

U. PORTO



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança

Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins

Eduarda Maria Remísio de Sousa Ferreira

Porto, 2006

O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança
Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins

Orientador: Prof. Doutor Manuel Botelho

Autor: Eduarda Maria Remísio de Sousa Ferreira

Porto, 2006

Agradecimentos

A realização de um trabalho desta natureza apenas se torna possível a partir da colaboração, apoio e incentivo de várias pessoas, a quem eu gostaria de expressar o meu agradecimento:

Ao Prof. Doutor Manuel Botelho, pela constante disponibilidade revelada na orientação deste trabalho e pela cedência de material bibliográfico.

À Prof. Doutora Cláudia Dias, pela sua disponibilidade, generosidade e competência na tarefa do tratamento dos dados.

Aos hoquistas que participaram neste estudo, bem como aos respectivos treinadores pela disponibilidade para a realização das tarefas que lhes foram pedidas.

A todos os meus amigos, pelo incentivo, pela preocupação e pelas palavras de encorajamento.

À minha família, em especial aos meus pais e irmã Joana, que me acompanharam sempre nos bons e maus momentos e a quem devo tudo aquilo que sou.

Ao João, pelo seu carinho, dedicação, apoio e incentivo com que me foi presenteando ao longo da realização deste trabalho.

Índice Geral

Agradecimentos	II
Índice Geral.....	III
Índice de Quadros	VI
Índice de Anexos	VIII
Resumo.....	IX
Lista de Abreviaturas	XII
1. Introdução	1
2. Revisão da Literatura	5
2.1. Hóquei em Patins.....	5
2.1.1. Caracterização da modalidade	5
2.1.2. Tendências evolutivas.....	6
2.2. Ansiedade competitiva	7
2.2.1. Considerações gerais.....	7
2.2.2. Estado da Ansiedade	11
2.2.3. Traço da Ansiedade	11
2.2.4. Ansiedade Pré-Competitiva	12
2.2.5. Dimensões da Ansiedade	13
2.2.5.1. Ansiedade Cognitiva.....	13
2.2.5.2. Ansiedade Somática.....	15
2.2.6. Autoconfiança.....	16
2.2.7. Factores geradores de Ansiedade	18
2.2.7.1. Factores situacionais.....	19
2.2.7.2. Factores individuais	24
3. Objectivos	25
4. Material e Métodos	26
4.1. Caracterização da amostra.....	26
4.2. Procedimentos para a recolha dos dados	28
4.3. Procedimentos de análise dos dados.....	28
4.3. Procedimentos estatísticos	29
5. Apresentação dos resultados	30

5.1. Estatística descritiva de cada jogo isoladamente para a totalidade da amostra.....	30
5.2. Estatística descritiva de cada jogo isoladamente para cada grupo de rendimento.....	31
5.2.1. Hoquistas amadores	31
5.2.2. Hoquistas profissionais.....	33
5.3. Estatística descritiva da totalidade dos jogos para a amostra total.	35
5.4. Estatística descritiva da totalidade da amostra para cada grupo de rendimento.....	36
5.4.1. Hoquistas amadores	36
5.4.2. Hoquistas profissionais	36
5.5. Comparação entre os grupos de rendimento em relação à totalidade dos jogos e a cada jogo isoladamente	37
5.6. Comparação da equipa amadora em “casa” e “fora de casa” em relação à totalidade dos jogos e a cada jogo isoladamente	40
5.7. Comparação da equipa profissional em “casa” e “fora de casa” em relação à totalidade dos jogos e a cada jogo isoladamente	43
6. Discussão dos Resultados	46
6.1. Valores médios de ansiedade da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança obtidos na comparação da equipa amadora (em “casa” e “fora de casa”) em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade	46
6.2. Valores médios de ansiedade da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança obtidos na comparação da equipa profissional (em “casa” e “fora de casa”) em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade	50
6.3. Valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos na comparação entre os dois grupos de rendimento em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade	52
7. Conclusões	57

8. Referências Bibliográficas	61
9. Anexos	68

Índice de Quadros

Quadro 1: Caracterização da amostra – Atletas amadores. Características etárias, anos de prática da modalidade, posição que cada hoquista ocupa no campo e respectivos valores da média e desvio-padrão (DP)	27
Quadro 2: Caracterização da amostra – Atletas profissionais. Características etárias, anos de prática da modalidade, posição que cada hoquista ocupa no campo e respectivos valores da média e desvio-padrão (DP)	27
Quadro 3: Hoquistas amadores e profissionais – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=20	31
Quadro 4: Hoquistas amadores – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.....	33
Quadro 5: Hoquistas profissionais – Estatísticas descritivas da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.....	34
Quadro 6: Hoquistas amadores e profissionais – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=20.....	35
Quadro 7: Hoquistas amadores – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.....	36

Quadro 8: Hoquistas profissionais – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.....	37
Quadro 9: Hoquistas amadores e profissionais – Comparação da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=20.....	38
Quadro 10: Hoquistas amadores e profissionais – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=20	40
Quadro 11: Hoquistas amadores em “casa” e “fora de casa” – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.....	41
Quadro 12: Hoquistas amadores em “casa” e “fora de casa” – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.....	43
Quadro 13: Hoquistas profissionais em “casa” e “fora de casa” – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.....	44
Quadro 14: Hoquistas profissionais em “casa” e “fora de casa” – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.....	45

Índice de Anexos

Anexo 1: Questionário pré-competitivo *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), para atletas.

