



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
de Educação

# **A Ansiedade Pré - Competitiva no Futebol**

## **Estudo Comparativo Entre os Níveis de Ansiedade Pré-Competitiva de Equipas de Futebol dos escalões Infantil e Sénior do Distrito de Castelo Branco**

**Mestrado em Atividade Física - Motricidade Infantil**

**Rui Pedro Nunes dos Reis**

**Orientadores**

**Prof.<sup>a</sup> Doutora Teresa Fonseca**

**Prof. Doutor João Serrano**

**Março 2014**





## **A Ansiedade Pré - Competitiva no Futebol**

### **Estudo Comparativo Entre os Níveis de Ansiedade Pré-Competitiva de Equipas de Futebol dos escalões Infantil e Sénior do Distrito de Castelo Branco**

**Rui Pedro Nunes dos Reis**

**Orientadores: Prof.<sup>a</sup> Doutora Teresa Fonseca**

**Prof. Doutor João Serrano**

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física - Motricidade Infantil, realizada sob a orientação científica do Prof.<sup>a</sup> Doutora Teresa Fonseca, Professora do Instituto Politécnico da Guarda e Prof. Doutor João Serrano Professor Adjunto do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Março 2014**

## Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor João Manuel Patrício Duarte Petrica

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Doutor Luís Filipe Cid Serra

Professor Adjunto da escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém

Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Professora Adjunta da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

## Dedicatória

Dedico esta dissertação aos meus pais, Maria Célia e Luciano, á minha Irmã Ana pelo apoio e incentivo constante na luta dos meus sonhos, mas acima de tudo, pelas sábias lições de dignidade, ética, princípios e valores que me inculcaram ao longo de toda a minha educação e que formaram os alicerces da minha vida. Gostaria de deixar aqui bem expresso, a minha profunda e reconhecida gratidão, pois, sei que é a vocês que devo tudo o que sou hoje... Obrigado, pais, por se fazerem tão presentes...

À minha namorada, Vânia, pelo amor infinito, pelo inestimável apoio e encorajamento transmitido, principalmente, nos momentos mais difíceis, mas por tudo o que és e significas para mim... Muito Obrigado!



## Agradecimentos

Esta dissertação desde a projeção até ao término da realização, contou com várias dificuldades, porém houve pessoas incansáveis que sempre “nos deram a mão” tornando este trabalho possível.

Gostaria de agradecer à, Prof<sup>a</sup> Doutora Teresa Fonseca e ao Prof. Doutor João Serrano, pela brilhante orientação da minha dissertação, mas também por toda a disponibilidade, acessibilidade e carinho que sempre evidenciaram, quando a eles me dirigi.

Um agradecimento muito especial ao Prof. Rui Miguel Duarte Paulo e à Prof<sup>a</sup>. Natalina Roque Casanova por toda a sua cordialidade demonstrada e por todo o apoio e atenção, em caso de dúvidas ou informações necessárias, assim como pela sua colaboração e orientação com que me brindou, as quais foram muito vantajosos e fulcrais para a elaboração desta minha dissertação, pois sem o apoio deles, nada disto seria possível.

Aos meus colegas de mestrado, que se foram revelando ao longo dos dois anos excelentes amigos, e que me acompanharam sempre de perto em todas as dificuldades e alegrias pelas quais passamos nesta etapa da nossa vida.

Por último, mas não menos importante quero agradecer aos meus pais, irmã e namorada, por tudo o que me têm dado na vida e pelos sacrifícios que fizeram para que eu chegasse a esta etapa da minha vida, por toda a paciência, tolerância, apoio, dedicação e grande confiança depositada em mim, para tornar o meu sonho possível.

A todos aqueles, que através do seu contributo, tornaram possível a realização e conclusão da tese de mestrado.

O meu Obrigado!



## **Resumo**

Este estudo teve como objetivo avaliar e comparar a ansiedade pré- competitiva em atletas infantis e seniores de futebol. Procurou-se também verificar a influência da idade, dos anos de experiência, a importância que os futebolistas atribuem aos jogos em casa e fora, e da percebida dificuldade dos jogos realizados em casa e fora. A amostra foi constituída por 85 atletas, do género masculino, sendo 35 infantis com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos, com uma média de idades de 11.02 anos, e 50 seniores com idades compreendidas entre os 18 e 35 anos, com uma média de idades de 25,66 anos que representavam 6 clubes do Distrital de Castelo Branco da Associação de Futebol de Castelo Branco.

Recorreu-se a instrumentos de medidas multidimensionais, mais concretamente um questionário denominado Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva - II (CSAI-2), traduzido e validado para português por Raposo (2004). O questionário é composto por 27 questões, divididas em 3 subescalas (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança). Para a análise estatística dos dados utilizamos como meios auxiliares para elaboração deste trabalho o programa computadorizado Office Excel e o pacote estatístico SPSS 19.0.

Concluimos neste estudo que existem diferenças estatisticamente significativas na autoconfiança, superiores em equipas de futebol seniores comparativamente às equipas de futebol infantil e em atletas mais experientes, comparativamente a atletas menos experientes, e diferenças estatisticamente significativas na importância e dificuldade, superiores em equipas de futebol infantil, comparativamente com equipas de futebol sénior.

## **Palavras chave:**

Ansiedade, Futebol, Infantis, Seniores



## **Abstract**

This study aimed to evaluate and compare the pre - competitive anxiety in athlete's infant and senior football. We also sought to determine the influence of age, years of experience, the importance they attach to the players home and away games, and perceived difficulty for games played at home and away. The sample consisted of 85 athletes, male gender, with 35 children aged between 11 and 12 years, with a mean age of 11.02 years, and 50 seniors aged 18 and 35, with a mean age 25.66 years 6 clubs representing the District of Castelo Branco Football Association of Castelo Branco.

We used the instruments of multidimensional measures, namely a questionnaire called the Competitive State Anxiety Inventory - II (CSAI - 2), translated and validated into Portuguese by Raposo (2004). The questionnaire consists of 27 questions divided into 3 subscales (cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence). For statistical analysis we used as aids for preparation of this work the computerized program Office Excel and SPSS 19.0.

We conclude from this study that there are statistically significant differences in self-confidence, higher in comparison to teams Kids soccer teams and senior soccer, comparatively less experienced athletes to more experienced athletes, and statistically significant differences in the importance and difficulty, top football teams in Kids compared to senior football teams.

## **Keywords:**

Anxiety, Football, Kids, Seniors.



## Índice Geral

<b>1 - Introdução</b> .....	1
<b>2 – Revisão da Literatura</b> .....	4
2.2 – Futebol.....	4
2.2 – A Ansiedade .....	5
2.3 – Ansiedade na Competição .....	6
2.4 – Fontes de Ansiedade .....	7
2.5 – A Estudos realizados em várias modalidades .....	8
<b>3 – Organização e Planificação do Estudo</b> .....	11
3.1 – Objectivo Geral .....	11
3.2 – Objectivos Específicos .....	11
3.3 – O Problema .....	11
3.4 – As Hipóteses Investigadas.....	12
<b>4 - Material e Métodos</b> .....	14
4.1- Identificação das Variáveis.....	14
4.2 – Descrição da população e da amostra utilizada.....	14
4.3 – Instrumentos e procedimentos na recolha de dados .....	15
4.4 – Procedimento de Aplicação .....	15
4.5 – Procedimentos Estatísticos .....	16
<b>5 – Apresentação dos Resultados</b> .....	17
5.1 – Estatística descritiva e inferencial .....	17
5.1.1 – Análise da Importância e da Dificuldade atribuída a competição .....	17
5.2 – Análise do nível de ansiedade nas diferentes dimensões.....	18
5.3 – Análise dos jogos casa e fora dos séniores .....	19
5.4 – Análise dos jogos casa e fora dos infantis .....	21
5.5 – Correlações entre infantis e séniores e as variáveis de estudo .....	25
<b>6 – Discussão do Resultados</b> .....	26
6.1 - Importancia e dificuldade atribuída a competição .....	26
6.2 – Nível de ansiedade nas diferentes dimensões .....	28
6.3 – Nível de ansiedade nas diferentes dimensões, nos jogos casa/ fora dos futebolistas seniores e infantis. ....	31
6.4 – Correlações entre infantis e seniores e as variáveis de estudo.....	32

<b>7 - Conclusões</b> .....	35
7.1 – Considerações Finais.....	38
<b>8 – Limitações do Estudo</b> .....	40
8.1 – Propostas para trabalhos futuros .....	41
<b>9 – Referências Bibliográficas</b> .....	42
<b>ANEXOS</b> .....	46
ANEXO A – Questionario (CSAI 2).....	47
ANEXO B – Avaliação da ansiedade pré – competitiva .....	49
ANEXO C – Pedido de autorização aos pais dos atletas .....	50

## Índice de Figuras

<b>Figura1:</b> Valores médios das variáveis importância e dificuldade atribuída as competições, pelos elementos da amostra deste estudo.....	17
<b>Figura2:</b> Valores médios da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança .....	19
<b>Figura3:</b> Valores médios e desvio padrão referentes à ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança dos Seniores jogos casa/fora.....	20
<b>Figura4:</b> Valores médios e desvio padrão referentes à dificuldade, importância, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança dos Infantis nos jogos realizados casa e fora.....	22



## Índice de Quadros

<b>Quadro 1</b> - Valores médios e desvios padrão das idades anos de anos de prática dos futebolistas por escalão.....	15
<b>Quadro 2</b> - Valores médios e desvio padrão da análise comparativa da importância e dificuldade atribuída às competições por parte dos futebolistas dos escalões sénior e infantil.....	17
<b>Quadro 3</b> - Estatística inferencial T Test em função da importância e dificuldade encontrada nos dois escalões.....	18
<b>Quadro 4</b> - Valores médios e desvio padrão dos níveis ansiedade nas diferentes dimensões, em cada um dos escalões do estudo.....	18
<b>Quadro 5</b> - Diferenças estatisticamente significativas, obtidas com o T-test dos valores médios das variáveis ansiedade cognitiva ansiedade somática e autoconfiança encontrada entre os dois escalões.....	19
<b>Quadro 6</b> - Valores médios e desvio padrão do nível de ansiedade nas diferentes dimensões, nos jogos casa/ fora dos futebolistas Seniores.....	20
<b>Quadro 7</b> - Resultados do T-test dos valores médios das variáveis importância, dificuldade, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança encontrada nos jogos casa e fora por parte dos futebolistas seniores.....	21
<b>Quadro 8</b> - Valores médios e desvio padrão do nível de ansiedade nas diferentes dimensões, nos jogos casa/ fora pelos futebolistas Infantis.....	22
<b>Quadro 9</b> - Resultados do T-test dos valores médios da importância, dificuldade, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança encontrada nos jogos realizados em casa e fora pela equipa de infantis.....	23
<b>Quadro 10</b> - Nível de significância das correlações e coeficiente de correlação entre as equipas de infantis e seniores e as variáveis de estudo.....	24
<b>Quadro 11</b> - Valores médios e desvios padrão relativos às variáveis Dificuldade e Importância dos estudos realizados por alguns autores nacionais, e o nosso estudo.....	26
<b>Quadro 12</b> - Valores médios e desvios padrão relativos à ansiedade nas diferentes dimensões, dos estudos realizados por alguns autores nacionais, e o nosso estudo.....	28



## **Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos**

**A.F.C.B.** - Associação de Futebol de Castelo Branco

**Cit.** - Citado por

**CSAI - 2** - Competitive State Anxiety Inventory

**E.S.E.C.B.** - Escola Superior de Educação de Castelo Branco

**et al.** - e colaboradores

**etc.** - etecetera

**M** - Média

**DP** - Desvio Padrão

**SPSS** - Statistical Package for the Social Sciences

**%** - Percentage



## 1. Introdução

A investigação efetuada acerca do conceito deste estudo constituiu, nas últimas décadas, um dos principais domínios de inquietação e interesse de um grande número de investigadores na psicologia do desporto, tendo sido, durante muito tempo, encarada como um dos fatores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo. Neste âmbito, o principal foco, em termos de intervenção, sempre foi a busca das melhores técnicas assertivas, estratégias e o desenvolvimento ou adaptação dos melhores programas com vista à sua diminuição.

Um dos campos mais abordados pela psicologia do desporto é a ansiedade e as suas relações com o rendimento. A experiência de stress e ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, direta ou indiretamente, se encontram envolvidos no desporto (Cruz, 1996b; Scalan, 1984).

No entanto, um número crescente de evidências da investigação e relatos de treinadores e atletas apontam para os efeitos por vezes auxiliares ou até positivos da ansiedade no rendimento dos atletas. Com efeito, é perceptível para qualquer pessoa que assista ou participe em competições desportivas que, numa mesma competição, fatores emocionais e motivacionais podem estar na origem de incompreensíveis “quebras” de rendimento num atleta, mas também são muitas vezes responsáveis por levar outro atleta a superar-se e a ter um desempenho de nível superior.

Face à constante pressão psicológica que a sua atividade lhes coloca, muitos atletas têm dificuldade, ou mesmo incapacidade, para lidarem de uma forma positiva com as exigências da competição (Gould, Horn & Spreeman, 1983). Para estes atletas, a competição, mais do que uma atividade agradável e desafiadora, será provavelmente uma situação ameaçadora e aversiva (Smith, Smoll & Wiechman, 1998).

Estas e outras observações sugerem que o papel da ansiedade no desporto tem um amplo leque de implicações, cuja compreensão exige que os investigadores se descentrem da avaliação isolada da ansiedade, e investiguem o papel de outras

capacidades, fatores e processos psicológicos emocionais que possam ajudar a compreender a relação da ansiedade com o rendimento.

