos. Efeitos no Rendimento e nas Competências Psicológicas* (Monografia de Licenciatura em Psicologia Clínica). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.

Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Ariel Psicología.

Weinberg, R. S. (1996). Goal Setting in Sport and Exercise: Research to Practice. In J.L. Raate & B.W. Brewer, *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Washington: American Psychological Association.



# ANEXOS

# ANEXO A

## Complemento da Revisão da Literatura

### *Tipos de Programas de Formulação de Objectivos*

Diversos programas de FO foram apresentados durante a década de 80, ainda que, segundo Gomes, Sá & Sousa (2004) apesar de todos eles serem possuidores de pontos fortes, também apresentam alguns pontos fracos que necessitam de ser melhorados pela comunidade científica que realiza intervenções neste domínio. Contudo, salientam-se três grandes

propostas de sistemas de programas de formulação de objectivos desta época, que iremos expor nas próximas páginas.

#### *Programa de Treino de Formulação de Objectivos*

Desenvolvido por Martens (1987, citado por Cruz, 1996), o programa de treino de formulação de objectivos (PTFO) engloba cinco etapas fundamentais, a análise da tarefa, a medida do rendimento, a formulação do objectivo, o “ranking” dos objectivos e as exigências de coordenação, assim:

- A **análise da tarefa** tem como propósito a determinação de acções ou comportamentos específicos considerados importantes para que a realização de uma determinada tarefa seja bem sucedida. A análise destes comportamentos devem-se focalizar no rendimento ou processo e não nos resultados, e cada tarefa deve ser dividida em pequenas competências, comportamentos e atitudes;
- A **medida do rendimento** pretende quantificar as tarefas necessárias à concretização de um determinado rendimento ou prestação. Assim, a título de exemplo, devemos criar um sistema de pontuação em relação ao estado de espírito, atitude mental face à competição, precisão da pancada, etc.
- A **formulação do objectivo** deve respeitar todas as regras e características que já foram sendo mencionadas ao longo deste estudo.
- O **“ranking” dos objectivos** consiste em atribuir prioridades aos objectivos. Assim, os objectivos imediatos ou os que são considerados importantes para a sua concretização a curto prazo, são os mais prioritários.
- Por fim, as **exigências de coordenação** tem a ver com a necessidade de conciliar e combinar os esforços individuais de um atleta, com os restantes colegas da equipa, de forma a criar uma relação entre os objectivos individuais e os de grupo.

#### *Programa de Formulação de Objectivos Intervalares*

Desenvolvida por O’Block e Evans (1984, citado por Cruz, 1996), a formulação de objectivos intervalares (F.O.I.), é uma técnica que tem como principal objectivo encorajar os atletas a focalizarem-se mais nas suas actuações e rendimentos, do que nas dos seus adversários, isto porque geralmente o atleta tem mais controle sobre o seu próprio rendimento do que sobre o

resultado desse rendimento. Os autores da F.O.I. afirmam com base nas suas experiências que os atletas que incorporam este programa nos seus modelos de treino, tendem a atingir 90% de eficácia na realização dos objectivos que foram definidos.

O processo da FO através do modelo da F.O.I. caracteriza-se pela existência de duas etapas distintas, assim, numa primeira etapa realiza-se uma análise conjunta (i.e. com o atleta e com a equipa técnica) dos objectivos a longo prazo. Posteriormente inicia-se uma discussão aberta e pessoal, apenas com o atleta, que lhe permita o desenvolvimento de objectivos para o futuro.

Numa segunda etapa existe uma focalização no presente ou nos objectivos a curto prazo, para tal, constrói-se uma “BaseLine” no início da época (e.g. nos primeiros cinco jogo) de forma a permitir o cálculo e a previsão dos objectivos intervalares seguintes.

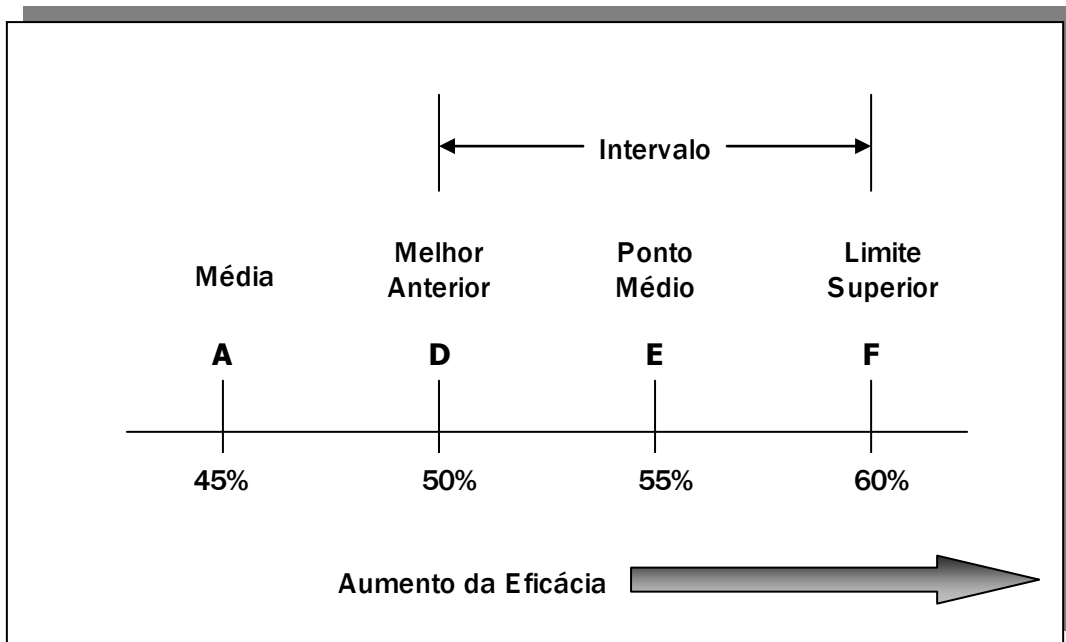
Assim, para se poder predizer de uma forma mais eficaz o rendimento futuro do atleta temos de ter em conta as prestações passadas durante os cinco últimos treinos. Para percebermos melhor o funcionamento da F.O.I. vamos proceder a um cálculo fictício, para o atleta A, praticante de futebol, cujo objectivo é melhorar a percentagem de eficácia no remate. Desta forma, para calcularmos o intervalo temos de ter em atenção os seguintes valores:

- A – Média das 5 últimas performances – 45%
- B – Melhor das 5 últimas performances – 50%
- C – Diferença entre a média e a melhor performance (B – A) – 5%
- D – Limite inferior do intervalo – 50% (a melhor das 5 últimas performances)
- E – Ponto médio do intervalo (D + C) – 55% (melhoria realista da performance)
- F – Limite superior do intervalo (E + C) – 60% (melhoria excepcional da performance).