Anexo 2: Estatística descritiva

Resumo

O objectivo do presente estudo foi analisar o estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança em atletas de Hóquei em Patins profissionais e amadores, em função do nível de dificuldade da tarefa e dos factores de localização dos jogos.

A amostra foi constituída por 20 atletas masculinos do escalão sénior (dez amadores e dez profissionais), provenientes de duas equipas pertencentes à Federação Portuguesa de Patinagem.

O momento de avaliação teve lugar no dia de cada um dos 12 jogos observados, cerca de uma hora antes do seu início. Foi administrado aos atletas o “questionário pré-competitivo”, o protocolo de ansiedade *Competitive State Anxiety Inventory-2*, com o objectivo de identificar as suas expectativas em relação ao jogo. Os jogos para a recolha dos dados foram escolhidos tendo em conta o nível de dificuldade do jogo e a interferência dos factores de localização dos jogos na prestação desportiva.

Da análise dos dados, verificamos que: existiram diferenças estatisticamente significativas entre os valores de estado da ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos na comparação da equipa amadora (em “casa” e “fora de casa”) em relação a cada jogo isoladamente; os níveis de autoconfiança foram superiores quando a equipa jogou em “casa” perante um jogo de “baixo” nível de dificuldade do que disputado “fora de casa”; relativamente à totalidade dos jogos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas; não existiram diferenças estatisticamente significativas entre os valores de estado da ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos na comparação da equipa profissional (em “casa” e “fora de casa”) em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade; existiram diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos na comparação entre os dois grupos de rendimento em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade. Os valores encontrados indicam que a equipa profissional apresenta valores médios de ansiedade somática mais elevados do que a equipa amadora, quando jogam “fora de casa” perante um jogo de “alto” nível de dificuldade. No que concerne à totalidade dos jogos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança.

Concluimos com este estudo que: I) pode existir uma relação entre os estados de ansiedade e autoconfiança e os factores de localização dos jogos, em provas de diferentes níveis de importância e dificuldade; II) as variáveis ambientais e pessoais podem interferir no estado de ansiedade do atleta, quando estes participam em competições na sua “casa” e “fora de casa”.

Palavras-chave: ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA; HÓQUEI EM PATINS; ATLETAS AMADORES/PROFISSIONAIS; FACTORES DE LOCALIZAÇÃO DOS JOGOS; NÍVEL DE DIFICULDADE DA TAREFA.

Abstract

The aim of the present study was to examine the pre-competition anxiety and self-confidence states in Roller Hockey professional and amateur players, with regard to the game difficulty level (“low”, “medium” and “high”) and the games venue (“home” and “away”).

Subjects were 20 senior level male players (10 amateur and 10 professional) from two affiliated teams of the Portuguese Roller Hockey Federation.

The Competitive State Anxiety Inventory-2 was administrated to all the players about one hour before the beginning of each of the 12 games studied.

From data analysis we found that: there were significant differences between cognitive and somatic anxiety and self-confidence levels when comparing the amateur team (“home” and “away”) for each game difficulty level in separate; self-confidence levels were higher when the team played at “home” (vs. “away”) for a “low” difficulty level game; for all the games together there were not significant differences; there were not significant differences between cognitive and somatic anxiety and self-confidence levels when comparing the professional team (“home” and “away”) for each game difficulty level in separate, neither for all the games together; there were significant differences between average cognitive and somatic anxiety and self-confidence levels when comparing the two performance levels (professional vs. amateur) for each game in separate and for all the games together. The results suggest that the professional team have higher average somatic anxiety levels than the amateur team when playing “away” an “high” difficulty level game. For all the games together no significant differences were found between average cognitive and somatic anxiety levels and self-confidence.

We conclude that: I) it may exist a relationship between the anxiety and self-confidence states and the games venue in competitions of different relevance and difficulty levels; II) environmental and personal variables may affect the anxiety state of the athlete when playing “home” and “away”.

Key-words: PRE-COMPETITION ANXIETY; ROLLER HOCKEY; AMATEUR/PROFESSIONAL PLAYERS; GAMES VENUE; GAME DIFFICULTY LEVEL

Résumé

Le but de notre étude a été l'analyse de l'état de l'anxiété (EA) précompétitive et l'auto confiance des de Hockey sur roulettes (HR) professionnels et amateurs, en fonction du niveau de la difficulté de la tâche et des facteurs de localisation des jeux.

L'échantillon a été constitué par 20 athlètes seniors masculins (10 amateurs et 10 professionnels), tous appartenant à des équipes de la Fédération Portugaise de Patinage.

Le moment d'évaluation a été place dans le jour des 12 matches observés, vers une heure avant le début des jeux. On a fait aux athlètes le "questionnaire précompétitif", le protocole de l'anxiété *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), avec l'objectif d'identifier leurs attentes concernant au match. Pour l'accueil des données, les matches ont été choisis pour la difficulté et l'interférence des facteurs de localisation dans la performance.