O atleta que participa numa competição encontra-se envolvido num meio de pressões de vária ordem (público, treinador, dirigentes, jornalistas, etc.) colocando, às vezes, em causa o seu rendimento. Contudo, ele tem de ser capaz de ultrapassar os obstáculos impostos por essas pressões, o que nem sempre acontece da forma mais apropriada.

Foi com base nesta preocupação que nos sentimos interessados em abordar o tema da presente investigação. De facto, a primeira razão desta escolha radica na nossa experiência, enquanto atletas (amador). Constatamos, frequentemente, durante a nossa experiência futebolística, com situações de ansiedade, sem as termos conseguido superar, na maior parte das vezes. A segunda razão da escolha deste tema é resultante da grande necessidade sentida, então como atleta, e agora como treinador de jovens, de possuir informação acerca do impacto negativo, que elevados níveis de ansiedade pré-competitiva podem exercer no rendimento dos atletas, bem como acerca dos fatores que podem estar na sua origem, sendo, portanto, suscetíveis de serem influenciados favoravelmente.

Com esta investigação o nosso principal objetivo é tentarmos perceber e comparar os níveis de ansiedade pré-competitiva entre uma equipa de futebol infantil e uma equipa Sénior, um dos fatores que despertou essa preocupação, era saber se as crianças sentem os mesmos níveis de ansiedade que os futebolistas mais velhos. Este é um tema sempre interessante e atual, devido à pertinência que tem na realidade desportiva da nossa sociedade. Esta investigação apresenta relevância científica, porque saber quais os efeitos da ansiedade no rendimento desportivo na população infanto-juvenil, pode auxiliar em estudos futuros e na elaboração de estratégias de prevenção e intervenção com crianças e adultos, que conduzam à diminuição da ansiedade, e conseqüentemente ao aumento do rendimento desportivo.

Júnior (2004) enuncia que a ansiedade ocorre sempre devido a um “medo” do futuro, o atleta entra em estado de ansiedade por não saber o que acontecerá na competição. Alguns atletas, afirma o mesmo autor (op. Cit), punem-se a si mesmos pelos maus resultados e conseqüentemente a sua autoestima decresce, havendo um incremento da fonte de ansiedade pré- competitiva.

Uma área de interesse e investigação no âmbito da psicologia do desporto é o estudo da ansiedade perante a competição desportiva, tendo por objetivo melhor compreender e vaticinar o comportamento e o rendimento dos atletas. Porém o conhecimento das características psicológicas dos atletas não é suficiente para os apoiar psicologicamente na competição pois, cada um apresenta reações, emoções e comportamentos diferentes ao enfrentar as provas. Para além das características psicológicas do atleta, as capacidades que eles possuem, o grau ou importância da competição e o valor dos adversários, podem influenciar o rendimento do próprio atleta, existindo diferenças interpessoais e intrapessoais.

Em termos científicos, o interesse e atenção que os investigadores da área dedicaram à ansiedade e à sua relação com o rendimento, refletiu-se no elevado número de modelos teóricos e conceptuais, teorias explicativas, instrumentos de medição e investigações desenvolvidos à volta deste tema.

Finalmente, refira-se que este trabalho se centrará nestas problemáticas, estando dividido em sete partes (introdução, revisão da literatura, metodologia, apresentação e discussão dos resultados, conclusões e bibliografia), correspondentes às fases habitualmente consideradas na metodologia de investigação.

## 2 - Revisão da Literatura

### 2.1 - Futebol

Praticado em todas as nações, sem exceção, o Futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular à escala mundial (Reilly, 1996). Todavia, na sua expressão multitudinária, o Futebol não é apenas um jogo desportivo coletivo, ou um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino.

No decurso da sua existência, o Futebol tem sido ensinado, treinado e investigado à luz de diferentes perspetivas, as quais subentendem distintas "focagens" e conceções dissemelhantes a propósito do conteúdo do jogo e das características do ensino-treino.

O Futebol é uma modalidade desportiva inscrita no quadro dos designados jogos desportivos coletivos. As modalidades incluídas neste grupo de desportos possuem um sistema de referência com vários componentes, no qual se integram todos os jogadores e com o qual se confrontam constantemente (Konzag, 1991), e são configuradas a partir de situações motoras de confrontação codificada, reguladas por um sistema de regras que determina a sua lógica interna (Parlebas, 1981).

O Futebol é um jogo entre duas equipas. Quando uma delas detém a posse da bola, tenta ultrapassar a oposição dos adversários no sentido de se aproximar da baliza, rematar e marcar golo. Por sua vez, a equipa que não possui a bola procura impedir a progressão e os remates dos adversários, ao mesmo tempo que tenta apoderar-se da bola para atacar (Wade, 1978).

Trata-se de uma luta incessante pelo tempo e pelo espaço, dentro dos constrangimentos impostos pelo regulamento, no sentido de que sejam realizadas as tarefas pretendidas. Deste modo, as ações que ocorrem durante o jogo não são divididas equitativamente entre as duas equipas que se defrontam. As posses de bola, por exemplo, não são atribuídas em igual proporção a cada uma das equipas, embora às posses de bola conquistadas por uma equipa corresponda igual número de perdas de bola registado pela equipa contrária.

O futebol é uma fonte de individualização e apresenta a possibilidade de expansão individual, que permite o cidadão comum, tornar-se uma estrela de futebol, e a oportunidade de atrair a atenção como pessoa, importantes na nossa sociedade, pontos de referência para crianças, jovens, que estão no processo de aprendizagem do futebol.

Antes do início das tarefas ou funções, o treinador/professor deve procurar conhecer as características dos jovens com quem irá trabalhar, nomeadamente a sua

personalidade, as suas motivações, aos hábitos de vida, bem como o desenvolvimento cognitivo, afetivo e físico de cada um.

## 2.2- Ansiedade

A ansiedade tem sido foco de investigação desde o início dos estudos sobre o psiquismo do indivíduo até os dias de hoje. Freud (1980) trouxe a diferenciação entre ansiedade objetiva e ansiedade neurótica. A primeira está relacionada ao perigo conhecido, real, proveniente de um objeto externo. A segunda está relacionada a um perigo desconhecido, que necessita ser descoberto, que provém de uma exigência pulsional, conforme identificado através da análise.

Apesar da maioria das pessoas vulgarmente usar estes termos sem os distinguir, os psicólogos do desporto e exercício consideram importante distingui-los entre si, usando definições precisas para o fenómeno que estudam utilizando uma linguagem comum, o conceito de ansiedade varia de autor para autor.

Estado emocional negativo caracterizado pelo nervosismo, preocupação e apreensão e está associado à ativação do organismo. A ansiedade é uma combinação de três componentes distintas, mas interativas, sendo elas segundo (Borkovec et al., 1999) de ordem, fisiológica (ex.: aumento da frequência cardíaca e tensão muscular, etc.), comportamental (ex.: diminuição da precisão, coordenação dos movimentos, tremuras, etc.), e cognitiva (ex.: dificuldade de concentração, antecipação de resultados negativos...). Martens et al. (1990) definem ansiedade "como um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão associados à ativação do organismo". Por seu turno, Cruz (1996<sup>a</sup>, pp.23) refere que "a ansiedade na competição é um processo emocional e relacional mediado cognitivamente". Por outro lado, a ansiedade é uma resposta emocional aversiva ao stress, que resulta de uma avaliação de ameaça e é caracterizada por sentimentos subjetivos de preocupação e apreensão relativamente à possibilidade de dano físico ou psicológico, muitas vezes acompanhados de aumento da ativação fisiológica (Smith et al., 1998).

A sintomatologia da ansiedade produz efeitos negativos no rendimento do desportista, como a inibição de suas habilidades motrizes finas, a diminuição da capacidade de tomada de decisão (Ferrerias et al., 1995).

A ansiedade divide-se em dois componentes: a cognitiva e a somática. A perturbação cognitiva está relacionada com os pensamentos e dúvidas a respeito da consecução da vitória. A perturbação somática refere-se a diarreias, aumento de pressão arterial, batimentos cardíacos aumentados, tensão muscular e palidez facial (Moraes et al., 1998). Sarason (1975) cit. por Moraes, 1990) adicionou a autoconfiança às componentes acima referidas. Esta autoconfiança foi definida como

a preocupação com o próprio auto - avaliação e a percepção de resultados negativos que o sujeito apresenta diante de situações de testes e exames.

### **2.3- Ansiedade na Competição**

A existência de *stress* e ansiedade na competição desportiva é um dos problemas mais comuns que preocupam todos os que lidam com a atividade desportiva sejam ou não desportistas. A pressão psicológica é constante antes, durante e após a competição e a dificuldade e incapacidade por parte de todos em lidar com estas realidades é evidente e fatal para o rendimento. Verifica-se em todos os graus etários e níveis competitivos (Cruz, 1994; Mahoney & Meyers, 1989; Martens et al., 1990).

A grande maioria das investigações psicológicas e outros trabalhos de investigação sobre desporto, incidiam prioritariamente e quase exclusivamente no desportista, ignorando quase completamente os outros elementos diretamente e indiretamente a ele ligados, e que de alguma forma o influenciam e lhe causam ou aliviam esse estado emocional (Cruz, 1994). O autor acrescenta que nos últimos tempos já se vai verificando outra forma de observação mais alargada a outros participantes influentes na realidade desportiva.

De acordo com vários estudos (Scanlan & Passer 1979; Pierce, 1980; Smith 1985; Pierce & Statton, 1980; Gould et al., 1983; e vários estudos portugueses com destaque para Cruz & Cunha, 1980), houve a preocupação em realizar investigações junto de jovens desportistas de forma a examinar fatores pessoais e situacionais associados ao nível do stress e da ansiedade.

Ao longo destes estudos foram detetadas inúmeras fontes de stress e ansiedade que vão desde os conflitos internos do próprio competidor com medo de falhar, à sua afirmação no grupo, passando pelo comportamento do público, comportamento de técnicos, dirigentes desportivos e aos próprios familiares dos desportistas. O medo da avaliação pública e a consequente projeção social contribuem em muito para esse estado emocional.

Algumas modalidades porque são mais individualistas ou porque mesmo sendo coletivas em dados momentos obrigam a maior exposição pontual tornam-se inevitavelmente mais avaliativas pelo público, gerando por isso, ainda mais stress e ansiedade.

Dos estudos mais sistematizados foi possível determinar, segundo os seus autores, (Scanlan et al., 1971) três tipos de fatores que podem afetar o equilíbrio crítico entre a exigência competitiva e a capacidade pessoal:

- 1- Fatores interpessoais – que se caracterizam por percepções crónicas de incapacidade e baixas expectativas de rendimento, pessoais e coletivas;

2- Fatores situacionais – parecem intensificar o stress e a ansiedade pela avaliação social e dão maior importância à postura associada à prestação bem-sucedida;

3- Fatores relacionados com os adultos significativos – a pressão exercida pelos familiares diretos ou indiretos e pelos técnicos, estará mais ligada ao *stress* e ansiedade à pré-competitiva.

## 2.4 - Fontes de Ansiedade

As principais fontes de ansiedade nos jovens desportistas em competição parecem ser essencialmente devidas a: medo de falhar, preocupações com a avaliação social e finalmente sentimentos de incapacidade para o desempenho pretendido (Gould, 1992).

Estes comportamentos são também verificáveis embora em diferentes escalas em atletas adultos, experientes, profissionais e altamente credenciados. Nestes casos há a acrescentar para além do valor do ego, as grandes expectativas dos clubes, dos fãs, dos países representados, e todo o volume de pressão que a imprensa desportiva gera à volta do desportista.

Outros estudos efetuados por outro grupo liderado por Gould (1992,1993) junto dum outro grupo de patinadores da modalidade artística, medalhados mundialmente e seniores, foi possível identificarem as principais fontes de *stress* experienciadas ao longo das suas carreiras, nomeadamente:

- Exigências físicas nos recursos dos desportistas;
- Exigências psicológicas;
- Exigências ambientais;
- Expectativas e pressão pelo rendimento;
- Aspetos de relacionamento interpessoal;
- Preocupações com a carreira - vida futura;
- Outras fontes específicas

Num outro estudo de Kreiner-Philips e Orlick (1993) com desportistas de modalidades diferentes, de diferentes países, mas de alta competição foi unânime a perceção de um aumento nas exigências e das expectativas após a primeira vitória. As expectativas dos outros, mais concretamente dos *media*, dos adeptos, dos fãs e dos financiadores foram geradores de maior stress nas suas vidas. Por isso, o modo como lidam com estas realidades foram de extrema importância nas suas vidas e no seu nível posterior de rendimento. Outros desportistas americanos, já nos jogos

Olímpicos de Seul conseguiram, depois de ensinados por técnicos, a usar essas pressões como «ativadoras» e «energizadoras» (Gould, Eklund & Jackson, 1993).

Em Portugal, num estudo desenvolvido em 1994 por Cruz) efetuado com duas centenas e meia de atletas de alta competição e elite constatou-se que:

- Mostravam-se mais autoconfiantes, pelo estatuto que ocupavam dentro da modalidade;
- Percecionavam significativamente menores níveis de ameaça na competição pela qualidade e tipo de desempenho, face aos outros que não tinham o mesmo estatuto;
- Os desportistas com melhores competências de controlo de ansiedade e níveis mais baixos de ansiedade competitiva, relativamente aos outros desportistas, experienciavam níveis mais baixos de perceção de ameaça de competição desportiva;
- Uma percentagem aproximada de 20% deste diversificado grupo de elite experienciou problemas e falhas de controlo das suas competências autorreguladoras da ansiedade competitiva.