Tendo em conta estes valores, obteríamos um intervalo que se ilustraria da seguinte forma:

### **Figura 5 – Esquema ilustrativo da F.O.I**

(Adaptado de O’Block e Evans, 1984, citado por Cruz, 1996)



Porém, para podermos utilizar a F.O.I., não podemos descurar certas condições, assim:

- O ponto médio do intervalo (E) deve ser realisticamente à melhor performance do atleta;
- O limite superior do intervalo (F) deve deixar lugar para uma boa performance;
- O atleta ao visualizar os limites do intervalo, deve adquirir uma imagem de variabilidade que lhe permita sentir que os objectivos são amplos e realisticamente possíveis;
- Qualquer performance que se situe dentro do intervalo estabelecido deve ser considerada como sucesso, independentemente de acontecer numa vitória ou numa derrota;
- Depois da 6ª performance pode-se calcular uma nova F.O.I.. De forma a podermos prever a melhoria da 7ª performance, a 1ª é retirada, para os efeitos de cálculo, e a 6ª é incluída, mesmo que isto na prática represente um intervalo menor do que o que existia inicialmente;
- Quanto se pretende diminuir um comportamento considerado negativo (e.g. faltas técnicas, exclusões temporárias, etc.), também podemos recorrer a este modelo, para tal basta ajustar os pontos C, D, E e F ( $C = A - B$ ,  $E = D - C$ , e  $F = E - C$ );
- Podemos ainda utilizar este modelo para prever objectivos a longo prazo.

Ora, segundo os autores, a utilização deste tipo de sistemas de formulação de objectivos pode apresentar diversas vantagens, assim verifica-se que:

- Os objectivos planeados proporcionam ao atleta um maior interesse ou uma maior motivação intrínseca;
- A criação de objectivos desafiantes leva o atleta a competir para atingir o seu máximo pessoal. O programa de treino ajuda-o a preparar-se física e mentalmente para o seu objectivo, através da sua capacidade de visualização;
- A rotina criada pela incorporação do modelo F.O.I. no programa de treino do atleta, permite-lhe treinar para o objectivos, de forma a que no próximo acontecimento competitivo, a sua performance caia dentro do intervalo que lhe foi estabelecido;
- A técnica do F.O.I. permite ao atleta visualizar onde está e para onde caminha, ou seja, permite que este tenha noção do seu rendimento presente e mostra-lhe onde poderá estar depois de cada acontecimento competitivo;
- Por fim, esta técnica permite que o atleta tome consciência do seu crescimento gradual, ajudando-o a manter uma motivação contínua para o seu sucesso futuro.

Sintetizando, ao formular objectivos a curto e longo prazo fornecemos aos atletas objectivos concretos pelos quais ele deve lutar e trabalhar. Devemos ter sempre um bom plano de FO, tendo em conta as capacidades físicas do atleta e os seus rendimentos anteriores, sendo que a colaboração do treinador e do próprio atleta são imprescindíveis para a sua elaboração. Formular e atingir objectivos realistas oferece ao atleta um feedback exacto para os seus padrões e limites de rendimento. Assim, proporciona-se ao atleta que se envolva num processo de formular objectivos para as suas próprias prestações (Cruz, 1996).

#### *Sistema de Formulação de Objectivos para Treinadores*

Em 1983, Botterill (citado por Cruz, 1996; Weinberg, 1996) apresentou um sistema de formulação de objectivos direccionado exclusivamente para os treinadores (SFOT). Este sistema define-se essencialmente por três fases distintas: a fase do planeamento, do encontro com os atletas e a fase da avaliação.

Deste modo, na fase do planeamento dos objectivos, a identificação das necessidades individuais e colectivas dos termos físicos, técnicos ou táticos é uma tarefa inevitável que os treinadores devem efectuar antes de discutirem os seus objectivos com os atletas. Estes devem ainda, proceder à identificação de potenciais objectivos, quer individuais quer de grupo tendo em conta a opinião e aceitação por parte dos atletas. Por fim, os treinadores devem criar estratégias para ajudarem os atletas a atingir os objectivos determinados, sendo que, para isso seja necessário que o treinador se envolva no processo e faça uma avaliação cuidada e bem

planeada das capacidades dos seus atletas, assim como, das prioridades que devem ser estabelecidas.

Feito este levantamento passamos para a segunda etapa deste processo, a fase de encontros de formulação de objectivos com os atletas. Ora, no primeiro encontro deverá estar presente toda a equipa de forma a se esclarecer qual a importância e os benefícios da utilização da técnica da formulação de objectivos. Nos seguintes encontros, devem-se negociar e definir objectivos, não só para a equipa como também para cada atleta individualmente. Nestas reuniões são também definidas as estratégias que se devem utilizar para se poderem atingir os objectivos estipulados.

Por fim, a terceira e última fase é a que diz respeito à avaliação. Nesta fase, o treinador fornece algum feedback aos atletas, informando-os se concretizaram ou não os seus objectivos. Assim, nestes encontros destinados à avaliação, o treinador pode proceder à reformulação de objectivos, sempre que os objectivos iniciais, por algum motivo, se revelem irrealistas ou não foram alcançados pelos atletas.

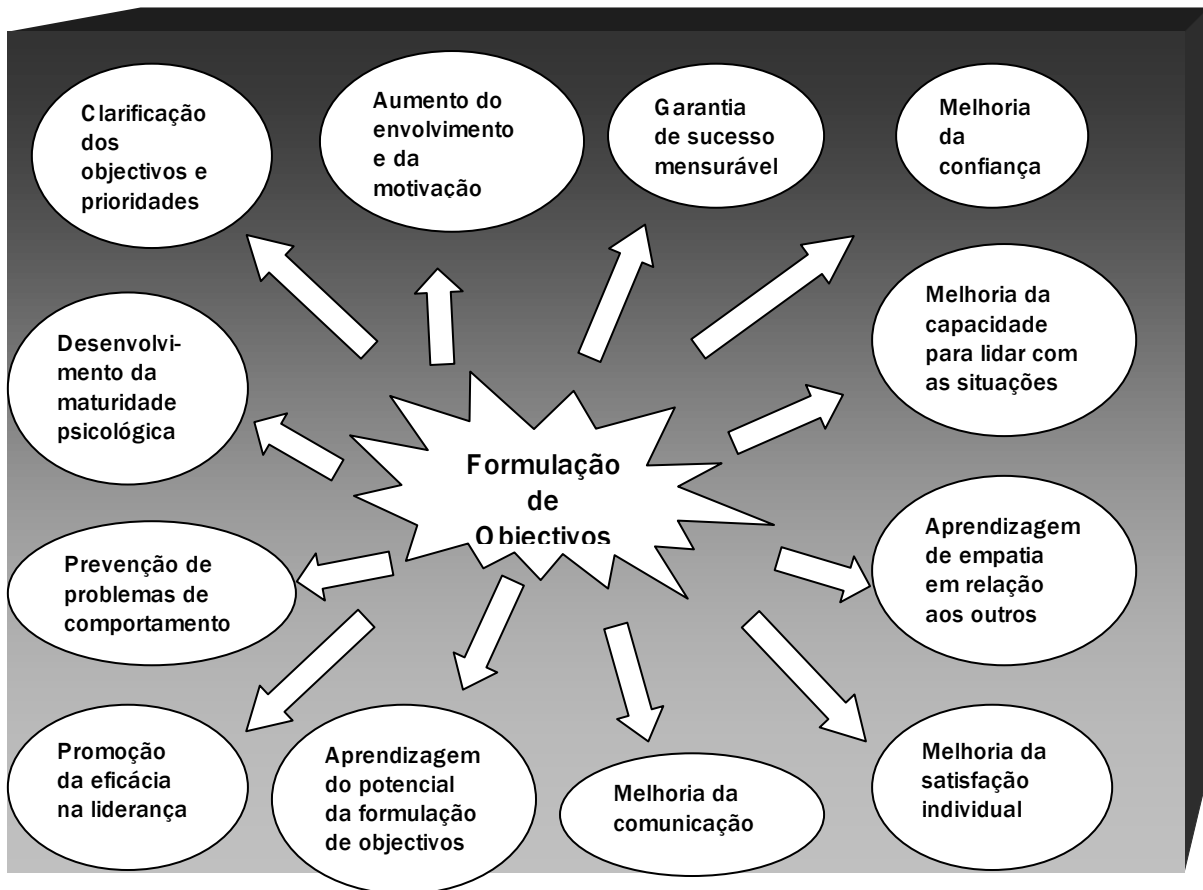
Ainda que, segundo Weinberg & Gould (1996) todos estes programas de formulação de objectivos, aplicados em diversas áreas sejam considerados como uma técnica bastante poderosa que melhora efectivamente o rendimento, não é de todo um método infalível, apresentando assim, as suas vantagens e desvantagens (Cruz, 1996).