Dans l'analyse des données, on a vérifié le suivant: il y a eu des différences significatives entre les valeurs de l'état d'anxiété cognitive, somatique et de l'auto confiance obtenues sur la comparaison de l'équipe amateur ("à domicile" et "à l'extérieur") en relation à chaque jeu séparément; quand l'équipe a joué "à domicile", les niveaux d'auto confiance ont été supérieurs que ceux disputés "à l'extérieur", pendant un jeu de "bas" niveau de difficulté; relativement à la totalité des jeux, nous n'avons pas rencontré pas des différences significatives; il n'y a eu pas des différences significatives entre les valeurs de l'état d'anxiété cognitive, somatique et d'auto confiance obtenues sur la comparaison de l'équipe professionnelle ("à domicile" et "à l'extérieur") en relation à chaque jeu séparément et sur sa totalité; il y a eu des différences significatives entre les moyennes des valeurs d'anxiété cognitive, somatique et d'auto confiance obtenus sur la comparaison entre les deux groupes de rendement en relation à chaque jeu séparément et sur sa totalité. Les valeurs obtenues indiquent que l'équipe professionnelle présente des moyennes d'anxiété somatique plus élevés de que l'équipe amateur, quand elles jouent "à l'extérieur" pendant un jeu "haut" niveau de difficulté. En ce qui concerne la totalité de jeux, nous n'avons pas rencontrés des différences significatives entre les valeurs médiums d'anxiété cognitive, somatique et d'auto confiance.

Nous avons conclu avec cette étude: I) peut exister une relation entre les états d'anxiété et d'auto confiance et les facteurs de localisation des jeux, en épreuves de différents niveaux d'importance et de difficulté; II) les variables environnementales et personnelles peuvent intervenir sur l'état 'anxiété de l'athlète, quand ceux-ce participent en compétitions "à domicile" et "à l'extérieur".

Mots clés : ANXIETE PRECOMPETITIVE; HOCKEY SUR ROULETTES; ATHLETES AMATEURS/PROFESSIONNELS ; FACTEURS DE LOCALISATION DES JEUX ; NIVEAU DE DIFFICULTÉ DE LA TACHE.

Lista de Abreviaturas

- cit. – citado por
- CSAI-2 – *Competitive Sport Anxiety Inventory – 2*
- DP – desvio padrão
- EA – Estado da ansiedade
- e.g. – exemplo
- et al. – e colaboradores
- FLJ – Factor de localização dos jogos
- HP – Hóquei em Patins
- i.e. – isto é
- JDC – Jogos desportivos colectivos
- m – metros
- n – número de elementos constituintes da amostra
- n^o – número
- NDT – Nível de dificuldade da tarefa
- *P* – Coeficiente de Correlação de Pearson
- PD – Psicologia do Desporto
- SCAT – *Sport Competition Anxiety Inventory*
- SNA – Sistema nervoso autónomo
- SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*
- STAI – *State-Trait Anxiety Inventory*
- TA – Traço da ansiedade
- % – percentagem

1. Introdução

O Hóquei em Patins (HP) é uma modalidade desportiva colectiva onde o termo responsabilidade é partilhado por toda a equipa embora, em algumas situações, o impacto da avaliação social possa ser aumentado para níveis semelhantes aos que ocorrem nos desportos individuais (e.g. marcação de um *penalty*). O facto desta modalidade ser colectiva pode, de alguma forma, modificar o comportamento de cada elemento do grupo.

De facto, segundo Garganta (1997), a equipa passa a ser percebida como um micro sistema social complexo e dinâmico, representando algo qualitativamente novo, cujo valor global não pode ser representado pelo somatório dos valores individuais, mas por uma nova dimensão que advém da interacção que se sucede ao nível dos seus constituintes.

A modalidade em causa exige um elevado controlo do nível de ansiedade devido ao facto de existirem elevadas exigências técnicas e imprevisibilidade constante, assumindo-se como um desporto importante para o estudo dos processos cognitivos de decisão, na medida em que a tarefa do jogador é decidir pela melhor acção possível e no mais curto espaço de tempo, bem como executar essa acção rapidamente e com precisão. A recolha da informação pode ser influenciada não só por estímulos internos, como por estímulos externos.

Como refere Garganta (2000), num jogo ou conjunto de vários jogos, não ocorrem duas situações iguais e as possibilidades de combinação são inúmeras, o que torna impossível antecipá-las. É a especificidade da situação (desporto), onde se processam comportamentos também específicos, que constitui a principal base da Psicologia do Desporto (PD).

Cruz (1996a) acentuou de forma clara um dos valores fundamentais desta ciência, i.e., fornecer informação psicológica a todos aqueles que estão envolvidos em contextos desportivos e de exercício físico, de forma a ajudá-los a alcançarem os seus objectivos.

Cada vez mais, torna-se fulcral fazer do jogo um objecto de estudo, desenvolvendo formas de análise e procurando processos e instrumentos para a sua exploração (Mortágua e Garganta, 2002).