Resumidamente, poder-se-á dizer de acordo com estes estudos, efetuados ao longo de várias décadas e com um número significativo de desportistas de várias faixas etárias, países, modalidades e nível de competição, que as fontes de *stress* e ansiedade nos desportistas indicam que, em todos os desportos se pode experimentar um conjunto semelhante de fontes ou fatores associados à competição desportiva, embora se deva considerar fontes específicas conforme as modalidades, nível de competição e as características pessoais (Cruz, 1994).

## 2.5. Estudos realizados em várias modalidades

Os vários estudos realizados demonstram, cada vez mais, a influência de fatores psicológicos na prestação desportiva, a ansiedade pré-competitiva constituiu, nas últimas décadas, um dos principais domínios de inquietação e interesse de um grande número de investigadores na psicologia do desporto, tendo sido, durante muito tempo, encarada como um dos fatores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo.

Para Scanlan (1984), existe a confirmação da existência de ansiedade em contextos desportivos, independentemente da idade, género e nível competitivo. A ela está inerente um elevado grau de avaliação social das competências ou capacidades atléticas, sendo estas demonstradas, testadas e avaliadas em público.

Raposo e Lázaro (2000), num estudo relativo aos Níveis de Ansiedade Cognitiva, Somática e Autoconfiança em saltadores e lançadores portugueses apontam que:

1. Há uma diminuição da autoconfiança se o atleta perde a confiança sem saber como a recuperar e se fica, tenso e nervoso antes da competição;

2. Quando os atletas desta amostra ficam nervosos antes da competição, pensam durante a prova no quanto o esforço lhes irá custar, não suportam o *stress* à fase final da competição, não revêm o plano de prova no intervalo antes da competição e os níveis de ansiedade aumentam. Neste estudo foram utilizados, o Questionário de Autoavaliação (CSAI-2) e o Questionário de Comportamentos Pré-Competitivos com o intuito de caracterizar os comportamentos nos 147 atletas estudados.

Através de um estudo realizado por Ucha e colaboradores (2001, cit. por Cerqueira, 2009.p.9) realizado com 465 desportistas de alto rendimento de várias modalidades, entre elas a natação, constataram-se algumas conclusões importantes: 1) existe uma relação negativa entre o estado de ansiedade e o grau de rendimento desportivo; 2) os desportistas de melhores rendimentos apresentam estados de ansiedade mais moderados do que os de menor grau de rendimento; 3) os valores de ansiedade traço e estado são maiores no sexo feminino do que no masculino; 4) e por último, que se deve ter em consideração o nível da ansiedade e o rendimento dos desportistas de maneira a estabelecer estratégias de intervenção psicológicas a implementar.

Dias (2005), analisou as relações entre ansiedade, *stress*, emoções e confronto no contexto desportivo, contando com a participação de 550 atletas de diversas modalidades e de ambos os sexos, de categorias juvenil, júnior e sénior de 46 clubes diferentes em Portugal. Os resultados demonstraram que, em comparação com os atletas do sexo masculino, as atletas do sexo feminino pareciam exibir níveis significativamente mais elevados de ansiedade e perceção de ameaça, além de recorrer a estratégias de confronto menos eficazes. Em relação à modalidade, os atletas das modalidades individuais apresentaram níveis mais elevados de ansiedade e perceção de ameaça do que os das modalidades coletivas, e os atletas mais jovens (juniores/juvenis) revelaram empregar estratégias menos eficazes do que os da categoria sénior.

Silveira (2009) analisou e comparou os níveis de ansiedade pré-competitiva física relacionada à saúde de 11 jogadores de futsal brasileiros da categoria sub-17 com idade entre 15 e 17 anos, todos do género masculino, com um nível de experiência de 7,18 anos. Foram submetidos ao Inventário de Competição de Estado (ICE), que possui de 35 questões, composto por três dimensões, (cognitiva, somática e autoconfiança). Percebeu-se uma diferença entre a Dimensão Autoconfiança comparada com as dimensões Somática e Cognitiva, tanto na média geral, como na média em cada partida. O nível de experiência da amostra influenciou na diferença significativa entre as dimensões, embora os atletas sejam jovens.

Num estudo realizado por Pestana (2009), em que a amostra deste estudo eram 50 jogadores de Futebol do sexo Masculino, distribuídos por 2 escalões competitivos, nomeadamente, os infantis e os Iniciados, pertencentes à Associação de Futebol do Porto e de Braga, dos 50 desportistas que responderam ao questionário, 11 são dos infantis e 39 são do escalão iniciados. Os resultados deste estudo revelam que os atletas são mais orientados para a tarefa do que para o ego. Quanto ao estado e traço de ansiedade os valores obtidos consideram-se significativos, quanto ao burnout verificaram-se algumas diferenças significativas. Algumas correlações entre as variáveis psicológicas e as variáveis independentes foram estabelecidas, nomeadamente com a idade e os números de jogos ano, sendo que a primeira variável independente, estabeleceu diferenças significativas com a orientação para a tarefa, verificamos assim, que com o aumento da idade existe por parte dos desportistas uma preocupação orientada para a tarefa, verificamos também que o número de jogos tem uma relação significativa com o estado e traço da ansiedade. Em relação aos anos de experiência não se encontraram diferenças que sejam significativas, com exceção da escala de autoconfiança. Também existiram diferenças estatisticamente significativas na aplicação dos questionários da competição menos importante para a competição mais importante, aos níveis de estado de ansiedade, de autoeficácia e autorregulação.

Contudo no estudo de Fernandes (2010), em que foram estudados 31 futebolistas com idades cronológicas entre os 12 e os 15 anos, sendo selecionados para a amostra 5 futebolistas do escalão de competição de Infantis, 21 futebolistas do escalão de Iniciados e 5 futebolistas do escalão de Juvenis, e que estivessem inscritos como atletas federados. A utilização de uma metodologia mista, mostra que a prática de desporto competitiva é uma fonte de *stress*, apresentando uma incidência significativa nos atletas maturos nos jogos difíceis. O medo de errar e perder, pais e treinadores podem ser as principais origens, num processo complexo que poderá levar ao insucesso desportivo. O aconselhamento e o incentivo dos pais e treinadores são estratégias que ajudam a lidar com o *stress* e permite a evolução dos atletas no sentido da aprendizagem para o sucesso desportivo.

### 3. Organização e Planificação do Estudo

É indispensável na elaboração de um projeto de investigação a formulação dos objetivos gerais e específicos, bem como a apresentação do problema ao qual se pretende responder, justificá-lo e fazer o levantamento das questões ou das hipóteses do estudo.

#### 3.1 - Objetivo geral:

Comparar e correlacionar os níveis de ansiedade pré-competitiva (somática e cognitiva), a autoconfiança e a perceção de dificuldade e importância dos jogos, de equipas de futebol infantil e sénior do Distrito de Castelo Branco

#### 3.2 - Objetivos específicos:

- Analisar o estado de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva) e de autoconfiança em equipas de futebol infantil e sénior
- Analisar o estado de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva) e de autoconfiança em equipas de futebol infantil e sénior em função da localização dos jogos (“casa” e “fora de casa”)
- Comparar os níveis do estado de ansiedade em função da experiência competitiva (“mais experientes” e “menos experientes”).
- Comparar os níveis de importância e dificuldade atribuída aos jogos pelos futebolistas das equipas de futebol sénior e infantil.
- Correlacionar a ansiedade somática com a cognitiva e correlacionar a ansiedade (cognitiva e somática) com a autoconfiança.

#### 3.3 - O Enunciado do Problema

O problema desta investigação é o seguinte: Será que existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade pré-competitiva, na autoconfiança e na perceção de dificuldade e importância do jogo, comparando equipas de futebol infantil com equipas de futebol sénior, do Distrito de Castelo Branco?

### 3.4 - As hipóteses específicas que vão ser investigadas são:

- H1 - os níveis de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva) são superiores em equipas de futebol infantil, comparativamente às equipas de futebol sénior.
- H2 - os níveis de autoconfiança são superiores em equipas de futebol sénior, comparativamente a equipas de futebol infantil.
- H3 - os níveis de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva), para equipas infantis, são superiores nos jogos em “casa”, comparativamente aos jogos “fora de casa”.
- H4 - os níveis de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva), para equipas seniores, são superiores nos jogos em “casa”, comparativamente aos jogos “fora de casa”.
- H5 - os níveis de autoconfiança para equipas seniores, são superiores nos jogos em “casa”, comparativamente aos jogos “fora de casa”.
- H6 - os níveis de autoconfiança para equipas infantis, são superiores nos jogos em “casa”, comparativamente aos jogos “fora de casa”.
- H7 - Os níveis de ansiedade pré – competitiva (somática e cognitiva) são superiores em atletas menos experientes, comparativamente aos atletas mais experientes.
- H8 - Os níveis de autoconfiança são superiores em atletas mais experientes, comparativamente a atletas menos experientes.
- H9 – Os níveis de importância dos jogos, são superiores em equipas de futebol infantil, comparativamente às equipas de futebol sénior.
- H10 – Os níveis de dificuldade dos jogos, são superiores em equipas de futebol infantil, comparativamente às equipas de futebol sénior.

- H11 – Existe uma correlação positiva entre a importância e a dificuldade, para ambos os escalões (infantis e seniores).
  
- H12 – Existe uma correlação positiva entre a ansiedade cognitiva e a somática, para ambos os escalões (infantis e seniores).
  
- H13 – Existe uma correlação negativa entre a ansiedade cognitiva e a autoconfiança, para ambos os escalões (infantis e seniores).
  
- H14 – Existe uma correlação negativa entre a ansiedade somática e a autoconfiança, para ambos os escalões (infantis e seniores).

## 4-Material e Métodos

### 4.1. Identificação das variáveis

Tendo em conta tais questões torna-se crucial identificar e explicitar as diferentes variáveis presentes nesta investigação.

As **variáveis independentes** são:

- O escalão competitivo;
- Localização dos jogos (casa e fora)
- O nível de experiência competitiva.

As **variáveis dependentes** são:

- A ansiedade pré – competitiva (somática, cognitiva);
- A autoconfiança;
- A importância e dificuldade atribuída aos jogos.

### 4.2. Descrição da população e da amostra utilizada

#### Caraterização da população e da amostra

A população da amostra total interveniente nesta investigação foi constituída por cerca de trezentos e vinte atletas (n=320), sendo duzentos do escalão sénior (n=200) e cento e vinte do escalão infantil (n=120), inscritos na Associação de Futebol de Castelo Branco. Para este estudo foram definidas, 6 dessas equipas (3 infantis e 3 séniores) na época desportiva de 2012/2013.

A amostra foi definida de forma intencional, pelo método de conveniência, tendo sido selecionadas equipas de futebol do distrito de Castelo Branco, a amostra (n=85) foi constituída por 85 atletas de futebol do distrito de Castelo Branco sendo, 35 desses atletas de equipas de infantis (com idades compreendidas entes os 11 a 12 anos de idade) do distrito de Castelo Branco e os outros 50 eram atletas de equipas seniores com idades compreendidas entres os 18 a 35 anos de idade).

No quadro nº1, apresentamos os resultados da estatística descritiva referente à caracterização da amostra total, pelo escalão dos respetivos atletas constituintes do estudo relativamente à média e desvio padrão, dos anos de experiência e idade dos mesmos.

Verifica-se que da amostra deste estudo 85 atletas, 41% são infantis (n=35), com média de idades de (11,02) e DP (,376), enquanto 59% são seniores (n=50) com uma

média de idades de (25,66) e DP (4,419), no que diz respeito aos anos de experiência os infantis têm uma média de (3,47) e DP (1,011) anos e os seniores uma média de (15,66) e DP (4,461) anos.

**Quadro 1** - Valores de médios e desvios padrão das idades anos de anos de prática dos futebolistas por escalão.

	<b>Escalão</b>	<b>Média</b>	<b>D.P.</b>
<b>Anos Experiência</b>	Seniores	15,66	4,461
	Infantis	3,47	1,011
<b>Idade</b>	Seniores	25,66	4,419
	Infantis	11,02	,376

### 4.3 - Instrumentos e Procedimentos na Recolha dos Dados

O instrumento utilizado neste estudo foi um questionário denominado Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva - II (CSAI-2), traduzido e validado para português por Raposo (2004). O questionário é composto por 27 questões, divididas em 3 subescalas (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança), nas quais o sujeito opta por quatro graus correspondente ao seu estado momentâneo: 1 = nada, 2 = alguma coisa, 3 = moderado e 4 = muito, de acordo com a pergunta. A pontuação das subescalas é obtida pelo somatório das respostas, com pontuação variando de 9 a 36. Para propósitos de interpretação, os dados da ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança são categorizados em baixa (de 9 a 18 pontos), média (de 19 a 27 pontos) e alta (de 28 a 36 pontos).

Na importância e dificuldade atribuímos uma escala de 1 a 9 de pontuação, para verificar a percepção que os atletas tinham acerca da competição que iriam realizar, categorizados em baixa (de 1 a 4 pontos), média (de 5 pontos) e alta (de 6 a 9 pontos).

No que se reporta à Experiência competitiva (mais experientes e menos experientes), definimos como atletas "mais experientes" todos aqueles que, tinham mais de cinco anos de prática competitiva em campeonatos distritais e estavam inscritos há pelo menos cinco anos, como atletas federados. Como, atletas "menos experientes" foram considerados todos aqueles que não reunissem estes requisitos.

#### 4.4. Procedimento de aplicação

O questionário foi administrado tão proximamente quanto possível do início da competição. Depois, num ambiente calmo e propício à concentração sobre a tarefa, foi preenchido o questionário num tempo médio que ronda os cinco minutos.