#### ***Vantagens e Problemas da Formulação de Objectivos***

A implementação de um programa de objectivos, conforme demonstra a figura seguinte, pode trazer variadas vantagens para quem o utiliza.

### Figura 6 – Vantagens dos Programas de Formulação de Objectivos

(Adaptado de “Coaching Association of Canada”, 1979 citado por Cruz, 1996)



Neste enquadramento, Cruz (1996) afirma que as vantagens na elaboração de programas de FO são diversas e as suas implicações são evidentes essencialmente ao nível do clima geral da equipa, da liderança de grupo, do crescimento pessoal e psicológico de cada atleta e dos seus objectivos.

Por sua vez, Carron (1984, citado por Cruz, 1996) refere que apesar da FO ter um impacto bastante relativo no rendimento dos atletas, também existe um lado humanista que se deve ter em consideração, e para tal os treinadores devem ter a sensibilidade de formular objectivos individuais, pois têm a seu cargo a responsabilidade de promover o direito ao sucesso, uma vez

que os atletas devem de poder experienciar “aquela” satisfação resultante de uma vitória (em termos de objectivos alcançados).

Ora, a FO é uma estratégia motivacional extremamente positiva para a promoção do rendimento, no entanto, segundo Burton (1990, citado por Cruz, 1996) os objectivos podem-se tornar uma fonte negativa, causadora de stress, que podem levar o atleta ao insucesso. Assim, os erros que surgem mais frequentemente ao se formular objectivos e que prejudicam a eficácia deste tipo de programa são (Cruz, 1996; Weinberg & Gould, 1996):

- O estabelecimento de um número excessivo de objectivos, demasiado depressa. Quando se introduz este tipo de programas as pessoas tendem a formular demasiados objectivos de uma só vez devido aos seus desejos de melhorarem o rendimento, pelo que, formulam objectivos entusiastas e irrealistas, sendo que, também dificultam a visualização, o controle e a avaliação por parte do treinador, logo, comprometem o feedback.
- O fracasso no estabelecimento de objectivos específicos e mensuráveis. O problema mais frequente no meio desportivo, consiste no facto de não se estabelecerem objectivos específicos, sendo que estes são essenciais para que os treinadores possam controlar os objectivos iniciais e fornecer um feedback, para tal, é necessário elaborar um objectivo que seja quantificável, de forma a que se possam comparar resultados à medida que o tempo passa.
- Formular objectivos de resultado em vez de objectivos de rendimento. Nos desportos competitivos, é mais frequente estabelecerem-se objectivos de resultado, onde o importante é ganhar, impossibilitando desta forma, o acompanhamento e a avaliação do progresso do atleta, o que segundo estes autores, se traduz numa perda de tempo e de esforço.
- Não modificar os objectivos irrealistas. O ajuste ou a reformulação de objectivos pode ser difícil, e quando estas não são efectuadas corre-se o risco de os atletas se começarem a desmotivar uma vez que não conseguem alcançar os objectivos.
- Falta de avaliação e seguimento. Sendo este um dos principais factores de insucesso dos programas de FO torna-se imprescindível o desenvolvimento de um plano de avaliação que permita o acompanhamento da progressão do atleta.
- Não criar um ambiente que facilite a obtenção e concretização dos objectivos.
- E a incapacidade de reconhecer diferenças individuais. Certos atletas têm atitudes menos positivas face à FO perante estes atletas, os treinadores e psicólogos não

devem forçar o atleta a criar objectivos.

Ora, a verdade é que apesar dos problemas que a FO possa apresentar, todos os autores apresentados até aqui concordam com o facto da formulação de objectivos ser vantajosa, não só por trazer benefícios ao nível do rendimento mas também por trazer benefícios ao nível das competências psicológicas para quem implementa este tipo de programas.

# **ANEXO B**

## **Caracterização da Amostra**

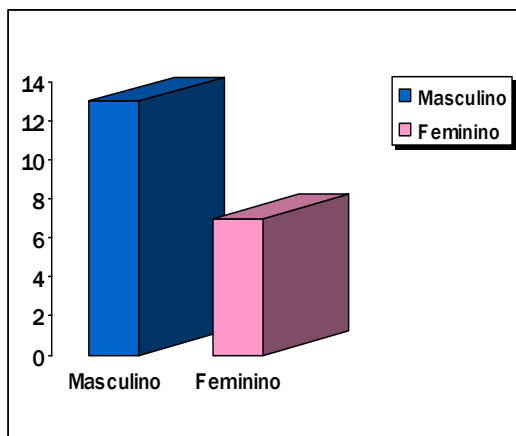
## Participantes

O presente estudo foi realizado numa escola de golfe situada em Lisboa, com uma classe de juniores constituída por 32 alunos, dos quais 22 participantes são do sexo masculino e 11 do sexo feminino, e cujas idades se encontram compreendidas entre os 11 e os 17 anos.

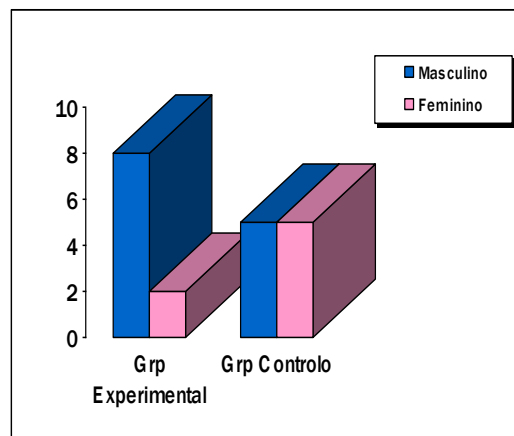
Estes 32 participantes foram divididos por três grupos, o grupo experimental, que iria ser submetido à intervenção da técnica de formulação de objectivos, o grupo de controlo, que iria treinar sem nenhum tipo de intervenção, e um outro grupo que iria ser submetido a uma intervenção paralela, que não é relevante para este estudo, pelo que, daqui em diante trataremos a amostra apenas com os participante que dizem respeito a esta investigação, ou seja, 20 participantes.