A experiência da ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram envolvidos no desporto (atletas, treinadores, pais, etc.). Posto isto, é curioso verificar que os principais temas de interesse ao nível da investigação e estudo por parte dos psicólogos desportivos europeus passam pelo estudo do *stress* e da ansiedade (Cruz, 1996c).

A PD assume-se como uma das áreas de intervenção da Psicologia, onde a sua ênfase assenta no comportamento ou em diferentes dimensões psicológicas do comportamento humano, como é o caso dos aspectos ou dimensões afectivas, cognitivas e motivacionais, entre outras.

Actualmente, na alta competição são cada vez maiores as semelhanças entre os atletas quer ao nível físico e técnico-táctico, quer ao nível fisiológico. De acordo com os objectivos da alta competição pretende-se que os atletas, cada vez mais, apresentem melhores resultados. Desta forma, a PD assume-se como uma área de intervenção onde a maioria dos atletas se pode diferenciar, pelo que a sua forma de encarar o desporto pode levá-los a que reajam de formas diferentes perante as situações que lhes são apresentadas na competição.

Numa competição o atleta não só luta para tentar alcançar o seu objectivo ou resultado mas também para alcançar os objectivos de outras pessoas, tais como os do treinador, pais, amigos, do próprio clube que representa, entre outros. Todas estas exigências poderão colocar o atleta sob pressão, que não sendo controlada poderá vir a afectar o seu desempenho na prestação desportiva.

O controlo das emoções no período que antecede a competição é resultado de uma aprendizagem de *skills* psicológicos. O processo de aprendizagem desses *skills* é moroso e delicado, sendo por isso necessário praticá-las para possibilitar ao atleta nas situações pré-competitivas passíveis

de gerarem *stress*, responder de forma apropriada evitando que estas os perturbem (Ferraz, 1997).

Sendo assim, constatamos que o incremento dos *skills* mentais é um aspecto fundamental para o aumento da performance humana. Quanto maior for o conhecimento que os atletas têm sobre si mesmos, melhor estes se encontrarão capacitados e orientados no sentido de atingirem os limites das suas prestações desportivas.

De facto, os vários estudos realizados demonstram, cada vez mais, a influência de factores psicológicos na prestação desportiva, quer de natureza afectivo-emocional, de concentração, de motivação, de capacidade de organização perceptiva quer de regulação psicomotora.

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.

A vantagem em jogar “em casa” tem sido um factor preponderante para a determinação do resultado final de jogos em diferentes modalidades desportivas (Nevill e Holder, 1999).

A constatação de que o aumento de ansiedade pré-competitiva em competições “fora de casa” tende a ocorrer nas mais variadas modalidades desportivas parece ter relevância prática para o mundo do desporto. Na área da PD, repetidas confirmações de resultados, empurram-nos para avançarmos na busca de uma compreensão mais rigorosa do fenómeno *home advantage*. O modo como as variáveis ambientais e pessoais podem interferir no estado de ansiedade do atleta, quando estes participam em competições na sua “casa” e em “casa” do adversário devem ser equacionadas.

Segundo Ferraz (1997), é de extrema importância que na programação do rendimento desportivo, considerado como a coordenação sistémica de todos os meios, métodos e conteúdos de treino, essencialmente no processo de formação desportiva desde a iniciação até à alta competição, se

contemplem as medidas necessárias para permitir a obtenção dos mais altos rendimentos desportivos.

Integrado nesta perspectiva de processo de preparação sistémica, também as competências psicológicas que garantam o contentamento absoluto das condições mínimas para a obtenção do sucesso desportivo, têm e devem ser equacionadas.

É neste âmbito que pretendemos enquadrar este estudo de forma a identificar as variações dos níveis de ansiedade, contribuir para um melhor desempenho do atleta e um melhor entendimento da ansiedade no contexto desportivo.

Iniciaremos o nosso trabalho com uma revisão da literatura, centrada em aspectos directamente relacionados com o tema em questão, seguida da apresentação dos objectivos do trabalho.

Posteriormente apresentaremos a caracterização da amostra, bem como a metodologia utilizada para a recolha e tratamento dos dados.

Apresentaremos os resultados obtidos pelos diferentes grupos de rendimento de forma separada e na sua totalidade, assim como em função do nível de dificuldade da tarefa e dos factores de localização dos jogos.

Posteriormente, as comparações entre os grupos de rendimento em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade, assim como as comparações entre o mesmo grupo de rendimento em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade.

Seguidamente, discutiremos os resultados pela comparação com trabalhos consultados e de acordo com a nossa experiência. Tal como na apresentação, a discussão dos resultados será também feita separadamente. No entanto, ao longo desta serão confrontados os aspectos que considerarmos relevantes.

Finalmente, procederemos à apresentação das conclusões do nosso estudo.

2. Revisão da Literatura

2.1. Hóquei em Patins

2.1.1. Caracterização da modalidade

Segundo Manaças (1988), o HP actual reclama uma extraordinária preparação física junto a um excelente domínio da técnica individual e da tática. Esta modalidade encontra-se incluída na lista dos desportos colectivos que requerem um alto grau de velocidade, força, resistência, assim como flexibilidade (Gayo, 1992).