-Os questionários foram preenchidos trinta minutos antes da competição (CSAI-2).

-Foi aplicado a todas as equipas o questionário num jogo em (“casa e “fora de casa”)

-A aplicação do instrumento foi feita pessoalmente pelo autor do trabalho no balneário da equipa.

Assim, a abordagem foi sempre realizada em momentos pré-competitivos e competitivos combinados antecipadamente com os treinadores das equipas e com a sua devida autorização.

#### 4.5. Procedimentos estatísticos

Para a análise estatística dos dados utilizámos como meios auxiliares para a elaboração deste trabalho o programa computadorizado Office Exel e o pacote estatístico SPSS 19.0. Utilizamos técnicas descritivas - média aritmética (M) e o desvio padrão (DP), frequência absoluta e relativa e intervalo de variação das variáveis em estudo e técnicas estatísticas comparativas.

Numa segunda fase recorreremos à estatística inferencial, de acordo com a distribuição da amostra, verificada pelo Kolmogorov-Smirnov Test.

Sempre que comparamos dois grupos, e tendo em conta que a amostra demonstrava uma distribuição normal, utilizamos o Teste- t de Student para amostras independentes.

As correlações entre as variáveis de estudo serão determinadas através do coeficiente de correlação de Pearson.

Adotou-se um nível de significância de  $p < 0.05$  (5%).

## 5 - Apresentação dos Resultados

### 5.1. Estatística descritiva e inferencial

#### 5.1.1. Análise da importância e dificuldade atribuída às competições

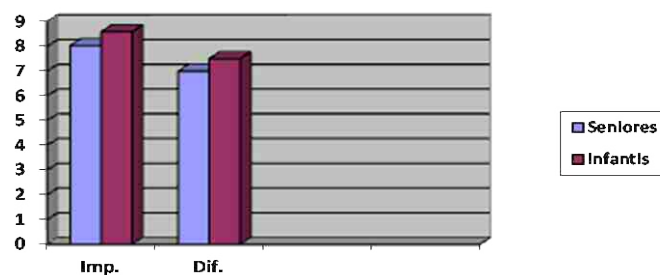
De acordo com o apresentado nos procedimentos estatísticos, os resultados referentes à importância atribuída a competição, e à sua dificuldade, serão, inicialmente, apresentados de forma descritiva e posteriormente procederemos à sua análise inferencial e comparativa, em função das variáveis independentes consideradas para este estudo.

**Quadro 2** - valores médios e desvio padrão da análise comparativa da importância e dificuldade atribuída às competições por parte dos futebolistas dos escalões sénior e infantil.

	Escalão	Média	D.P.
<b>Importância</b>	Seniores	8,03	1,296
	Infantis	8,59	0,729
<b>Dificuldade</b>	Seniores	7,00	1,499
	Infantis	7,51	1,433

Através da análise da tabela 2 e Figura 1, podemos observar que para a análise da importância e dificuldade atribuída às competições, na comparação entre os atletas seniores e os atletas infantis, os valores da média parecem-nos algo diferentes (valores superiores no escalão infantil), mas não podemos fazer qualquer tipo de afirmação categórica, sem recorrer à estatística inferencial.

Podemos verificar na figura 1 que os valores médios em relação á importância e dificuldade, são superiores nos infantis comparativamente com os seniores.



**Figura 1** - Valores médios das variáveis importância e dificuldade atribuída às competições, pelos elementos da amostra deste estudo.

**Tabela 3** - Estatística inferencial T Test em função da importância e dificuldade encontrada nos dois escalões.

	<b>Escalão</b>	<b>P</b>
Importância	Seniores	
	Infantis	,001*
Dificuldade	Seniores	
	Infantis	,028*

**\*diferenças significativas para  $p \leq 0.05$**

Desta forma recorreremos à estatística inferencial, observando na tabela 3, verificamos que existem diferenças significativas entre o valor atribuído à importância e à dificuldade atribuída as competições entre os dois escalões, sendo estatisticamente significativas nestas duas variáveis (importância e dificuldade), no escalão de infantis.

## 5.2. Análise do nível de ansiedade nas diferentes dimensões.

Através da análise da tabela 4 e da figura 2, podemos observar que para a análise das diferentes dimensões, em cada um dos escalões, na comparação entre os atletas seniores e os atletas Infantis, os valores da média parecem-nos algo distintos na ansiedade cognitiva e somática (valores superiores no escalão infantil), e inversa no que diz respeito a autoconfiança (valor superior no escalão sénior) mas não tecemos qualquer tipo de afirmação categórica, sem recorrer à estatística inferencial.

**Quadro 4** - Valores médios e desvio padrão dos níveis ansiedade nas diferentes dimensões, em cada um dos escalões do estudo.

	<b>Escalão</b>	<b>Média</b>	<b>D.P.</b>
<b>Ans. Cognitiva</b>	Seniores	19,42	4,758
	Infantis	20,15	5,179
<b>Ans. Somática</b>	Seniores	15,64	4,368
	Infantis	16,13	4,395
<b>Auto. Confiança</b>	Seniores	30,67	4,247
	Infantis	28,96	3,969

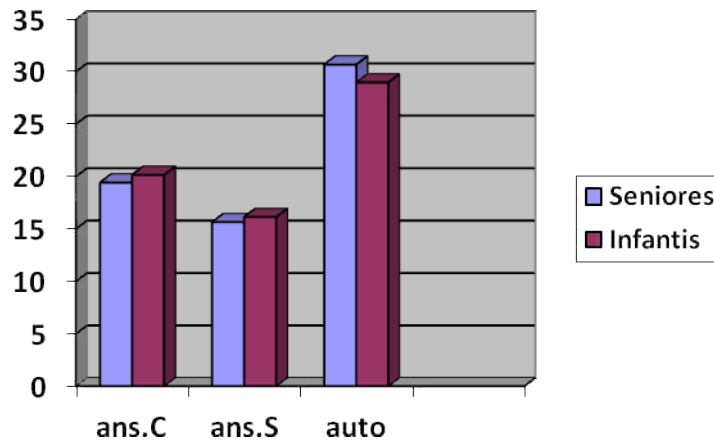


Figura 2 - Valores médios da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança.

Perante os resultados obtidos e pela necessidade de verificação da existência de relações entre as variáveis, passou-se à fase seguinte com recurso à estatística inferencial.

**Quadro 5** – Diferenças estatisticamente significativas, obtidas com o T-test dos valores médios das variáveis ansiedade cognitiva ansiedade somática e autoconfiança encontrada entre os dois escalões.

	Escalão	<i>P</i>
<b>Ans. Cognitiva</b>	Seniores	,340
	Infantis	
<b>Ans. Somática</b>	Seniores	,479
	Infantis	
<b>Auto. Confiança</b>	Seniores	<b>0,008*</b>
	Infantis	

**\*diferenças significativas para  $p \leq 0.05$**

Desta forma podemos constatar pelos dados expressos na tabela 5, que existem diferenças significativas na autoconfiança, sendo mais elevada nos Seniores.

### 5.3 - Grau de importância, dificuldade, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança jogos casa e fora dos Seniores

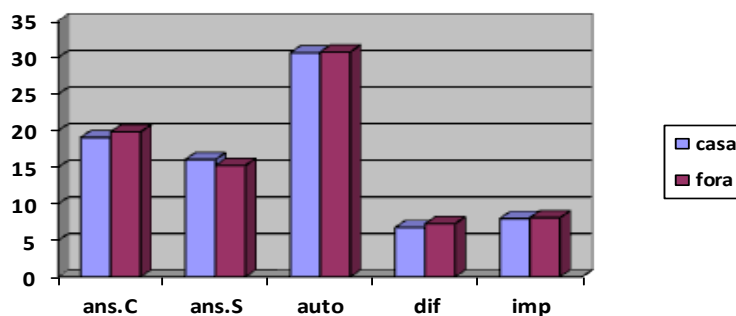
Pela observação dos dados registados na tabela 6, podemos verificar que para a análise das diferentes dimensões para os jogos casa/fora, na comparação entre os atletas seniores, os valores médios em relação da à importância e dificuldade nota-se

que os valores médios na importância são similares. No que se refere aos valores médios da dificuldade atribuída pelos futebolistas, constata-se que os seniores sentem menos dificuldade nos jogos em casa em relação aos jogos fora. Os valores médios da ansiedade somática apresentam-se um pouco mais elevados nos jogos em casa, já na ansiedade cognitiva e autoconfiança parecem-nos semelhantes tanto na abordagem dos jogos em casa como nos jogos fora, mas não fazemos qualquer tipo de afirmação categórica, sem socorrer-se à estatística inferencial.

**Quadro 6** - Valores médios e desvio padrão do nível de ansiedade nas diferentes dimensões, nos jogos casa/ fora dos futebolistas Seniores.

Casa / Fora Seniores		Média	D.P
<b>Importância</b>	Casa	7,98	1,450
	<b>Fora</b>	<b>8,08</b>	<b>1,127</b>
<b>Dificuldade</b>	Casa	6,74	1,411
	<b>Fora</b>	<b>7,27</b>	<b>1,554</b>
<b>Ans. Cognitiva</b>	Casa	19,04	4,508
	<b>Fora</b>	<b>19,81</b>	<b>5,022</b>
<b>Ans. Somática</b>	Casa	16,04	4,361
	<b>Fora</b>	<b>15,23</b>	<b>4,382</b>
<b>Autoconfiança</b>	Casa	30,62	4,379
	<b>Fora</b>	<b>30,73</b>	<b>4,150</b>

Na figura 3, verifica-se que os valores médios nos seniores, comparativamente aos jogos em casa e fora, são superiores nos jogos fora, com exceção da ansiedade somática que é superior nos jogos em casa.



**Figura 3** - Valores médios e desvio padrão referentes à dificuldade, importância, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança dos Seniores jogos casa / fora.

Para uma análise mais profunda destas variáveis, mais uma vez recorreremos à estatística inferencial para melhor verificarmos como elas se relacionam.

**Quadro 7** - Resultados do T-test dos valores médios das variáveis importância, dificuldade, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança encontrada nos jogos casa e fora por parte dos futebolistas seniores.

<b>Seniores</b>	<b>Localização</b>	<b>P</b>
<b>Importância</b>	Casa	,695
	Fora	
<b>Dificuldade</b>	Casa	,080
	Fora	
<b>Ans. Cognitiva</b>	Casa	,425
	Fora	
<b>Ans. Somática</b>	Casa	,361
	Fora	
<b>Auto. Confiança</b>	Casa	,900
	Fora	

**\*diferenças significativas para  $p \leq 0.05$**

Após esta análise e pelos resultados na tabela 7, pudemos observar que não existem diferenças significativas nas variáveis de estudo, tanto nos jogos em casa como fora por parte dos futebolistas dos Seniores.

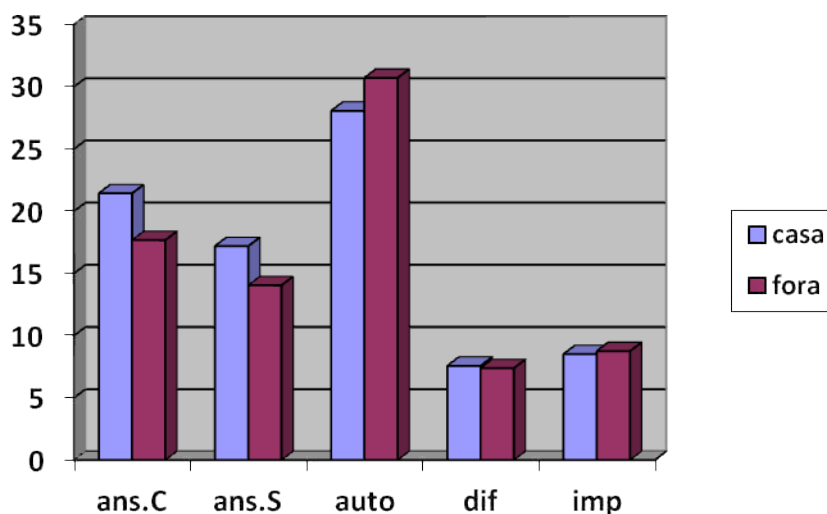
#### **5.4 - Grau de Importância, Dificuldade, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança jogos casa e fora dos Infantis.**

Através da análise da tabela 8 e dos resultados nela assinalados bem como da figura 4, foi possível verificar que para a análise das diferentes dimensões para os jogos casa/fora, na comparação entre os atletas infantis, os valores da média parecem-nos bastante semelhantes na importância quer na importância quer na dificuldade atribuída às competições por estes futebolistas.

**Quadro 8** - Valores médios e desvio padrão do nível de ansiedade nas diferentes dimensões, nos jogos casa/ fora pelos futebolistas Infantis.

Casa / Fora Infantis		Média	D.P
<b>Importância</b>	Casa	8,51	,804
	<b>Fora</b>	8,75	,532
<b>Dificuldade</b>	Casa	7,57	1,557
	<b>Fora</b>	7,38	1,173
<b>Ans. Cognitiva</b>	Casa	21,43	5,034
	<b>Fora</b>	17,67	4,603
<b>Ans. Somática</b>	Casa	17,19	4,533
	<b>Fora</b>	14,04	3,290
<b>Autoconfiança</b>	Casa	28,06	3,824
	<b>Fora</b>	30,71	3,724

Já na ansiedade cognitiva e somática verifica-se que os valores são um pouco superiores nos jogos em casa, porém, na autoconfiança nota-se o inverso com os infantis a terem valores ligeiramente superiores nos jogos fora, contudo, não podemos fazer qualquer tipo de afirmação categórica, sem recorrer à estatística inferencial.