Assim, conforme se pode verificar no gráfico seguinte (figura 5), a nossa amostra passou a ser constituída por 13 participantes do sexo masculino e 7 do sexo feminino, sendo que a figura 6 pretende clarificar a constituição dos grupos formados.

**Figura 7 – Gráfico da Distribuição dos Participantes por Sexo.**

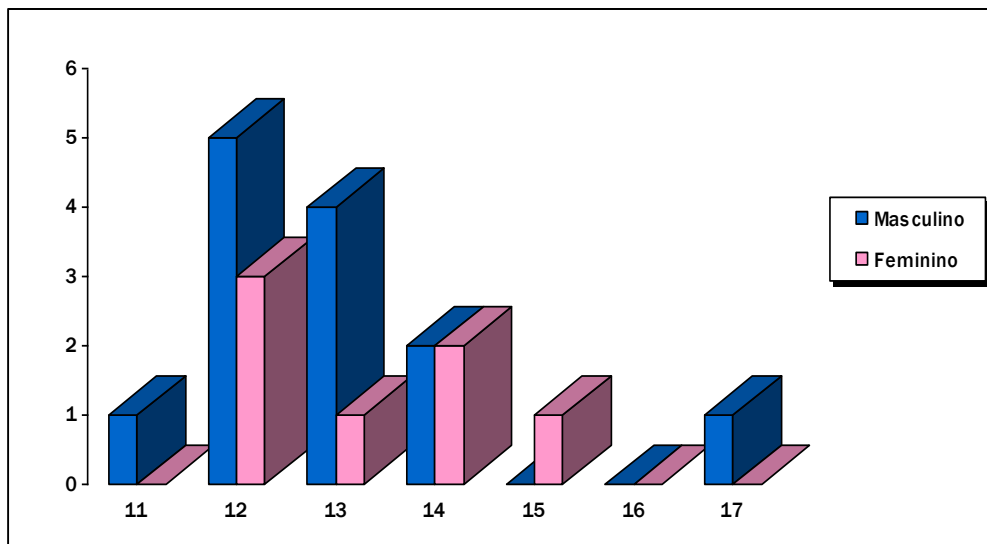


**Figura 8 – Gráfico da Distribuição dos Participantes por Grupo**



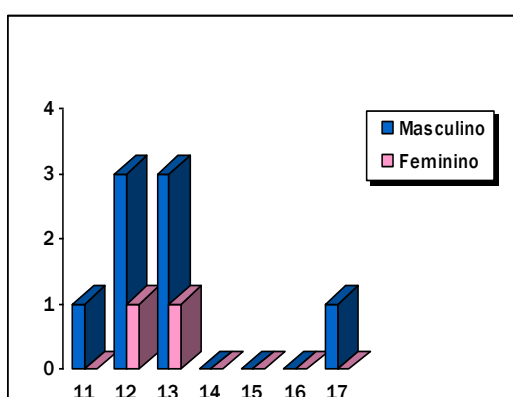
Desta forma, podemos verificar que o grupo experimental é constituído por 8 elementos do sexo masculino e 2 do sexo feminino. Por sua vez, o grupo de controlo encontra-se distribuído uniformemente com 5 participantes de cada um dos sexos.

**Figura 9 – Gráfico Distribuição Etária dos Participantes por Sexo.**

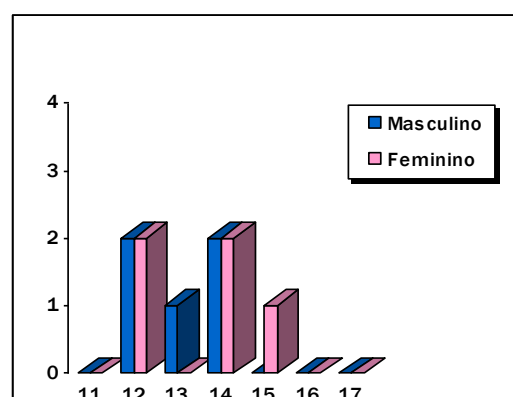


A figura 9 demonstra a distribuição etária dos atletas que participaram nesta investigação. Assim, podemos verificar que os jogadores tinham idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos no sexo masculino e entre os 13 e os 15 anos no sexo feminino, sendo que a média etária dos participantes é de 13 anos (D.P = 1,38; Mediana = 13) e a moda de 12 anos (Anexo H, pp. 141).

**Figura 10 – Gráfico da Distribuição Etária dos Atletas do Grupo Experimental**



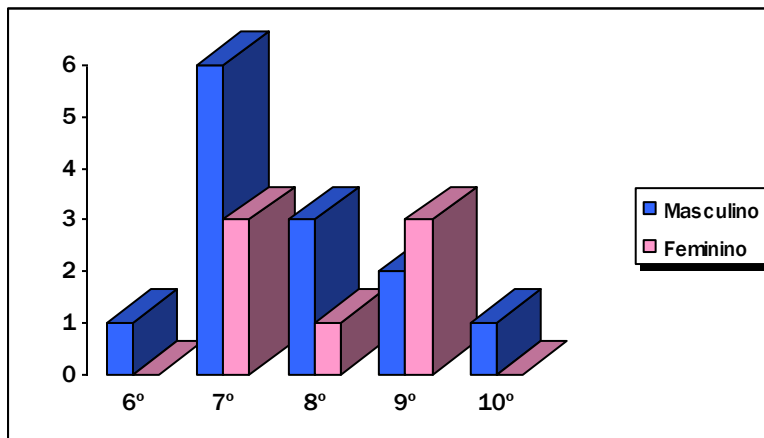
**Figura 11 – Gráfico da Distribuição Etária dos Atletas do Grupo de Controlo**



Ao explorarmos cada um dos grupos individualmente verificamos que, no grupo experimental, os jogadores tinham idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos no sexo masculino e entre os 12 e os 13 anos no sexo feminino (representado na figura 10), a média etária deste grupo é de 12,8 anos (D.P = 1,62; Mediana = 12,5) e a moda de 13 anos. Por sua vez, na figura 11, é possível verificar que o grupo de controlo é mais homogéneo, sendo que os atletas do sexo masculino têm idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos e as atletas do sexo feminino entre os 12 e os 15 anos, apresentando desta forma uma média etária de 13,2 anos (D.P = 1,14; Mediana = 13,5) e a moda de 12 anos.

Numa tentativa de conhecermos ainda melhor os nossos participantes aprofundámos quais as suas habilitações literárias e quais os seus níveis de handicaps<sup>1</sup>.