Analisando as transformações mais significativas que no HP se têm vindo a desenvolver, as mais evidentes encontram-se ao nível das dimensões do campo, que sofreram um incremento de 15mx30m para 20mx40m da baliza; da regra dos 10 segundos e da linha dos 22 metros, que possibilitou uma maior velocidade nas acções ofensivas; dos aspectos técnico-tácticos como a patinagem hoquista, atitude defensiva que promove um maior contacto físico entre os atletas e o predomínio de acções colectivas em detrimento das individuais; do equipamento desportivo com as suas evoluções tecnológicas, nomeadamente no peso e material constituinte dos patins, no equipamento dos guarda-redes que se tornou mais reduzido e eficaz, permitindo uma maior protecção do atleta, e na variedade de material desportivo adequado às características do atleta; e por último as transformações ao nível da exigência competitiva, havendo uma maior preocupação relativamente ao planeamento e organização do processo de treino.

O HP tem características em comum com outros Jogos Desportivos Colectivos (JDC), tais como, a existência de um objecto de jogo (a bola); a standardização do inventário do jogo e das dimensões do recinto de jogo; as regras de jogo são obrigatórias e unitárias; a limitação da duração do tempo de jogo; a disputa individual e colectiva; a existência de teorias referentes à técnica, tática, treino e de metodologias; o carácter organizativo das competições a nível nacional e internacional; a presença obrigatória de árbitros e a existência de espectáculo desportivo.

As características que conferem especificidade à modalidade são a constituição da equipa por cinco jogadores de campo e cinco suplentes; a utilização de um *stick* como instrumento para jogar a bola; o deslocamento por meio de patins na luta directa pela posse da bola.

Segundo Manaças (1998), o HP moderno é extremamente exigente pela interligação entre a técnica e a preparação física e devido à sua realidade específica, nomeadamente a área de jogo; o tempo útil de jogo na categoria sénior (duas metades de 25 minutos cada, com intervalo(s) de dez); deslocamentos curtos e contínuos que exigem grande velocidade de reacção e deslocamento, aliados a uma grande agilidade para se esquivar dos adversários. Os choques, arranques e travagens exigem muita força em quase todos os grupos musculares para suportar a dureza do jogo; o equilíbrio e a coordenação motora, assim como os vários elementos técnicos (passe, finta, remate, condução de bola, etc.) que obrigam a uma elevada velocidade de execução e coordenação motora aliadas a uma boa diferenciação cinestésica para a utilização de um ou dois apoios em deslocação. Para além destas capacidades acrescentam-se as capacidades volitivas como a tenacidade, aliadas a uma eficaz inteligência, capacidade de análise, de decisão e coragem (Manaças, 1998).

2.1.2. Tendências evolutivas

Para que a evolução dos JDC em geral e do HP em particular se processem, torna-se necessário analisar as particularidades do jogo, identificar as tendências evolutivas e respectivas repercussões no planeamento e organização do processo de treino (Garganta, 1998).

Assim, em linhas gerais, descrevemos a evolução do HP enquanto inserido nos JDC.

Teve a sua origem em meados do século XX em Inglaterra, manifestando-se inicialmente com as características próprias de qualquer outro jogo de equipa praticado naquela época, reflectindo carências a nível táctico, onde a finalidade do jogo se limitava exclusivamente ao maior número de golos marcados (Clemente, 1991).

À medida que a filosofia lúdica dava lugar à competitiva, aparecem os primeiros sistemas táticos, com características rudimentares derivadas de uma técnica individual deficiente e com predomínio da mentalidade claramente ofensiva. Surge a figura tática denominada “Y”, devido à disposição adoptada pelos jogadores em campo, compreendida pela existência de um jogador defensivo estático, um jogador na posição média à frente deste (em linha com o anterior), e dois jogadores ofensivos mais adiantados, e conseqüente formação de uma “linha” entre todos os intervenientes. Este sistema veio a revelar-se o precursor dos que apareceram posteriormente, mostrando ser bastante vulnerável à medida que os jogadores iam evoluindo tecnicamente, devido essencialmente ao espaço defensivo que um só jogador (defesa ou o médio) tinha de envolver.

Perante este facto, nos anos 50, e por iniciativa de equipas italianas, surge a figura tática “quadrado”. Esta é assim denominada devido à figura geométrica formada, quando os jogadores se encontram colocados em posição defensiva.

Mais tarde aparece o sistema defensivo denominado “losango”, em que há um jogador mais avançado (*pivot*), dois laterais e um defesa mais recuado. Posteriormente, surge o “triângulo” com dois defesas em linha e um *pivot*.

Com a evolução técnica dos jogadores, no início dos anos 80, foi possível implementar um novo sistema defensivo, que consiste na marcação individual dos jogadores adversários (sendo implementado inicialmente em Espanha). Desta forma, o HP veio a ganhar muito ao nível do planeamento estratégico e dos sistemas táticos que até então eram muito simples.

2.2. Ansiedade competitiva

2.2.1. Características gerais

Desde o nascimento o ser humano é sujeito a uma enorme limitação dos seus próprios poderes e o precoce reconhecimento das suas vulnerabilidades, mediante os estímulos internos e externos, são fontes universais de ansiedade.