**Figura 4** - Valores médios e desvio padrão referentes à dificuldade, importância, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança dos Infantis nos jogos realizados casa e fora.

Quando analisados os resultados obtidos pela equipa de infantis das diferentes variáveis, com recurso à estatística inferencial foi possível a obtenção dos resultados assinalados na Tabela 9.

**Quadro 9** - Resultados do T-test dos valores médios da importância, dificuldade, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança encontrada nos jogos realizados em casa e fora pela equipa de infantis.

<b>Infantis</b>	<b>Localização</b>	<b>P</b>
<b>Importância</b>	Casa	,924
	Fora	
<b>Dificuldade</b>	Casa	,075
	Fora	
<b>Ans. Cognitiva</b>	Casa	,636
	Fora	
<b>Ans. Somática</b>	Casa	,378
	Fora	
<b>Auto. Confiança</b>	Casa	,201
	Fora	

Quando analisados os dados registados na tabela 9, foi possível verificar que não existem diferenças significativas nas variáveis acima identificadas na equipa de infantis quer nos jogos realizados em casa como fora.

## 5.5 - Correlações e coeficiente de correlação entre infantis e seniores e as variáveis de estudo, através da correlação de Pearson.

Para verificar se existiam relações entre as variáveis recorreu-se ao teste da correlação de Pearson, para analisar possíveis associações entre elas.

**Quadro 10** - Nível de significância das correlações e coeficiente de correlação entre as equipas de infantis e seniores e as variáveis de estudo.

		INFANTIS		SENIORES	
		Coeficiente correlação	<i>p.</i>	Coeficiente correlação	<i>p.</i>
<b>Importância</b>	<b>Dificuldade</b>	,215	,072	<b>,478**</b>	<b>,000</b>
	<b>Ans. Cognitiva</b>	,047	,695	,016	,873
	<b>Ans. Somática</b>	,088	,467	,142	,163
	<b>Autoconfiança</b>	-,055	,646	,073	,475
<b>Dificuldade</b>	<b>Ans. Cognitiva</b>	,064	,594	,182	,073
	<b>Ans. Somática</b>	-,137	,253	<b>,235*</b>	<b>,020</b>
	<b>Autoconfiança</b>	-,069	,567	-,102	,318
<b>Ans. Cognitiva</b>	<b>Ans. Somática</b>	<b>,636**</b>	<b>,000</b>	<b>,532**</b>	<b>,000</b>
	<b>Autoconfiança</b>	<b>-,241*</b>	<b>,043</b>	<b>-,444**</b>	<b>,000</b>
<b>Ans. Somática</b>	<b>Autoconfiança</b>	<b>-,300*</b>	<b>,011</b>	<b>-,525**</b>	<b>,000</b>
<b>N</b>		85		85	

\*diferenças significativas para  $p \leq 0,05$  \*\*diferenças muito significativas para  $p \leq 0,01$

Através da análise da Tabela 10, podemos observar os resultados obtidos de correlação entre as diferentes variáveis de estudo, por escalão ( $p < 0,05$  \*) e ( $p < 0,01$  \*\*).

Nos infantis, verifica-se uma correlação positiva estatisticamente muito significativa ( $p < 0,01$  \*\*), entre a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática, predizendo que quanto maior for a ansiedade cognitiva, maior será a ansiedade somática. Ainda na ansiedade cognitiva observa-se uma correlação negativa estatisticamente significativa ( $p < 0,05$  \*), com a autoconfiança, indicando que quanto maior for a ansiedade cognitiva, menor será a autoconfiança.

Comprovamos ainda, para o mesmo escalão uma correlação negativa estatisticamente significativa ( $p < 0,05$  \*), no entanto, entre a ansiedade somática e a autoconfiança, indicando que quanto maior for a ansiedade somática, menor será a autoconfiança.

No que se reporta ao escalão Sénior, uma correlação verificada compreende-se com a importância e a dificuldade atribuída as competições onde se verifica uma correlação positiva estatisticamente muito significativa ( $p < 0,01^{**}$ ), entre estas duas variáveis indicando que, quanto mais elevada é a importância atribuída ao jogo, maior será a sua dificuldade.

Comprovámos ainda nos seniores uma correlação positiva estatisticamente significativa ( $p < 0,05^*$ ) entre a dificuldade atribuída aos jogos e a ansiedade somática. Esta correlação indica, que quanto maior é a dificuldade atribuída ao jogo maior será a ansiedade cognitiva dos atletas. Constata-se também neste escalão uma correlação positiva, estatisticamente muito significativa ( $p < 0,01^{**}$ ), entre a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática, predizendo que quanto maior é a ansiedade cognitiva nos jogos, maior será a ansiedade somática. Ainda na ansiedade cognitiva, quando correlacionada com a autoconfiança, observa-se uma correlação negativa estatisticamente muito significativa ( $p < 0,01^{**}$ ), indicando que quanto maior é a ansiedade cognitiva nos jogos, menor será a autoconfiança dos futebolistas.

Finalmente constata-se ainda uma correlação negativa, estatisticamente muito significativa ( $p < 0,01^{**}$ ), entre a ansiedade somática e a autoconfiança, indicando que, quanto maior for a ansiedade somática nos jogos menor será a autoconfiança dos atletas.

## 6 - Discussão dos Resultados

Tendo como pano de fundo os objetivos desta dissertação, centramos a discussão na comparação e evolução dos resultados expostos neste estudo com os resultados exibidos em estudos semelhantes, apresentados na literatura nacional e internacional.

No entanto, teremos que ter sempre em consideração que nos diversos estudos analisados, a variedade de metodologias aplicadas e as modalidades não serem idênticas às do nosso estudo (Futebol).

O estudo realizado apresenta uma amostra representativa da população em causa, de modo, que os dados obtidos possam refletir a situação real da população alvo. Este ponto constitui-se como uma das valias mais fortes desta investigação.

Face aos resultados encontrados após tratamento dos mesmos, iremos agora tentar compreendê-los e explicá-los, procurando assim verificar a veracidade das hipóteses que formulamos para este estudo.

### 6.1 - Importância e Dificuldade atribuída à competição

Relativamente ao primeiro objetivo deste estudo, a identificação dos resultados referentes à importância e à dificuldade, verificamos que, como os valores máximos de resposta na escala de importância e dificuldade era 9, tanto os infantis como os seniores apresentam valores elevados, Importância – seniores (M=8,03;DP=1,296) e infantis - (M=8,59;DP=0,729), Dificuldade – seniores (M= 7,00;DP=1,499) e infantis- (M=7,51;DP=1,433), demonstrando assim que assumem as competições como muito importantes e com um nível de dificuldade elevado. Estes resultados são mais marcantes no escalão de infantis, que possuem valores significativamente superiores aos seniores.

**No Quadro 11** - Valores médios e desvios padrão relativos às variáveis Dificuldade e Importância dos estudos realizados por alguns autores nacionais, e o nosso estudo.

	Paulo Malico Sousa, António Boletto Rosado & Túlia Maia Cabrita (2008).	Cruz, J.F., Viveiros, M.I., Alves, L.A., Gomes, A.R., Matos, D., Ferreira, M.J., & Dias, C. (2006).	S Araújo, & A.R. Gomes. (2005)	Presente Estudo	
Média e desvio padrão	M±D p	M±D p	M±D p	M±D p Infantis	M±D p Seniores
Importância	8.00 ± 1.32	7.6 ± 1.7	8.27 ± 1.35	8,59 ± 0,729	8,03 ± 1,296
Dificuldade	7.50 ± 1.96	6.7 ± 2.3	5.82 ± 2.23	7,51 ± 1,433	7,00 ± 1,499

Comparando o nosso estudo com a literatura nacional, particularmente, com um estudo com características similares, concluímos que os valores dados por nós obtidos relativamente à importância e dificuldade atribuída a competição, vão ao encontro do nosso estudo, embora difiram ligeiramente, dos valores reportados pelo estudo Sousa et al. (2008), constituído por 125 atletas masculinos, de nacionalidade portuguesa, que participaram em vários níveis competitivos (II Divisão, III Divisão e I Divisão Distrital) do escalão sénior do futebol português. No quadro apresentado acima apenas nos reportamos aos resultados obtidos pela equipa de I Divisão Distrital pois, o nosso estudo também foi realizado por equipas de nível Distrital.

Resultados algo similares aos encontrados nesta nossa investigação, mas ainda assim com valores inferiores ao nosso, são apontados por, Cruz, Viveiros, Alves, Gomes, Matos, Dias (2006), num estudo realizado com 157 atletas praticantes de diferentes modalidades, dos quais 109 eram do sexo masculino e 48 do sexo feminino, cerca de um terço da amostra (N=53) responderam antes e depois de uma outra prova percecionada com um elevado grau de importância (M=7.6; DP=1.7) e dificuldade (M=6.7; DP=2.3), incluída em fases finais ou finais de campeonatos nacionais, nos respetivos escalões competitivos e modalidades.

Estes resultados também são bastante próximos aos encontrados nos estudos de Araújo & Gomes (2005), realizado com 18 atletas de ambos os sexos pertencentes ao escalão de Cadetes de uma equipa de natação do distrito de Braga, com idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos. Embora a média atribuída à dificuldade que os nadadores atribuíram as competições seja muito inferior à do nosso estudo, a importância que os mesmos lhe atribuíam apresentava valores mais elevados, mas mais próximos dos do nosso estudo.

Em todos os estudos anteriormente mencionados, que abrangem amostras nacionais e faixas etárias algo semelhantes, verificamos que os resultados encontrados pelos diversos investigadores, não divergem muito dos resultados por nós encontrados. No entanto, é importante referir que os valores dos resultados do nosso estudo são substancialmente mais elevados.

As duas fontes principais de *stress* e ansiedade relacionadas com as situações em causa, são a importância do evento e a incerteza (Martens, 1987). Em relação à importância do evento, a importância e o significado atribuído por cada atleta, é diferente apesar de se encontrarem no mesmo jogo, por exemplo num jogo considerado acessível pelos atletas pode ser uma fonte de grande *stress* para um atleta que se estreia. A incerteza do acontecimento pode ocorrer por exemplo pelo desconhecimento do adversário, pelo facto de ser titular ou não, entre outros fatores (Weinberg & Gould, 1999).

Podemos tentar explicar que a importância e a dificuldade atribuída à competição pelos elementos do nosso estudo terem valores muito elevados, pode dever-se ao facto de os futebolistas já conhecerem as equipas com as quais se iriam defrontar, pois no campeonato Distrital e os jogadores envolvidos nessa competição já se conhecem de

campeonatos anteriores e de jogos já disputados contra essas mesmas equipas. Por outro lado poderá também dever-se à conveniência dos autores do trabalho, por terem escolhido os jogos de maior importância e maior dificuldade, quando aplicaram os questionários aos atletas, porque, suspeitaram que os atletas nesses jogos poderiam ter índices mais elevados de ansiedade pré – competitiva. Por último, pelo facto dessas equipas competirem diretamente pela conquista do Campeonato Distrital dos futebolistas dos respetivos escalões em estudo.

## 6.2 - Nível de ansiedade nas diferentes dimensões

Quanto ao segundo objetivo deste estudo, a identificação dos resultados referentes à ansiedade nas diferentes dimensões, verificamos que, como os valores médios e desvio padrão na nossa amostra em relação á ansiedade cognitiva, tanto os infantis como os seniores apresentam os seguintes valores, ansiedade cognitiva – seniores (M=19,42;DP=4,758) e infantis - (M=20,15;DP=5,179), ansiedade somática – seniores (M=15,64;DP=4,368) e infantis- (M=16,13;DP=4,395), autoconfiança – seniores (M= 30,67;DP=4,247) e infantis- (M=28,96;DP=3,969), demonstrando assim que os valores entre infantis e seniores são bastante semelhantes. Estes resultados são mais marcantes no escalão de seniores no que toca a autoconfiança, que possuem valores significativamente superiores aos infantis.

**Quadro 12** - Valores médios e desvios padrão relativos à ansiedade nas diferentes dimensões, dos estudos realizados por alguns autores nacionais, e o nosso estudo.

	<b>Dias, Cláudia S. (2005)</b>	<b>Gui Duarte Meira Pestana (2009)</b>	<b>Carlos Eduardo de Sousa Pinto Fernandes (2010)</b>		<b>Presente Estudo</b>	
<b>Média e desvio padrão</b>	<b>M±D p</b>	<b>M±D p</b>	<b>M±D p</b>	<b>M±Dp</b>	<b>M±Dp</b>	<b>M±Dp</b>
			<b>Imaturos</b>	<b>Maturos</b>	<b>Infantis</b>	<b>Séniores</b>
<b>Ansiedade Cognitiva</b>	15,74 ± 4,90	25,88±8,165	19,23±7,46	21,66±7,42	20,15±5,179	19,42±4,758
<b>Ansiedade Somática</b>	13,53 ± 4,99	28,32± 9,234	14,17±4,45	17,61±8,59	16,13±4,395	15,64±4,368
<b>Autoconfiança</b>	19,18 ± 4,82	28,80± 5,952	30,76 ± 5,06	31,55±5,67	28,96±3,969	30,67±4,247

Quando comparamos os resultados de um estudo desenvolvido por Dias (1995), com uma amostra foi constituída por 54 sujeitos seniores de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 15 e os 39 anos e praticantes das modalidades de andebol, voleibol, e hóquei em campo pudemos verificar que os resultados encontrados no nosso estudo, apresentam médias superiores para as variáveis

autoconfiança, ansiedade somática e ansiedade cognitiva em relação ao estudo acima indicado.