**Figura 12 – Gráfico da Distribuição das Habilitações Literárias dos Atletas por Sexo.**

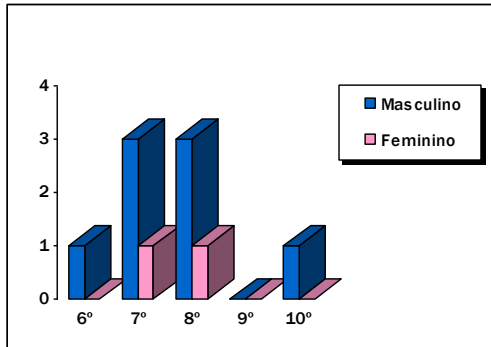


Assim, como podemos observar na figura 12, os atletas frequentam os níveis de escolaridade entre o 6º e o 10º ano, encontrando-se a sua maioria no 7º ano. Os gráficos

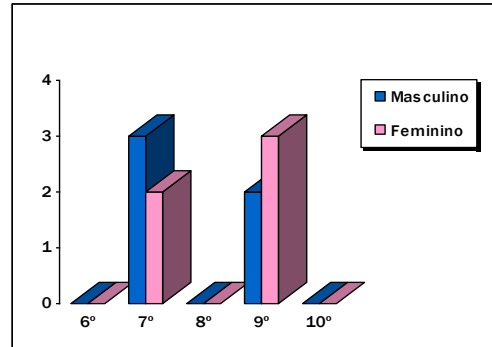
<sup>1</sup> Handicap - A cada praticante é atribuído um *handicap*, função da qualidade do seu jogo. O *handicap* é o número de pancadas acima do par do campo que o jogador faz normalmente. Tem de ser regularmente ajustado, a fim de manter o equilíbrio e a competitividade do jogo entre os praticantes. Para as senhoras vai de 0 (*scratch*) a 36 e para os homens, vai de 0 a 28. Os profissionais não têm *handicap*, i.e., jogam sempre com *handicap* de 0.

seguintes pretendem analisar cada um dos grupos de uma forma individual, isto é, o grupo de controlo e o grupo experimental de uma forma separada.

**Figura 13 – Gráfico da Distribuição das Habilitações Literárias dos Atletas do Grupo Experimental**



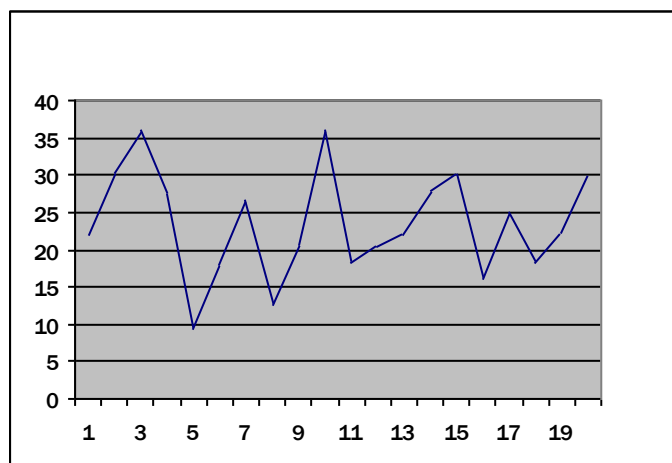
**Figura 14 – Gráfico da Distribuição das Habilitações Literárias dos Atletas do Grupo de Controlo**



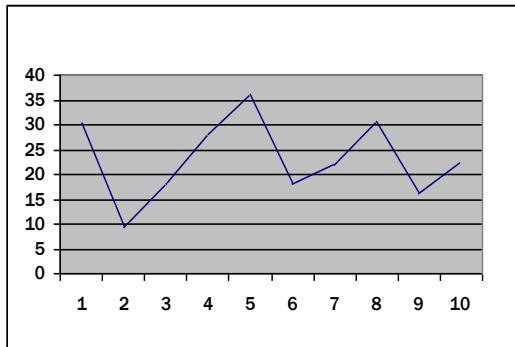
Desta forma, podemos verificar, na figura 13, que os participantes pertencentes ao grupo experimental frequentam os níveis de escolaridade entre o 6º e o 9º ano, sendo que a sua maioria se encontra entre o 7º e o 8º ano, havendo apenas um atleta no 6º ano e um atleta no 10º ano de escolaridade, enquanto que os atletas do grupo de controlo frequentam apenas o 7º e o 9º ano (figura 14).

Quanto ao nível de handicap da totalidade dos participantes, podemos verificar uma grande diversidade (Figura 15), sendo o nível mais baixo de 9,3 e o mais elevado de 36, apresentando uma média de 23,51 (D.P. = 7,29; Mediana = 22,15 e Moda = 22) (Anexo J, pp. 78).

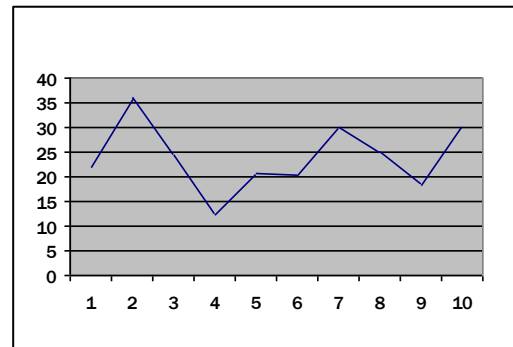
**Figura 15 – Gráfico da Distribuição do Nível de Handicap dos Atletas.**