Segundo Cruz (1996c), a ansiedade em contextos desportivos não deve ser circunscrita pela sua própria designação somente às situações de competição regular ou oficial, mas também às diferentes e variadas situações avaliativas que se sucedem ao longo de um ciclo de realização (contempla diferentes momentos ou etapas) que exigem ao atleta determinados níveis de realização e de rendimento.

A ansiedade reflecte normalmente uma interpretação cognitiva da situação, que pode ser modificada ao mesmo tempo que se vai alterando a percepção da ameaça. Fazendo uma ponte para o caso do desporto, podemos dizer que o atleta altera a sua interpretação da situação conforme a importância que a competição representa para si próprio e também conforme avalia as suas capacidades para enfrentar as exigências específicas de cada competição. A investigação realizada por Cruz (1996d) mostra que o aumento da ansiedade cognitiva e o decréscimo da autoconfiança reflectem as alterações na percepção de ameaça.

Da análise deste estudo, percebe-se nitidamente que a situação competitiva implica sempre um aumento dos níveis de ansiedade e de *stress*, cujos efeitos alteram o rendimento competitivo, normalmente prejudicando o sucesso desportivo, embora em certos casos de atletas com elevadas competências psicológicas, a ansiedade e o *stress* pré-competitivo podem ter efeitos positivos na prestação desportiva.

É muito comum relacionar a ansiedade como algo prejudicial ou negativo para o desempenho. Porém outros estudos têm revelado que a ansiedade não tem necessariamente conotações negativas. Por exemplo, ginastas pior sucedidos percebiam a ansiedade como negativa e debilitante, ou seja, a ansiedade levava-os quase ao pânico através de verbalizações de incerteza e imagens de fracasso. Para os ginastas bem sucedidos, a ansiedade era percebida como facilitadora, positiva e estimulante para a performance (Martens et al., 1990).

Existe evidentemente uma relação entre a ansiedade e o desempenho, e esta relação parece variar segundo o tipo de desporto, a dificuldade da tarefa, o traço de personalidade do atleta, o ambiente, o público, etc.

A ansiedade na competição constitui um problema que afecta todos quantos estão, directa ou indirectamente, ligados à competição, desde os atletas, os treinadores, pais, árbitros e até mesmo o público em geral. São bem conhecidas as constantes pressões psicológicas a que estes agentes desportivos estão sujeitos, não sendo de estranhar a dificuldade ou incapacidade em enfrentarem e lidarem de forma eficaz com as exigências competitivas.

Os instrumentos criados para avaliar a ansiedade foram surgindo a partir da década de 50, quando esta ainda era conceituada como ansiedade geral. A partir da década de 60, com a classificação da ansiedade em traço e estado, Spielberger (1989) e outros pesquisadores passaram a desenvolver diversos instrumentos para avaliar a ansiedade, como o *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI), o qual mensura o estado e o traço da ansiedade. Mas os resultados obtidos com esse e outros instrumentos não eram satisfatórios por não conseguirem prever adequadamente a ansiedade em diversas ocasiões, como no caso de uma situação competitiva.

Ao perceberem essa lacuna Martens et al. (1990) manifestaram a necessidade de se criar um instrumento que avaliasse a ansiedade em situações desportivas específicas. Desenvolveram, então, o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), um instrumento que mede o traço da ansiedade competitiva. Para avaliar o estado da ansiedade numa situação competitiva, modificaram a escala de estado do STAI de Spielberger, que é actualmente denominada de *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2). A última versão deste instrumento avalia a ansiedade por meio da classificação proposta pela teoria multidimensional da ansiedade, que posteriormente será apresentada neste trabalho.

Ferraz (1997) considera a ansiedade como a emoção secundária principal, como a maior e a principal causadora de problemas de competição.

Na tentativa de entendermos melhor este estado, iremos apresentar diversas opiniões dos autores sobre o que é a ansiedade no contexto desportivo e os seus efeitos na prestação do atleta.

A ansiedade é um estado emocional desagradável de medo ou apreensão, quer na ausência de perigo ou ameaça identificável, quer quando a mesma alteração emocional é claramente desproporcionada em relação à intensidade real do perigo. Para Marti (2000), ela caracteriza-se por uma grande variedade de sintomas somáticos (tremura, hipertonia muscular, inquietação, hiperventilação, sudação, palpitações, etc). Surgem também sintomas cognitivos como a apreensão e inquietação psíquica, hipervigilância e outros sinais relacionados com a alteração da vigilância (distractibilidade, perda de concentração, insónias).

A ansiedade desportiva traduz-se geralmente num estado de excitação descontrolada (Sonstroem, 1984). Pode ser vista como uma reacção emocional a diversos estímulos de angústia, em que os indivíduos se podem defrontar com um elevado estado de excitação e serem assistidos por sentimentos de desconforto e de apreensão. Trata-se de uma resposta global, não específica, do atleta a todas as exigências que lhe são colocadas.

Segundo Cruz (1996d), a ansiedade competitiva consiste numa resposta à percepção de ameaças que podem ocorrer quer nos momentos de aprendizagem (treinos, preparação para uma competição importante, por exemplo), quer nos momentos de avaliação dessa mesma aprendizagem (competições). Este tipo de ansiedade vai sendo experienciada ao longo das competições e em todos os momentos de avaliação. Consequentemente, verificar-se-á uma certa exigência a nível de execução e de aproveitamento, por parte dos atletas.