Num outro estudo realizado por Pestana (2009), com uma amostra de 50 jogadores de Futebol Masculino, distribuídos por 2 escalões competitivos, nomeadamente, os infantis (n=11) e os Iniciados (n=39), pertencentes à Associação de Futebol do Porto e de Braga, aproximando-se do nosso, os resultados obtidos pelo autor acima referido apresentam valores médios de ansiedade cognitiva e ansiedade somática muito superiores, completamente diferentes dos obtidos do nosso estudo. No caso da autoconfiança aí os resultados já são bastante próximos dos encontrados na presente investigação.

Ainda num desenvolvido por Fernandes (2010), com uma amostra de 31 dos escalões de infantis (n=5), iniciados (n=21) e juvenis (n=5), com idades cronológicas compreendidas e entre os 12 e os 15 anos, e inscritos como atletas federados. Neste estudo verificam-se médias de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança se aproximam bastante das verificadas na nossa investigação, ainda que, ligeiramente diferentes.

Em relação ao nosso estudo podemos afirmar que os futebolistas infantis mostram níveis de ansiedade cognitiva e somáticas superiores às dos seniores, evidenciando assim que antes das competições revelam uma superior ansiedade pré - competitiva do que os seniores.

De acordo com Júnior (2004), a ansiedade ocorre sempre devido a um “medo” do futuro, o atleta entra em estado de ansiedade por não saber o que acontecerá na competição.

Na mesma linha de pensamento Stefanello (1990); Freitas et al. (1999) afirmam que o ambiente do desporto competitivo se torna ameaçador para o indivíduo, visto que o que está em jogo no momento não é apenas uma vitória, mas sim importantes valores e metas próprias.

Para Freschknecht (1990); e Freitas et al. (1999), o atleta tem receio, medo de falhar e, conseqüentemente há um aumento na ansiedade.

O facto dos valores de ansiedade cognitiva e ansiedade serem mais elevados nos infantis do que nos seniores pode dever-se aos fatores idade e pela experiência, ou seja, pelas vivências que os seniores já possuem, das experiências das várias competições em que estiveram envolvidos.

Estas suspeitas são confirmadas pela literatura, onde é referido que com o avançar da idade cronológica a tendência é de redução dos níveis de ansiedade. Igualmente Cratty (1984) diz-nos que o fenómeno ansiedade aumenta principalmente na fase da adolescência, diminuindo na idade adulta. As causas da ansiedade no adolescente são essencialmente a falta de ajustamento do seu papel de vida, refletindo incertezas, dúvidas e ansiedade. Já na idade adulta aparece o período de consolidação máxima em desenvolvimento, e inclui a consecução de

interdependência emocional, social e econômica. Os mais jovens podem ainda não se encontrar tão preparados diante de muitas exigências e pressões do desporto de competição (De Rose Júnior & Vasconcellos, 1997; Gill & Deeter, 1988).

Tal consideração é válida também, para o fator "Experiência competitiva" pois segundo Cruz, (1994), atletas mais experientes apresentam níveis de controlo de ansiedade mais moderados, assim como níveis superiores de autoconfiança, quando confrontados em igualdade de circunstâncias com atletas de estatuto superior. O mesmo autor salienta que é importante o fator "experiência" pelo facto da existência de uma aprendizagem que permite tirar dividendos de como controlar e regular melhor a ansiedade, porém, no nosso estudo não encontramos diferenças entre os atletas mais experientes e menos experientes, o que se poderá dever, talvez, à forma como esta variável foi categorizada.

Alguns estudos realizados por alguns investigadores (De Rose Júnior & Vasconcellos, 1997; Detanico & Santos, 2005), indicam que os atletas mais jovens e, provavelmente, com menos vivências e experiência no desporto de competição, seriam mais vulneráveis a demonstrar ansiedade no contexto desportivo do que os atletas mais velhos e, portanto, mais independentes, mais experientes e com estratégias de enfrentamento mais elaboradas quanto a situações de ansiedade no desporto.

Tendo em conta a relação entre a Autoconfiança e as restantes dimensões em estudo, nota-se um certo distanciamento em média para valores mais elevados, numa amplitude que varia de "28.96" para o escalão de infantis e os "30.67" para os seniores. No nosso estudo esta variável, apresenta diferenças estatisticamente significativas nesta variável, evidenciando-se os seniores como sendo mais autoconfiantes do que os infantis antes da competição.

O facto de existirem estes valores elevados, poder-se-ão justificar devido ao facto de nas restantes dimensões quanto mais baixo forem os scores, tanto melhor será o grau de ansiedade, na Autoconfiança passa-se o contrário, quanto mais elevadas forem essas médias, melhor será a resposta dos atletas em causa. Por outras palavras e tal como nos é referido por Vealey (1986), estes futebolistas possuem uma convicção das suas capacidades para serem bem ou mal sucedidos no Desporto.

Admite-se que o atleta não tiver confiança em si mesmo ou apresentar baixas expectativas na obtenção de determinada marca ou resultado tal facto prejudica ou afeta o seu rendimento, mas se, pelo contrário e independentemente dos resultados, quando os atletas vivenciam situações de competição com sentimentos de competência, valor, orgulho e satisfação a sua autoconfiança sai reforçada (Cruz & Viana, 1996).

Segundo Raposo (1994,p.30), "a autoconfiança desenvolve-se através de experiências que visam atingir o sucesso, mas se sucesso significa vencer, ela fica limitada a aqueles atletas para os quais essa é uma realidade consistente".

Cruz e Viana (1996), conceptualizaram a autoconfiança no desporto no contexto de um “*continuum*” que varia entre a falta de confiança (pouca ou fraca confiança nas capacidades pessoais, manifestada pelos atletas através de expectativas negativas e pelas dúvidas relacionadas com a sua prestação) e a confiança excessiva (demasiada autoconfiança). Não opinião destes autores, o nível ótimo de autoconfiança situa-se entre estes dois extremos.

### **6.3 - Nível de ansiedade nas diferentes dimensões, nos jogos “casa/ fora de casa” dos futebolistas seniores e infantis**

No que se refere à ansiedade em função da realização dos jogos, ou seja, em casa ou fora, quando comparados os resultados entre os futebolistas seniores e os infantis pudemos verificar que nos infantis os valores da média parecem-nos semelhantes quer na importância quer na dificuldade atribuída às competições por estes futebolistas. Já na ansiedade cognitiva e somática verifica-se que os valores são ligeiramente superiores nos jogos em casa. Porém, na autoconfiança verifica-se o inverso, com os futebolistas infantis a evidenciarem valores ligeiramente superiores nos jogos fora. Por sua vez nos atletas seniores, os valores médios em relação à importância e dificuldade por eles atribuídos à competição foi possível verificar que os valores médios, na importância, são algo idênticos. Já na dificuldade percebida por eles e dos valores médios obtidos, parecem indicar que os seniores sentem menos dificuldade nos jogos realizados em casa em relação aos jogos fora. Os valores médios na ansiedade somática são um pouco mais elevados nos jogos em casa, já na ansiedade cognitiva e autoconfiança parecem-nos semelhantes tanto na abordagem dos jogos realizados em casa como nos jogos fora.

Embora tenhamos verificado algumas diferenças no que diz respeito a algumas dimensões no nosso estudo, na comparação entre os infantis e os seniores através da análise descritiva, pudemos constatar através da estatística inferencial realizada, que não existem diferenças significativas nas variáveis do estudo em causa, nos jogos realizados pelos Infantis e pelos seniores, tanto em casa como fora.

Numa investigação realizada por Ferreira (2006), com 20 atletas de hóquei em patins, 10 profissionais e 10 amadores, da primeira divisão sénior, onde foram aplicados os questionários do (CSAI 2), três vezes em jogos em casa e fora, também foram obtidos resultados que veem ao encontro do nosso pois também não apresentaram diferenças estatisticamente significativas nos jogos casa e fora, tal como aconteceu no nosso estudo.

No nosso entender, estas semelhanças podem ser justificadas pelas percepções que as equipas seniores e infantis possuem da qualidade das equipas adversárias. O facto de não existirem diferenças estatisticamente significativas no nosso estudo, relativamente aos jogos (em “casa” e “fora de casa”) poderá ficar a dever-se ao

equilíbrio das equipas que se defrontariam. Talvez por isso, o facto dos elementos da nossa amostra atribuírem valores altos na importância e dificuldade dos jogos, por um lado e por outro, também pelo facto das equipas envolvidas no estudo estarem a lutar pelo título, o que tornava os jogos mais importantes e de dificuldade elevada, contribuindo assim para essa sensação, (tantos nos jogos realizados casa como fora de casa), e para a ausência de diferenças estatisticamente significativas nesta dimensão.

Na mesma linha de pensamento, Leonard (1989) e Wright et al. (1995) referiram a existência de uma desvantagem por jogar em “casa” (causada pelo público), exclusivamente nos jogos mais decisivos (“alto” nível de dificuldade).

Os autores concluíram que a presença do público apoiante origina determinados estados psicológicos quando surge uma oportunidade para atingir uma identidade muito desejada (e.g. conquistar um campeonato) e que estes estados psicológicos interferem de forma negativa com as performances dos jogadores nos jogos considerados decisivos, que justificaria o estado de ansiedade somática verificado nas equipas.

Quanto aos infantis sentirem níveis e de ansiedade somática e cognitiva mais elevados nos jogos em casa, em relação aos jogos realizados fora e revelaram, ainda, níveis de autoconfiança inferiores, nos jogos em casa em relação aos jogos efetuados fora de casa, pode dever-se à pressão que os pais possam exercer quando estes jogam em casa contribuindo para uma maior ansiedade destes atletas, já que os mesmos poderão sentir “uma obrigação” de vencer a competição, dada a mesma realizar-se em casa. A bibliografia consultada suporta os resultados por nós encontrados, por exemplo, Duda et al. (1995) dizem-nos que os pais dos atletas são os primeiros e, geralmente, a fonte mais direta de influências exteriores do atleta. Existem pais que sempre aspiraram praticar determinado desporto e projetam essas aspirações nos seus filhos, induzindo-os a realizar os seus sonhos. Outros foram campeões em determinada modalidade, esperando que o seu filho alcance a mesma conquista ou até níveis mais altos. Os mesmos autores (op.cit,1995) referem que a interferência dos pais nos resultados é tanta que é apelidada de “atleta invisível”. Por outro lado referem também que a maioria dos atletas sente-se apoiada quando os seus pais comparecem às suas competições, contudo alguns reagem negativamente à sua presença.

#### **6.4 - Correlações entre as variáveis de estudo.**

Nos infantis, verifica-se uma correlação positiva estatisticamente muito significativa ( $p < 0,01^{**}$ ), entre a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática, predizendo que, quanto maior for a ansiedade cognitiva, maior será a ansiedade somática. Ainda na ansiedade cognitiva foi possível verificar uma correlação negativa estatisticamente significativa ( $p < 0,05^*$ ), com a autoconfiança, indicando que, quanto maior for a ansiedade cognitiva, menor será a autoconfiança. Estes resultados

parecem ser apoiados por Dias (2005), ao referir que quando as expectativas diminuem ou se tornam incertas é mais provável os atletas experienciarem um aumento da ansiedade cognitiva e uma diminuição da autoconfiança.

Comprovamos ainda, para o mesmo escalão uma correlação negativa estatisticamente significativa ( $p < 0,05$  \*), entre a ansiedade somática e a autoconfiança, indicando que quanto maior for a ansiedade somática, menor será a autoconfiança.

Os resultados do nosso estudo parecem ir ao encontro do referido por Martens et al. (1982), que baseando-se numa conceção multidimensional da ansiedade, afirmaram que a autoconfiança correlaciona-se negativamente com a ansiedade cognitiva e somática, entendendo que toda vez que os scores desses dois componentes da ansiedade aumentam, os scores da terceira componente, a autoconfiança, diminui.

No que se reporta ao escalão Sénior e aos resultados obtidos, podemos verificar (ver quadro 10) existe uma correlação positiva estatisticamente significativa ( $p < 0,01^{**}$ ), analisada nos seniores, tem a ver com a importância e a dificuldade atribuída às competições indicando que, quanto maior for a importância do jogo, maior será a sua dificuldade. Este facto poderá ser justificado pelas diferentes causas, tal como nos é referido por Moraes (2002), ao afirmar que diferentes causas podem influenciar no nível de ansiedade em atletas, dependendo da importância da competição.

Comprovámos ainda nos seniores uma correlação positiva estatisticamente significativa ( $p < 0,05$  \*), entre a dificuldade atribuída à competição e a ansiedade somática. Esta correlação indica, que quanto maior é a dificuldade do jogo maior será a ansiedade cognitiva dos atletas. De uma forma geral, quanto mais importante e incerto é o resultado de uma prova desportiva, mais aumentam as possibilidades dos atletas experienciarem ansiedade, tal como nos afirma Martens, 1997, cit por Neil, Mellalieu e Hanton, (2006).

Constata-se também nos seniores uma correlação positiva, estatisticamente muito significativa ( $p < 0,01^{**}$ ), entre a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática, predizendo que quanto maior é a ansiedade cognitiva nos jogos, maior será a ansiedade somática.

Seguindo estas linhas de pensamento e de acordo com a opinião de Veiga (1995) a ansiedade cognitiva é equacionada como uma preocupação negativa acerca da performance, incapacidade de concentração e quebras de atenção, enquanto que na ansiedade somática é reduzida pela perceção física das manifestações do sistema nervoso vegetativo, como seja, através da sudação, dos tremores e do aumento da frequência cardíaca. Tal ideia parece fundamentar os nossos resultados dado entendermos que, quanto mais os atletas sentem preocupação, pouca concentração e pensamentos negativos, mais elevada será a sua frequência cardíaca, os suores e menor será a sua capacidade de performance em relação à competição.