**Figura 16 – Gráfico da Distribuição do Nível de dos Atletas do Grupo Experimental**

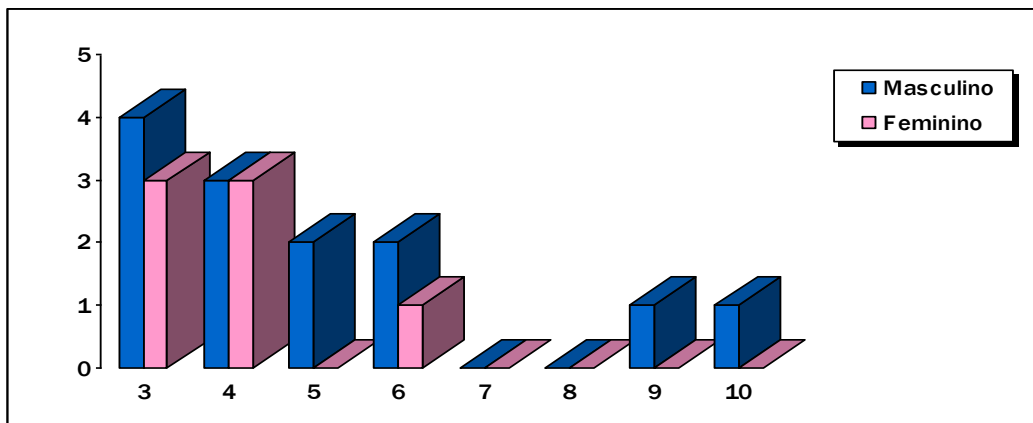


**Figura 17– Gráfico da Distribuição do Nível de Handicap dos Atletas do Grupo de Controlo**



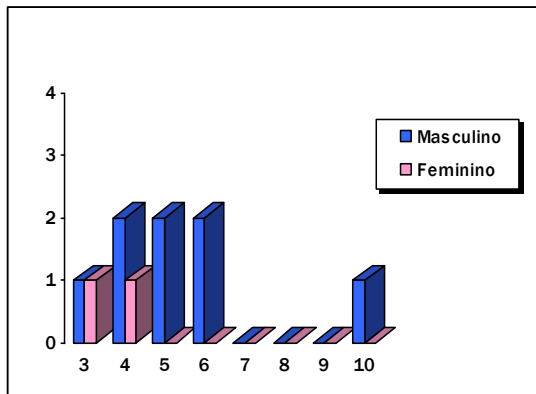
Os gráficos 16 e 17 reportam aos níveis de handicap atribuídos aos atletas do grupo experimental e do grupo de controlo respectivamente, assim podemos observar que o grupo de controlo apresenta uma instabilidade superior face ao grupo de controlo pois os níveis de handicap apresentados variam muito mais (entre 9,3 e 36) do que no grupo de controlo (que varia entre 12,5 e 36).

**Figura 18 – Gráfico da Distribuição do Número de Horas Semanais que os Atletas Dedicam aos Treinos por Sexo.**

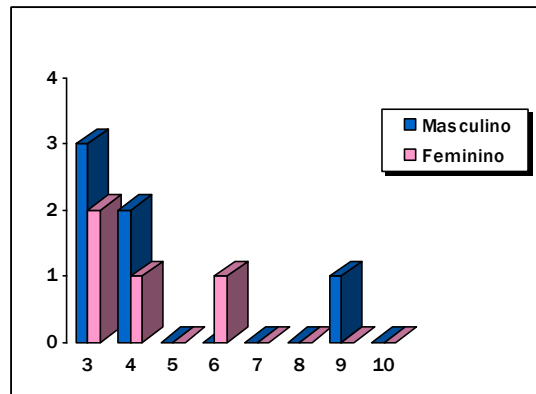


No que diz respeito às horas de treino que os atletas dedicam à modalidade por semana (figura 18), verifica-se que a maioria apenas dedica três a quatro horas ao treino, sendo que a média de anos de prática da modalidade dos atletas é de 2,5 anos (D.P. = 0,98; Mediana = 2,25 e Moda = 2) e os títulos por eles conquistados são em média de 1,45 (D.P. = 1,57; Mediana = 1 e Moda = 0) (ver anexo J, pp. 78).

**Figura 19 – Gráfico da Distribuição do Número de Horas Semanais que os Atletas do Grupo Experimental Dedicam aos Treinos**



**Figura 20 – Gráfico da Distribuição do Número de Horas Semanais que de Atletas do Grupo Controlo Dedicam aos Treinos.**



Na figura 19, podemos verificar que a maioria dos atletas que pertencem ao grupo experimental dedica entre quatro a seis horas ao treino semanalmente, sendo que a média de anos de prática da modalidade destes atletas é de 2,9 anos (D.P. = 1,02; Mediana = 2,75 e Moda = 2) e os títulos por eles conquistados são em média de 1,7 (D.P. = 1,64; Mediana = 1,5 e Moda = 0) (ver anexo J, pp. 78).

Finalmente, no que diz respeito aos atletas que constituem o grupo de controlo, representado na figura 20, observamos que a maioria dedica entre 3 a 4 horas ao treino semanal, existindo apenas um atleta que dedica 6 horas e outro 9 horas de prática à modalidade, por sua vez, estes atletas praticam a modalidade do golfe à 2,15 anos em média (D.P. = 0,82; Mediana = 2 e Moda = 3), sendo que os títulos por eles conquistados são em média de 1,2 (D.P. = 1,64; Mediana = 1,55 e Moda = 0) (ver anexo J, pp. 78).



# ANEXO C

## Procedimento – Criação da BaseLine

### **Procedimento**

Tendo em conta o desporto em que se baseia este estudo, tornou-se necessário realizar uma investigação sobre os campos de golfe existentes numa determinada área, neste caso na área de Lisboa, uma vez que esta era a zona que mais se ajustava aos investigadores.

Seguidamente tentou-se aprofundar quais destes campos se debruçavam mais sobre a aprendizagem, nomeadamente a jovens entre o 8 e os 18 anos e, após falarmos com diversas pessoas ligadas ao meio chegámos ao Clube onde iríamos efectuar o nosso estudo.

O primeiro contacto para o clube foi realizado via telefone, através do qual se explicou que éramos alunos do 5º ano de psicologia e que pretendíamos fazer um estudo em Psicologia do Desporto que iria incidir sobre o golfe. Assim, marcou-se uma reunião com a Directora do Clube e com a Responsável da Área dos Júniores, onde se explicou qual o tipo de estudo que se pretendia fazer e quais os benefícios que isso iria trazer para os atletas.

Seguidamente, e com o apoio do orientador deste estudo efectuaram-se cartas de autorização para o clube e para os encarregados de educação, uma vez que se tratavam de crianças menores de idade.

Após a obtenção das autorizações, marcou-se uma reunião com o treinador com o intuito de lhe explicar o estudo, as diversas fases pelas quais iríamos passar, e a importância da sua envolvimento neste projecto.

#### *Criação da BaseLine*

Após garantida a colaboração do treinador, feita a apresentação dos investigadores aos atletas e recolhido o resultado da aplicação do Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas começámos então a trabalhar no instrumento de medida que se iria utilizar, sendo necessário haver dois tipos de medida, uma de processo e outra de resultado.

Assim, a medida de resultado foi fácil de encontrar pois bastava contabilizar o número de pancadas que cada atleta daria até chegar ao buraco, esta é uma medida de carácter objectivo. Por sua vez, a medida de processo, tal como o nome indica, refere-se aos processos que os atletas têm de utilizar para cumprirem com os seus objectivos, esta é uma medida de carácter subjectivo, sendo que a colaboração do especialista foi essencial nesta fase para nos dizer quais os processos mais importantes que poderiam servir de medida para o nosso estudo.

Num pré-teste inicial acordámos com o treinador utilizar uma escala que medisse 4 medidas de processo, a qualidade da pancada, a qualidade de controlo, a velocidade e o ritmo, e uma medida de resultado, o número de pancadas.

Estas dimensões foram então medidas, pelo treinador, em 3 graus de dificuldade diferentes (fácil, médio e difícil), sendo que em cada grau se executava o exercício 10 vezes seguidas. O exercício nesta fase era efectuado no “Putting Green”, ou seja, no campo de prática para tacadas de curto alcance, cujo objectivo era exclusivamente introduzir a bola, que se encontrava a 4 metros de distância da bandeira, no buraco.

Neste pré-teste foram detectados alguns defeitos ao nível da escala utilizada, pois o objectivo desta era que o treinador avaliasse os atletas numa escala tipo Likert onde iria atribuir uma pontuação de 1 a 5, sendo o 1 “não atingiu” e o 5 “atingiu totalmente”.