Para Boutcher (1990), a competição desportiva pode produzir níveis de ansiedade notáveis, podendo afectar de forma dramática os processos psicológicos, a ponto de a performance também ser atingida.

Os atletas, ao sentirem-se ansiosos durante o período que antecede a competição, poderão ser afectados por uma diminuição do esforço que teriam que realizar.

Para Scanlan (1978, 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.

Spielberger (1989) defende a existência de uma distinção entre ansiedade como um estado ou como um traço de personalidade.

2.2.2. Estado da Ansiedade

O estado de ansiedade (EA) é identificado como um estado emocional imediato e transitório que varia de intensidade e no tempo (tem como referência o contexto), caracterizado pelo sujeito e pela sua consciente percepção de sentimentos de apreensão e tensão, acompanhados ou associados com a activação do sistema nervoso autónomo (SNA).

Estas reacções aumentam em situações em que o indivíduo percebe medo, ameaça, embora não queira dizer que é um perigo objectivo ou real.

O EA é induzido quando durante uma avaliação processual os estímulos exteriores são reconhecidos como ameaçadores. Pessoas muito ansiosas tendem a responder a estas situações com um aumento do estado de ansiedade (Cruz, 1996d).

2.2.3. Traço da Ansiedade

Segundo Spielberger (1989), a ansiedade como um traço de personalidade, deve ser vista como as diferenças individuais relativamente estáveis na tendência para a ansiedade, i.e., diferenças na disposição para perceber como perigosas e ameaçadoras uma vasta gama de situações que objectivamente não são perigosas, e para responder a tais ameaças como reacções de ansiedade estado.

O traço da ansiedade (TA) reflecte diferenças individuais na frequência e intensidade com que cada estado de ansiedade ocorreu no passado e proporciona informação acerca da probabilidade de ocorrência no futuro, i.e., refere-se a uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento.

Permite-nos dizer que o TA tem forte carga sobre o EA. Cruz (1996b) refere que atletas com elevados níveis de ansiedade competitiva (traço) avaliam a competição desportiva como mais ameaçadora e experimentam estados de ansiedade mais elevados, comparativamente aos atletas com um traço de ansiedade competitiva mais baixo.

Ao relacionar o TA com o desempenho motor, é preciso considerar algumas variáveis importantes tais como a importância da situação para o atleta e a incerteza do resultado. Contudo, não devemos considerar isoladamente nem a importância atribuída à situação pelo indivíduo, nem a incerteza do resultado. As duas variáveis interagem com o nível do traço da ansiedade do atleta na produção de um nível determinado de EA.

2.2.4. Ansiedade Pré-Competitiva

São muitos e numerosos os estudos realizados na PD sobre o controlo emocional nos períodos pré-competitivo, competitivo e inter-provas. Porém, o principal enfoque é dado ao primeiro, talvez por ser o mais espectacular, ou seja, o de comportamentos mais variados, visíveis e detectados.

Júnior (2004) enuncia que a ansiedade ocorre sempre devido a um “medo” do futuro, i.e., o atleta entra em EA por não saber o que acontecerá na competição. À medida que a competição decorre, a ansiedade transforma-se, dando lugar a um relativo relaxamento. Após o termo da partida, o seu nível de ansiedade volta a oscilar, devido à expectativa da repercussão do resultado.

Alguns atletas, afirma o mesmo autor, punem-se a si mesmos pelos maus resultados e conseqüentemente a sua auto-estima decresce, havendo um incremento da fonte de ansiedade pré-competitiva. Um dos factores com maior influência na qualidade da performance do atleta é o grau do EA durante o tempo que precede a competição (ansiedade pré-competitiva).

Nem toda a ansiedade é prejudicial. Um bom desempenho competitivo requer um nível de ansiedade óptimo, e quando esta situação acontece, o atleta está psicologicamente controlado.

Segundo Stefanello (1999), a proximidade do jogo aumenta os níveis de ansiedade pré-competitiva, sustentando nas suas pesquisas que quanto mais próximo do início do jogo, mais ansioso o atleta vai ficando.

Freitas et al., (1999) referem que o atleta em vez de aguardar com entusiasmo a oportunidade de actuar, acaba por rezear o seu início. Este facto acontece porque revive o “medo” de falhar e, conseqüentemente, verifica-se um aumento da ansiedade.

Para Cruz (1996), saber direccionar é a melhor maneira de gerir uma ansiedade pré-competitiva.

2.2.5. Dimensões da Ansiedade

Com o desenvolvimento do instrumento de avaliação do estado de ansiedade competitiva *Competitive State Anxiety Inventory – 2* (CSAI-2) reconheceu-se a existência de três dimensões distintas na ansiedade competitiva: ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança (Martens et al., 1983). Para um melhor esclarecimento, importa referir o que a cada uma delas diz respeito.