Ainda na ansiedade cognitiva, quando correlacionada com a autoconfiança, observa-se uma correlação negativa estatisticamente muito significativa ( $p < 0,01^{**}$ ), indicando que quanto maior é a ansiedade cognitiva nos jogos, menor será a autoconfiança dos atletas. Tal situação também se verifica de forma análoga entre a ansiedade somática e a autoconfiança constatando-se uma correlação negativa, estatisticamente muito significativa ( $p < 0,01^{**}$ ), indicando que, quanto maior for a ansiedade somática nos jogos, menor será a autoconfiança dos atletas. Estes resultados por nós obtidos parecem corroborar a opinião de Martens et al. (1990), ao referir que autoconfiança, se relaciona negativamente com a somática e a cognitiva, ou seja, se a ansiedade cognitiva e a somática aumentavam a tendência da autoconfiança é diminuir.

Por sua vez, Martens et al. (1990) e Gould et al. (1984), citados por Mimoso (2002), referindo-se aos estados de ansiedade e autoconfiança pré-competitiva, mostram que existe uma relação negativa entre os anos de prática desportiva e a ansiedade cognitiva. Ou seja, os atletas com mais tempo de prática registam níveis de ansiedade cognitiva significativamente inferiores aos dos atletas com menos tempo de prática.

## 7 - Conclusões

Dentro dos limites conceptuais e metodológicos deste estudo e tomando em consideração os resultados obtidos, sobressai o seguinte quadro de conclusões:

➤ Relativamente, à primeira hipótese, “os níveis de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva) são superiores em equipas de futebol infantil, comparativamente às equipas de futebol sénior”, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas nos valores médios de ansiedade cognitiva e somática entre as duas equipas. Desta forma esta hipótese não se confirma.

➤ No que concerne à segunda hipótese, “os níveis de autoconfiança são superiores em equipas de futebol sénior, comparativamente a equipas de futebol infantil”, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas na autoconfiança das equipas seniores, comparativamente às equipas infantis, ou seja, os níveis de autoconfiança verificadas são superiores nas equipas seniores quando comparadas com as equipas infantis. Desta forma confirma-se esta hipótese.

➤ Na terceira hipótese formulada, “os níveis de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva) são superiores em equipas de futebol sénior nos jogos em “casa” comparativamente aos jogos “fora de casa”, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nos jogos das equipas seniores nos jogos realizados em casa e fora em relação à ansiedade somática e cognitiva. Não se confirmando a hipótese formulada.

➤ No que se reporta à quarta hipótese formulada, “os níveis de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva) são superiores em equipas de futebol infantil nos jogos em “casa” comparativamente aos jogos “fora de casa”, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nos jogos das equipas infantis nos jogos realizados em casa e fora em relação à ansiedade somática e cognitiva, pelo que esta hipótese não se confirma.

➤ Quanto à quinta hipótese, “os níveis de autoconfiança para equipas seniores, são superiores nos jogos em “casa”, comparativamente aos jogos “fora de casa”, apesar de não existirem diferenças estatisticamente significativas, e termos verificado que os futebolistas seniores nos jogos realizados em casa, apresentam valores médios ligeiramente superiores, esta hipótese não se confirma.

➤ Relativamente à sexta hipótese, os níveis de autoconfiança para equipas infantis, são superiores nos jogos em “casa”, comparativamente aos jogos “fora de

casa”, embora de não existam diferenças estatisticamente significativas, e termos verificado que os futebolistas infantis nos jogos realizados fora, apresentam valores médios maiores, esta hipótese não se confirma.

➤ Na sétima hipótese formulada, “os níveis de ansiedade pré – competitiva (somática e cognitiva), são superiores em atletas mais experientes, comparativamente aos atletas menos experientes”, visto não existirem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas mais experientes e o nível de estado de ansiedade pré – competitiva (somática e cognitiva). Não se confirma então, a hipótese formulada.

➤ No que se reporta à oitava hipótese, “os níveis de autoconfiança são superiores em atletas mais experientes”, comparativamente a atletas menos experientes, observamos que os mais experientes apresentam diferenças estatisticamente significativas na autoconfiança comparativamente ao menos experientes, confirmando-se assim esta hipótese.

➤ Em relação à nona hipótese, “os níveis de importância dos jogos, são superiores em equipas de futebol infantil, comparativamente às equipas de futebol sénior”, foi possível verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os valores atribuídos à importância percebida pelos futebolistas, sendo significativamente superior nas equipas de futebol infantil, comparativamente às equipas sénior, embora os seniores também atribuíssem bastante importância aos jogos. Pelo que se confirma assim a hipótese formulada.

➤ Já na décima hipótese, “os níveis de dificuldade dos jogos, são superiores em equipas de futebol infantil, comparativamente às equipas de futebol sénior”, podemos verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os valores atribuídos à dificuldade percebida pelos futebolistas, sendo significativamente superior nas equipas de futebol infantil, comparativamente às equipas sénior. Confirma-se assim a hipótese formulada.

➤ No que concerne à décima primeira hipótese, “ existe uma correlação positiva entre a importância e a dificuldade, para ambos os escalões (infantis e seniores) ”, podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas na correlação positiva entre a importância e a dificuldade no que diz respeito aos infantis, no entanto nos seniores verifica-se o oposto, existindo diferenças significativas entre elas. Pelo que se confirma parcialmente esta hipótese.

➤ Relativamente à décima segunda hipótese, “ existe uma correlação positiva entre a ansiedade cognitiva e a somática, para ambos os escalões (infantis e seniores) ”, encontramos diferenças estatisticamente significativas para ambos os escalões. Confirma-se assim a hipótese formulada.

➤ No que se reporta à décima terceira hipótese, “ existe uma correlação negativa entre a ansiedade cognitiva e a autoconfiança, para ambos os escalões (infantis e seniores) “, observamos que existem diferenças estatisticamente significativas na correlação negativa entre a ansiedade e a autoconfiança para ambos os escalões, pelo que se confirma esta hipótese.

➤ Na última hipótese, “existe uma correlação negativa entre a ansiedade somática e a autoconfiança, para ambos os escalões (infantis e seniores) ”, podemos observar nas correlações que existem diferenças estatisticamente significativas no que se reporta à correlação negativa entre a ansiedade e a autoconfiança para ambas as equipas. Confirmando-se assim esta hipótese.

## 7.1 - Considerações Finais

Com base nos resultados obtidos na presente investigação, e de acordo com as características da amostra, permitimo-nos retirar conclusões mais precisas e concretas sobre o sentido das relações encontradas ao longo do estudo.

Sendo assim, é possível referir que neste estudo pudemos confirmar que os níveis de ansiedade cognitiva e somática são superiores em equipas de futebol infantil comparativamente a equipas de futebol seniores, apesar de não se verificarem diferenças significativas.

Que os níveis de autoconfiança são superiores nas equipas de futebol seniores verificando-se diferenças significativas em relação as equipas de futebol infantil.

Em relação aos níveis de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva), estes são superiores em equipas de futebol infantil nos jogos em (“casa” e “fora de casa”) e, comparativamente ao futebol sénior, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas, mas ainda assim, na equipa de infantis nota-se uma vantagem dos valores médios de ansiedade, nos jogos em casa.

No que toca à autoconfiança nos jogos realizados em casa e fora, nas equipas de futebol infantil comparativamente ao futebol sénior não existem diferenças estatisticamente significativas, notando-se uma ligeira diferença nos valores médios nos jogos em casa por parte dos seniores, ligeiramente superiores.

Que os níveis de ansiedade pré – competitiva (somática e cognitiva) são inferiores em atletas mais experientes, comparativamente a atletas menos experientes, embora não se tenham verificado diferenças estatisticamente significativas, os valores médios obtidos são inferiores em equipas mais experientes.

Verificou-se ainda que os níveis de autoconfiança são superiores em atletas mais experientes, comparativamente a atletas menos experientes, observando-se diferenças estatisticamente significativas, de autoconfiança superiores nos atletas mais experientes.

Que os níveis de importância e dificuldade dos jogos, são superiores em equipas de futebol infantil, comparativamente com equipas de futebol sénior, onde se notam diferenças estatisticamente significativas, sendo superiores nas equipas de futebol infantil.

Verificamos ainda, que existem correlações positivas entre a importância e a dificuldade observando-se diferenças estatisticamente significativas superiores nos seniores.

É possível referir que existem correlações positivas entre a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática encontrando-se diferenças estatisticamente muito significativas nos dois escalões.

Que existem correlações negativas entre a ansiedade cognitiva e a autoconfiança encontrando-se diferenças estatisticamente significativas para ambos os escalões.

E por último, que existem correlações negativas entre a ansiedade somática e a autoconfiança estatisticamente muito significativas nos dois escalões.

## **8 - Limitações do estudo**

Pelo facto da nossa amostra ser bastante jovem, verificou-se alguma dificuldade em perceberem algumas questões presentes nos instrumentos. Outro fator que limitou a investigação foi alguma dificuldade na recolha dos dados, a escassez de equipas levou a que o número da amostra não seja a que mais desejássemos, pois, muitos clubes recusaram que fosse feita a aplicação do teste. Por outro lado, infelizmente, nem sempre os treinadores mostram abertura, porque consideravam que estavam a perder tempo precioso do seu período de competição, para poderem ser realizados estes estudos.

## 8.1 - Propostas para trabalhos futuros.

Propomos que este tipo de trabalho seja efetuado ao longo de uma época, incluindo avaliações contínuas e sistemáticas permitindo obter uma base sólida acerca do comportamento, antes e durante a competição. Estas avaliações possibilitam analisar as variações dos estados psicológicos dos atletas e então em função disso, saber como combater determinados períodos com as estratégias mais urgentes e corretas.

É de esperar, e para quem já não é a primeira vez que trabalha nesta temática, que haja sempre a relutância de alguns treinadores pensando que estarão a perder tempo precioso do seu período de treino para poder fazer estes estudos, contudo é também nossa função aproximar tanto quanto possível a investigação do terreno.

Efetuar o nosso estudo com uma amostra bastante superior à deste estudo, e se possível com um maior número de equipas localizadas em regiões diferentes.

Aplicar o nosso estudo a atletas de outras modalidades para poder verificar se existem diferenças entre si.

Realizar o nosso estudo com uma amostra portuguesa e outra estrangeira de modo a compará-las e verificar ou não a existência de diferenças entre as duas realidades.

## 9 - Referencias Bibliográficas

- ✓ Araújo, S. & Gomes, A. (2005). *Efeitos de um programa de controlo de ansiedade e de visualização mental na melhoria de competências psicológicas em jovens atletas: uma intervenção na natação*. Universidade do Minho, 2, 211-225.
- ✓ Barreto, J. (2003). *Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento*. Rio de Janeiro: Sharpe.
- ✓ Borkovec, T, Hazlett-Stevens, H., & Diaz, M. L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 126-138.
- ✓ Bouchard, C., & Shephard, R. (1994). *Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts*. In C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (eds.), *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 11-20). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- ✓ Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G., (1985). Physical-Activity, exercise and Physical-Fitness. Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100: pp.126-131.
- ✓ Castelo, J. (2004). Os Métodos de treino do futebol. Faculdade De Motricidade Humana, *Ludens*, Vol. 17 n.4, pp. 215-223. Lisboa.
- ✓ Cerqueira, Luís (2009). *Caracterização dos Comportamentos Pré-Competitivos em Atletas de Desportos Individuais da Região Autónoma da Madeira*. Vila real: L. Cerqueira. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Actividades de Academia, apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- ✓ Cratty, B. (1984). *Psicologia do esporte 2*. Edição: Rio de Janeiro, Prentice-Hall do Brasil.
- ✓ Cruz, J. (1994). *Stess, ansiedade e rendimento na competição desportiva: Importância das competências e processos psicológicos*. Dissertação de Doutoramento. Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- ✓ Cruz, J. (1996a). *Stess, ansiedade e rendimento na competição desportiva: Centro de estudo em educação e psicologia*. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- ✓ Cruz, J. (1996b). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: S.H.O. Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- ✓ Costa, J. & Garganta, J. (1996). *Análise comparativa de algumas situações de jogo de futebol das crianças e dos adultos*. Centro de estudos dos jogos desportivos. FCDEF.UP, Porto.
- ✓ Detanico, D. & Santos, S. (2005). Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço competitiva: um estudo com atletas judocas. *Lecturas: Educación Física y Deporte [On-line]*, 10(90).
- ✓ Dias (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Universidade do Minho, Braga.
- ✓ Fernandes, P. (2010). *Maturação, ansiedade e motivação em Jovens Futebolistas*. Tese de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- ✓ Ferreira, E. (2006). *O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins*. Tese de mestrado, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Porto.
- ✓ Freitas, P. (1999). A ansiedade pré-competitivas e o comportamento de auto-controle em jogadores de futsal. *Revista do curso de Psicologia*, Canoas, n.9.