Contudo, o treinador revelou que não conseguia fazer esta distinção, pelo que a avaliação passou a ser efectuada numa escala dicotómica do tipo, “atingiu” ou “não atingiu”. Depois o tempo demorado para avaliar cada atleta também se revelou um problema, pois ocupou toda a duração do treino, num exercício considerado básico para os atletas, não se conseguindo fazer mais nada, chegou-se ainda à conclusão de que deveríamos substituir a medida de processo “qualidade de controlo” pela “rotina” e acrescentar a “focalização”, pois é uma das medidas mais importantes na prática do golfe.

Deste modo, o segundo pré-teste surgiu como uma tentativa de resolver estes problemas. Assim sendo, tentamos escolher um exercício onde os atletas revelavam mais dificuldade, ora, o treinador revelou que em situações de jogo ou competições, quando a bola vai para um “Bunker”, ou seja, para um obstáculo de areia construído para dificultar o jogo, os atletas sentem um grau de dificuldade elevado para retirarem de lá a bola, por esse motivo decidimos que este seria o exercício que os atletas mais necessitavam de treinar, sendo este o alvo da nossa intervenção.

O Bunker encontrava-se a uma distância de 8 metros do buraco e quanto mais enterrada a bola estivesse maior o nível da dificuldade do exercício, assim, para o exercício fácil metade da bola encontrava-se enterrada, para um exercício de grau médio enterrava-se  $\frac{3}{4}$  da bola e para um exercício difícil a bola encontrava-se toda enterrada.

Posteriormente realizámos cartões individuais (Anexo D) para cada atleta, e distribuímos-os pelo treinador e pelos atletas, de forma a verificar se os conceitos que estávamos a medir seriam iguais para ambos. As condições deste teste seriam semelhantes às do primeiro, mas neste caso, em duas sessões de treinos, os atletas faziam uma auto-avaliação e o

treinador uma hetero-avaliação, sendo que, seriam avaliados 10 vezes por exercício em três situações diferentes: num exercício fácil, num médio e num exercício difícil.

Após este pré-teste verificaram-se diversas situações:

- 1) As medidas de processo que se estavam a medir deviam ter conceitos um pouco diferentes entre o treinador e os atletas uma vez que nos resultados obtidos a diferença entre a auto e a hetero-avaliação era significativa;
- 2) Os atletas sentiram a necessidade de se avaliarem com algo mais do que um “atingi” ou um “não atingi” começando a surgir sinais de + / -.
- 3) Não havia a necessidade de existirem tantas medidas de processo, uma vez que umas dependiam das outras pelo que se poderiam englobar numa só.

Seguidamente realizámos uma nova reunião com o treinador para repensar quais seriam então as nossas medidas de processo, e qual o melhor método para poder fazer a avaliação.

Assim sendo, ficámos então apenas com três medidas de processo, a rotina, a focalização e a qualidade da pancada e mantivemos, como medida de resultado, o número de pancadas. Para o método de avaliação sugerimos uma recta de 5 cm que iria desde o -- até ao ++ podendo a avaliação do exercício ser efectuada em qualquer parte desta recta (Anexo E).

Após a aprovação desta escala pelo treinador realizámos umas entrevistas com seis dos atletas, escolhidos aleatoriamente, e com o treinador para percebermos quais os conceitos que cada um tinha sobre rotina, focalização e qualidade da pancada.

Seguidamente, realizámos uma nova reunião com o treinador e com todos os atletas de forma a esclarecer o conceito de cada uma das medidas de processo para que todos medissem o mesmo.

Antes da aplicação do terceiro pré-teste lembrámos os conceitos que deveriam ter em conta, assim, ficou definido que:

- **A Rotina** – é anterior à pancada e faz parte integrante do “swing” (i.e. o movimento de rotação que o corpo faz para efectuar a pancada de golfe e que produz o efeito de

propulsão, que dá a distância às pancadas). É a preparação que se faz antes de bater na bola, ou seja, a maneira de pôr o taco, de fazer os movimentos. Deve-se fazer sempre o mesmo, pela mesma ordem, em todas as pancadas, primeiro deve-se ter em conta a direcção e depois a distância que se pretende que a bola alcance.

- **A Focalização** – é o exercício de concentração que fazem, tendo em conta a bola, o alvo e novamente a bola. Este deve de estar focalizado apenas na bola e no alvo a atingir.
- **A Qualidade da Pancada** – é a parte técnica da pancada, i.e, como o taco na bola bate e em que parte do taco; se o taco utilizado é o mais adequado e se a curvatura da bola é a pretendida ou não.

Posto isto, realizamos um terceiro pré-teste, cujas condições foram exactamente iguais à do segundo pré-teste. Através deste conseguimos perceber que já havia uma concordância entre a avaliação efectuada pelo treinador e a avaliação feita pelos próprios atletas, a escala apresentada era utilizada na sua totalidade, eliminando assim o risco de os participantes se avaliarem apenas numa parte da recta, pelo que estaríamos em condições de dar início ao nosso plano de estudo.

Assim, procedemos à criação de uma BaseLine de forma a recolher o resultado do desempenho de cada atleta, em três treinos, sendo que em cada treino os participantes eram avaliados 10 vezes por exercício, em três situações diferentes: num exercício fácil, num médio e num difícil. Esta avaliação era registada tanto pelos próprios atletas como pelo treinador.

Seguidamente, procedeu-se à análise dos resultados obtidos e dos trinta e dois participantes iniciais excluíram-se os dois outliers existentes. Posteriormente, ordenaram-se os participantes pela média total do set (i.e, uma variável criada através da média dos resultados obtidos pela rotina, focalização e qualidade da pancada, de forma a sintetizar as medidas de processo), de todos os níveis de exercícios e dividimos a amostra de uma forma emparelhada por três grupos equivalentes, sendo que um dos grupos iria pertencer a um outro estudo paralelo, pelo que deixou de fazer parte da nossa amostra.

Ao fazer esta ordenação em ambos os exercícios verificámos que não existiam diferenças significativas de nível para nível (Chi-Square = 1,966;  $p = 0,384$ ) (Anexo J, pp. 78). Uma vez que, para darmos seguimento ao estudo bastaria avaliarmos os atletas apenas num grau de dificuldade, e as análises estatísticas realizadas não mostraram diferenças falámos com o especialista no sentido de lhe apresentar os dados obtidos na BaseLine e de perceber qual dos níveis era o mais discriminatório no seu entender.

O treinador revelou que o nível mais discriminatório seria o nível fácil, pois nos exercícios efectuados, era mais fácil detectar quem tinha mais ou menos dificuldade técnica. Desta forma, para o resto do estudo, debruçamo-nos apenas sobre o exercício fácil deixando de parte os outros dois níveis de exercício.

Após a criação da BaseLine, e de termos definido o grupo de controlo e o grupo experimental, procedemos ao momento da intervenção. Assim, apoiados na BaseLine, tivemos de definir como iríamos aplicar o programa de formulação de objectivos.