- ✓ Freud, S. (1980). *Inibições, sintomas e ansiedades*. In: Freud, S. Obras completas. Vol.20, pp. 107-197. Rio de Janeiro. Prentice-Hall do Brasil.
- ✓ Frickknecht, P. (1990). *A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. Treinos desportivo*, pp. 21-28.
- ✓ Gill, D. & Deeter, T. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for exercise and sport*, 59 (3), pp. 191-202.
- ✓ Gould, D., Horn, T. & Spreemann, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers: *Journal of Sport Psychology*, vol. 5. pp. 159-171.
- ✓ Gould, D., Eklund, R. & Jackson, S. (1992). U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, vol. 6, pp. 358-382.
- ✓ Gould, D., Eklund, R.C. & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for exercise & sport*, pp. 64, 83-93.
- ✓ Guzman, J. Asmar, J. & Ferreras, C. (1995). Ansiedade pré-competitiva y conductas de auto-control en jugadores de futbol. *Revista de Psicologia del deporte*, vol. 7-8, pp. 7-17.
- ✓ Harris, D. (1987). *Psicologia del deporte: Integración mente-cuerpo*. Barcelona: Editorial Hispano Europea S. A.
- ✓ Horta, L. (2003). *Fatores de predição do rendimento desportivo em atletas juvenis de futebol*. Dissertação de Doutoramento, Porto: Edição do Autor.
- ✓ Huddleston, S. & Gill, D. (1981). State anxiety as a function of skill level and proximity to competition. *The Research Quarterly for exercise and sport*, v.52, n. 1, pp. 51-59.
- ✓ Junior, B. (2004). Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré-competitiva em atletas de futsal. Dissertação de Mestrado em Educação Física da Universidade de Pato Branco. Paraná.
- ✓ Kreiner-Philips, K., Orlick, T. (1993). Winning after winning: the psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, vol.7, pp. 31-48.
- ✓ Konzag, I. (1993). La formazione tecnico-tattica nei giochi sportive. *Rivista di Cultura Sportiva*, vol. 22, pp. 27-34.
- ✓ Lawther, J. D. (1978). *Psicologia Desportiva*, Vol.2, Rio de Janeiro. Prentice-Hall do Brasil.
- ✓ Leonard, W. (1989). The home advantage: the case of modern Olympiads, *Journal of Sport Behavior*, vol.4, pp. 227-241.
- ✓ Lopes, V. & Maia, J. (2004). Actividade física nas crianças e jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria e desempenho humano*. Vol. 6, pp. 82-92.
- ✓ Mahoney, M.& Meyers, A. (1989). Anxiety and athletic performance: Traditional and cognitive-developmental perspective. In D. Hackfort e C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: an international perspective* (pp. 77-94). NewYork: Hemisphere.
- ✓ Martens, R. (1982). *Sport competition anxiety test*, 2 ed. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.
- ✓ Martens, R., Vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. Publishers.
- ✓ Mimoso. (2002). *Padrão Temporal de Ansiedade e Autoconfiança pré-competitiva de Jogadores da Divisão A de Basquetebol em Cadeira de Rodas*. Tese mestrado, FCDEF Porto, Porto.
- ✓ Moraes, L. (1990). Ansiedade e desempenho no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Vol. 4, n.2, pp. 51-56.
- ✓ Mota, J.& Sallis, J. (2002). *Atividade Física e saúde: Fatores de Influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*, Porto: Campo de Letras Edições, S. A.

- ✓ Neil, R., Mellalieu, S. & Hanton, S. (2006). Psychological Skills Usage And The Competitive Anxiety Response As A Function Of Skill Level In Rugby Union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415-423.
- ✓ Nunes, L. (1999). *A Prescrição da actividade física*. Lisboa: Editora Caminho.
- ✓ Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol: futebol 7 – Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Edição do autor, Porto.
- ✓ Parlebas, P. (1981). *Contribution a un lexique commenté em science de l'action motrice*. Paris: Public. INSEP.
- ✓ Piaget, J. (1993). *A língua e o pensamento da criança* (2ªEd.), São Paulo: Martins Fontes.
- ✓ Pierce, W. & Stratton, R.(1980). *Perceived sources of stress in youth sports participants*. In G. Roberts & D. Landers (Eds), *Psychology of Motor Behavior and Sport – 1980*. Champaign IL: Human Kinetics. Publishers.
- ✓ Ramos, F. (2002). *Futebol – Rua à competição. Centro de estudos e formação desportiva*. Lisboa: Ministério da Juventude e Desporto.
- ✓ Raposo, V. & Lazaro, P. (2000). *Níveis de ansiedade cognitiva, somática e auto-confiança dos jovens saltadores e lançadores portugueses*. II Congresso Luso-Espanhol de Psicologia do Desporto e Exercício, Livro de Actas, pp.52.
- ✓ Reilly, T. (1996). Introduction to science and soccer. *In Science and soccer*, pp. 1-7, London.
- ✓ Santos, S. & Detanico, D. (2004). *Nível de ansiedade, pré-competitiva de judocas mediante a primeira experiência competitiva*. IN: SEPEX, Florianópolis.
- ✓ Scanlan, T. & Passer, M. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, pp.151-159.
- ✓ Sarason, I. (1975). Anxiety and self-preoccupation. *Stress and anxiety*, 2, 27-44.
- ✓ Serrano, A. (2003). *Formal and informal resources among families with young children with special needs in the district of Braga*. Tese de Doutoramento apresentado ao IEC.UM, Portugal.
- ✓ Silveira, R. (2009). *Análise dos níveis de ansiedade pré-competitiva de atletas de futsal*, In: Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.
- ✓ Smith, R., Smoll, F. & Wiechman, S. (1998). *Measurement of trait anxiety in sport*. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 105-127). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- ✓ Sousa, P, Rosado, A, & Cabrita, T. (2008). Analysis of causal attributions of success and failure in competitions regarding Portuguese soccer players competition. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(2), pp. 203-211.
- ✓ Stefanello, J. (1990). *Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: Um estudo causal comparativo*. Santa Maria, Kinesis, vol. 6, n.2, pp. 203-240.
- ✓ Vealey, R. (1986). Conception of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- ✓ Veiga, A. (1999). *Ansiedade e prestação desportiva. Ludens*. Lisboa: Ed.FMH.
- ✓ Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas de elite desportiva portuguesa*. Unpublished Tese de Doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- ✓ Viana, M. e Cruz, J. (1996). *Autoconfiança e o rendimento na competição desportiva*. Braga: Lusografe.
- ✓ Wade, A. (1978). *Soccer*. London: EP Publishing, Ltd.

- ✓ Weinberg, R. & Gould, D. (1999). *Foundations of and exercise in Psychology* Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Wright, E., Voyer, D., Roney, C. (1995). Supporting audiences and performances under pressure: The home-Ice Disadvantage in Hockey Championships. *Journal of Sport Behavior* (8), pp. 21-28.
- ✓ Wright, E.; Voyer, D.; Wright, r.; Roney, C (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International journal of sport psychology*.(26), 40-63.

## **ANEXOS**

## ANEXO A - Questionário CSAI 2

ATLETA \_\_\_\_\_ EXPERIÊNCIA \_\_\_\_\_ IDADE \_\_\_\_\_  
 CLUBE \_\_\_\_\_ JOGO \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_

As questões que se seguem, procuram avaliar a **opinião e percepção que tem relativamente ao jogo que vai realizar**. Responda honestamente aquilo que sente **neste momento**, assinalando o número que melhor indicar a sua opinião relativamente a cada um dos aspetos a seguir mencionados.

1 – Qual é o grau de **importância** que tem para si este jogo?

Nenhuma Muita  
 1      2      3      4      5      6      7      8      9

2 – Qual é o grau de **dificuldade** que tem para si este jogo?

Nenhuma Muita  
 1      2      3      4      5      6      7      8      9

### Questionário de Auto - avaliação da Ansiedade pré-competitiva

INSTRUÇÕES: Abaixo estão algumas declarações de atletas sobre a forma como se sentem quando vão participar em competições. Leia atentamente cada uma destas afirmações e marque com uma cruz (X) no espaço que melhor indica a forma de como se sente. Não existem respostas certas ou erradas. Escolhe a frase que melhor represente a forma de como se sente neste momento.

	Nunca	Pouco	Moderado	Muito
1 - Estou preocupado com esta prova.	( )	( )	( )	( )
2 - Sinto-me nervoso.	( )	( )	( )	( )
3 - Sinto-me descontraído.	( )	( )	( )	( )
4 - Estou com falta de confiança.	( )	( )	( )	( )
5 - Sinto-me irrequieto.	( )	( )	( )	( )
6 - Sinto-me confortável.	( )	( )	( )	( )
7 - Estou com receio de não competir ao nível que sou capaz.	( )	( )	( )	( )
8 - Sinto o meu corpo tenso.	( )	( )	( )	( )
9 - Sinto-me confiante.	( )	( )	( )	( )
10 - Estou preocupado com a possibilidade de perder esta prova	( )	( )	( )	( )

	Nunca	Pouco	Moderado	Muito
11 - Sinto uma tensão no meu estômago.	( )	( )	( )	( )
12 - Sinto-me seguro.	( )	( )	( )	( )
13 - Estou com medo que com a pressão não consiga competir.	( )	( )	( )	( )
14-0 meu corpo está descontraído.	( )	( )	( )	( )
15 - Estou confiante de corresponder ao desafio desta prova.	( )	( )	( )	( )
16 - Estou preocupado com a hipótese de ter um mau rendimento	( )	( )	( )	( )
17- 0 meu coração bate muito rápido.	( )	( )	( )	( )
18-Estou confiante em competir bem.	( )	( )	( )	( )
19 - Sinto-me preocupado com o alcançar o meu objetivo.	( )	( )	( )	( )
20 - Sinto o meu estômago muito pesado.	( )	( )	( )	( )
21 - Sinto-me mentalmente descontraído.	( )	( )	( )	( )
22 - Estou preocupado que os outros fiquem desiludidos com o meu resultado.	( )	( )	( )	( )
23 - As minhas mãos estão transpiradas.	( )	( )	( )	( )
24 - Estou confiante, porque mentalmente vejo-me a atingir meu objetivo.	( )	( )	( )	( )
25 - Estou preocupado em não conseguir concentrar-me durante a prova.	( )	( )	( )	( )
26- 0 meu corpo está tenso.	( )	( )	( )	( )
27 - Estou confiante que vou jogar bem, mesmo sob pressão.	( )	( )	( )	( )

## ANEXO B - Avaliação da Ansiedade Pré-Competitiva

O Teste de avaliação multidimensional «CSAI-2» (Competitive State Anxiety Inventory), tem como objetivo avaliar as componentes Cognitiva e Somática da ansiedade estado pré-competitiva e uma terceira componente que é a autoconfiança.

Foi elaborado por Martens et al. (1990), tendo sido traduzido para Português e validado por Raposo (1995).

O CSAI-2 é um instrumento de medida multidimensional, composto por 27 questões, que tem como objetivo diagnosticar e quantificar 3 variáveis psicológicas: ansiedade cognitiva (9 itens), ansiedade somática (9 item's) e autoconfiança (9 item's).

Para quantificar a ansiedade cognitiva deveremos somar os itens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25.

O valor da ansiedade somática é obtido pelo somatório dos itens 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 e 26.

Finalmente a autoconfiança é obtida pela soma dos itens 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27.

Cada questão apresenta quatro hipóteses de resposta, estando cada uma delas quantificadas de 1 a 4 da seguinte forma: nunca, 1 (um); pouco, 2 (dois); moderado, 3 (três); muito, 4 (quatro). Esta pontuação é invertida na questão 14 (catorze).

A pontuação que se pode obter varia entre 9 (nove), que corresponde ao valor mais baixo, e 36 (trinta e seis) que corresponde ao valor mais alto. As pontuações ou valores mais elevados em cada escala refletem os níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança.

## ANEXO C - Pedido de Autorização aos Pais dos Atletas

No âmbito da tese de Mestrado, eu, Rui Pedro Nunes dos Reis, aluno do Mestrado em Atividade Física Motricidade Infantil no Instituto Politécnico de Castelo Branco, irei realizar um trabalho de investigação intitulado “Estudo Comparativo Entre os Níveis de Ansiedade Pré- Competitiva de Equipas de Futebol Infantil e Sénior do Distrito de Castelo Branco” com todos os atletas dos 11 aos 12 anos de idade de vários clubes de infantis do distrito de Castelo Branco. Este projeto, tem como objetivo averiguar a prevalência de ansiedade pré-competitiva em atletas de futebol infantil. Para tal, irei realizar um questionário (CSAI-2), aos atletas de modo a avaliar os seus Índices ansiedade antes das competições, assim como, a perceção da dificuldade e da importância atribuída aos jogos em competição.

É fundamental referir que serão cumpridas todas as normas éticas, garantindo o anonimato, a confidencialidade e o dever de sigilo de todos os dados obtidos. Realço a importância deste tipo de projeto para a região e para o país, pretendendo com isso, criar um registo de novos dados, de modo a contribuir para um estudo mais aprofundado e recente do estado de ansiedade em jovens atletas, pois, caso existam indicadores sobre a realidade da ansiedade, possa existir uma formas de intervenção precoce, para atenuar e combater a mesma, e possam implementar estratégias e promover ações direcionadas a controlar e sobretudo combater esta patologia. Posto isto, venho por este meio, junto de V. Ex.<sup>a</sup> solicitar a vossa prestimosa colaboração, autorizando a participação do seu educando neste estudo. Para isso, necessito que preencha, assine e devolva o formulário destacável que se encontra abaixo, através do seu educando, com a maior brevidade possível.

Agradeço antecipadamente toda a atenção e colaboração de V. Ex.<sup>a</sup> para este projeto, apresento os meus mais respeitosos cumprimentos.

\_\_\_\_\_  
(Prof<sup>a</sup> Teresa Fonseca)

\_\_\_\_\_  
(Prof. Rui Reis)

☒-----☒

-----☒

### A U T O R I Z A Ç Ã O

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado de Educação do(a)

Atleta(a) \_\_\_\_\_ do Clube \_\_\_\_\_ da

Equipa \_\_\_\_\_, Ano \_\_, declaro que autorizo o meu filho a participar na investigação “A ansiedade pré- competitiva no futebol infantil”.