# ANEXO D

**Instrumento - Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas**

# Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas - PSIS

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_

Anos de Prática da Modalidade: \_\_\_\_\_ Nº de Horas de Treino Semanais: \_\_\_\_\_

Títulos Conquistados até ao momento: \_\_\_\_\_

Handicap: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Obrigada pela cooperação

**INVENTÁRIO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS  
PARA DESPORTISTAS -PSIS\***

Processo Nº \_\_\_ / \_\_\_ / 05

**INSTRUÇÕES:** Este inventário é composto por um conjunto de afirmações relativas a vários aspectos do rendimento dos atletas em competições desportivas. Procure responder a cada uma das questões de acordo com a sua experiência pessoal.

Para o efeito, assinale com uma cruz (X) o número que melhor expresse a sua concordância relativamente a cada afirmação. Assinale:

0 -Se discorda Totalmente da Afirmação

1-Se Discorda um Pouco da Afirmação

2-Se Está Indeciso(a)

3-Se Concorda um Pouco com a Afirmação

4-Se Concorda totalmente com a Afirmação

**LEMBRE-SE** de que não há respostas certas ou erradas. Procure ser o mais sincero(a) e aberto(a) possível de modo a permitir uma melhor compreensão da forma como se sente em relação ao treino e competição na sua modalidade. Tenha o cuidado em responder a todas as questões.

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Estou muito motivado(a) para atingir bons rendimentos na minha modalidade                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Muitas vezes tenho problemas de concentração durante a competição.                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Fico muito frustrado(a) ou aborrecido(a) quando um(a) colega de equipa está a ter um fraco rendimento. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Fico mais tenso antes de competir do que durante a competição.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Frequentemente tenho ocasiões em que o meu rendimento é excepcionalmente bom.                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

---

7. Por vezes falta-me motivação para treinar.	0	1	2	3	4
8. Dou-me muito bem com todos os outros elementos da equipa.	0	1	2	3	4
9. Por vezes estou tão tenso(a) que isso afecta o meu rendimento.	0	1	2	3	4
10. Vencer é muito importante para mim.	0	1	2	3	4
11. A maior parte das vezes vou para as competições confiante de que terei um bom rendimento.	0	1	2	3	4
12. Tenho mais tendência para obter melhores rendimentos quando me sinto mais tenso(a) do que quando estou menos tenso(a).	0	1	2	3	4
13. Quando estou em plena competição, praticamente fico sem me dar conta da existência de público.	0	1	2	3	4
14. Quando estou a ter fraco rendimento, tenho tendência para perder a concentração.	0	1	2	3	4
15. Não é preciso muito para abalar a minha autoconfiança.	0	1	2	3	4
16. Concentro-me mais no meu rendimento do que no rendimento da minha equipa.	0	1	2	3	4
17. Muitas vezes entro em pânico, momentos antes de iniciar a competição.	0	1	2	3	4
18. Quando cometo um erro, tenho dificuldades em esquecer e em concentrar-me de novo.	0	1	2	3	4
19. Gostaria de me sentir mais motivado(a).	0	1	2	3	4
20. Uma pequena lesão ou um mau treino conseguem abalar a minha autoconfiança.	0	1	2	3	4
21. Estabeleço objectivos desportivos difíceis para mim próprio e geralmente atinjo-o.	0	1	2	3	4
22. Por vezes sinto uma grande ansiedade durante a competição.	0	1	2	3	4
23. Durante a competição a minha atenção parece saltar entre o que estou a fazer e outras coisas ( a assistência, o resultado provável, etc.).	0	1	2	3	4

---

25. Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas.	0	1	2	3	4
26. Faço um grande esforço para tentar manter-me calmo(a) antes de uma competição.	0	1	2	3	4
27. Quando começo mal uma competição a minha autoconfiança baixa rapidamente.	0	1	2	3	4
28. Penso que o espírito de grupo é das coisas mais importantes na equipa	0	1	2	3	4
29. Preocupo-me muito com a possibilidade de cometer erros numa competição importante.	0	1	2	3	4
30. Geralmente sou capaz de permanecer confiante, mesmo durante uma das minhas piores prestações.	0	1	2	3	4
31. Transbordo de autoconfiança.	0	1	2	3	4
32. Quando a minha equipa perde, sinto-me mal, independentemente do meu rendimento ter sido bom ou mau.	0	1	2	3	4
33. Quando cometo um erro na competição fico muito ansioso(a).	0	1	2	3	4
34. Actualmente, o mais importante na minha vida é ser bom(boa) atleta na minha modalidade.	0	1	2	3	4
35. Consigo controlar facilmente o nível da minha tensão ou ansiedade.	0	1	2	3	4
36. Assim que entro em competição passa-me rapidamente o nervosismo inicial.	0	1	2	3	4
37. O meu desporto é a minha vida.	0	1	2	3	4
38. Sempre trabalhei bem com os meus treinadores(as).	0	1	2	3	4



# ANEXO E

## Grelha de Avaliação

Atleta:				Grau Dificuldade		
				F	M	D
	Rotina	Concentração	Quali. Pancada	Nº P		
1						
2						
3						
4						
	--      -/+      ++	--      -/+      ++	--      -/+      ++			

<b>5</b>				
<b>6</b>				
<b>7</b>				
<b>8</b>				
<b>9</b>				
<b>10</b>				





# ANEXO G

**Grelha de Avaliação Utilizada no Segundo Pré-Teste**

Nome	Exercício Fácil					
	Rotina	Concentração	Qualidade da pancada	Velocidade	Ritmo	Pancadas



# **ANEXO H**

**Folha de Cotação da Grelha de Avaliação do Rendimento**

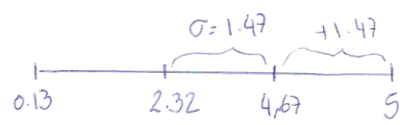
The image displays a grid of 30 musical staves, organized into 10 rows and 3 columns. Each staff is a single-line guitar staff with a key signature of one flat (Bb). The fret numbers 0 through 5 are printed below each staff to indicate the fretting for the notes. The notes are primarily natural notes (G, A, B, C, D, E) and include various rhythmic values such as eighth and sixteenth notes. The patterns of notes and rests vary across the staves, creating a complex rhythmic and melodic exercise. The entire grid is enclosed in a red border.

# **ANEXO I**

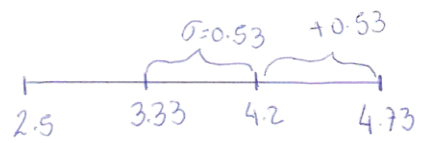
**Exemplo das Folhas de Registo dos Objectivos Formulados**

Atleta 31 - Rodrigo Costa

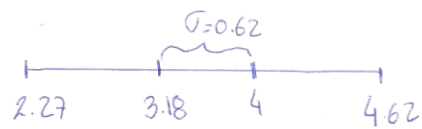
$T_I$



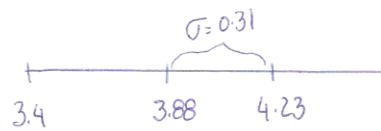
$T_1$



$T_2$



$T_3$



# **ANEXO J**

**Outputs**





































































































































