A premissa básica de uma conceptualização multidimensional da ansiedade é que as componentes da ansiedade (cognitiva e somática) são independentes porque têm diferentes antecedentes e conseqüências que influenciam o rendimento de forma distinta. Logo, podem ser manipuladas de forma independente. Adicionalmente, estas duas componentes são vistas como tendo padrões temporais diferentes antes e durante um evento significativo (Gould, Petlichkoff e Weinberg, 1984; Hardy et al.; 1986; Jones e Cale; 1989; Martens et al., 1983).

2.2.5.1. Ansiedade Cognitiva

A ansiedade cognitiva é vista como as preocupações e expectativas negativas acerca do rendimento e auto-avaliação negativa. Segundo Martens et al. (1990), a ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e

preocupações sobre a performance, incapacidade para se concentrar e atenção disruptiva.

Trata-se de uma componente mental do estado de ansiedade causada pelo medo de uma avaliação negativa e que causa reacções, tais como o medo, apreensão, apatia, desinteresse, pensamentos negativos (Júnior, 2004). É essencialmente determinada pela sensação de apreensão e tenacidade psíquica. Este tipo de ansiedade, quando aumentada, produziria efeitos negativos nas actividades desportivas que requerem maior concentração, estratégia e agilidade psicomotora fina, tais como o xadrez, golfe, tiro ao alvo, dança, etc. (Martens et al., 1990). Segundo estes autores, a ansiedade cognitiva é caracterizada pela consciência de pressentimentos desagradáveis acerca de si próprio ou estímulos exteriores, preocupações e distúrbios de imagens visuais. No desporto, a ansiedade cognitiva é normalmente manifestada negativamente, quer nas expectativas de performances, quer na auto-avaliação do atleta.

Os antecedentes da ansiedade cognitiva são os factores do ambiente competitivo que influenciam as expectativas de sucesso dos atletas, tornando-as negativas (Burton, 1988). Neste contexto, o grau de estado de ansiedade cognitiva vivido por um atleta depende da sua percepção de competência, que se baseia principalmente em experiências competitivas prévias. Porém, factores situacionais grandemente independentes de experiências passadas, como a capacidade do adversário, também a podem influenciar. Ainda assim, parece ser seguro afirmar que as expectativas de rendimento antes da competição estão mais correlacionadas com a ansiedade cognitiva do que com a ansiedade somática. Quando as expectativas diminuem ou se tornam incertas é mais provável os atletas experimentarem um aumento da ansiedade cognitiva e uma diminuição da autoconfiança. Neste contexto, como reflecte preocupações com as consequências do insucesso, a ansiedade cognitiva só mudará quando mudar a probabilidade subjectiva de sucesso. Essa percepção subjectiva pode alterar-se em função de factores como lesões, treinos excepcionalmente bons ou maus, ou uma táctica que funciona melhor ou pior

do que o esperado (Jones e Cale, 1989; Martens et al., 1983; L. W. Morris et al., 1981).

A ansiedade cognitiva deverá ser um mediador mais poderoso no rendimento ao longo da competição, porque as expectativas de sucesso podem mudar em qualquer altura durante a competição e ter um poderoso efeito no rendimento (Burton, 1988).

2.2.5.2. Ansiedade Somática

A ansiedade somática, por sua vez, reporta-se às percepções dos sintomas corporais causados pela activação do SNA, caracterizada por uma grande variedade de sintomas somáticos como tremura, hipertonia muscular, inquietação, hiperventilação, sudação, boca seca, aumento da frequência cardíaca (FC), etc. Envolve a participação do organismo como um todo, colocando-o em estado de alerta, resultando no aumento dos níveis de adrenalina e cortisol.

Um elevado nível de activação através da ansiedade somática é essencial para actividades desportivas que requerem velocidade, resistência e força, como o futebol, hóquei em patins, basquetebol, natação, salto em altura, etc.

Entretanto, um nível elevado de ansiedade somática seria negativo para habilidades complexas que exigem motricidade fina, muita coordenação, concentração e equilíbrio (Martens et al., 1990).

Segundo Júnior (2004), a ansiedade somática refere-se a elementos fisiológicos e afectivos da ansiedade.

No que diz respeito aos antecedentes e padrões temporais da ansiedade somática, as pistas que se acredita provocarem e manterem a percepção de reacções fisiológicas constituem, geralmente, uma resposta reflexa a vários estímulos ambientais associados com o início do evento avaliativo. Estes estímulos são não-avaliativos e de curta duração (e.g. preparação nos balneários, uma multidão nas bancadas, importância do jogo, rotinas de aquecimento pré-competitivas). Não obstante, um grande número de investigadores defenderam que estes estímulos perdem a sua saliência assim que a competição começa e a atenção se volta para a competição em si.

Assim, a ansiedade somática deverá influenciar o desempenho inicial, quando os atletas se estão a sentir nervosos ou tensos, e ter um impacto mínimo no desempenho posterior (Burton, 1988; Morris et al., 1981; Martens et al., 1983, 1990).

Hardy et al. (1986) defendem que ainda não há evidências claras e inequívocas, no contexto desportivo, deste desvanecimento da ansiedade somática e que há até algumas investigações que sugerem que a resposta fisiológica associada à ansiedade somática continua a flutuar, durante o desempenho, em muitos eventos desportivos.

2.2.6. Autoconfiança

A autoconfiança deverá ser encarada como a inexistência de ansiedade cognitiva, i.e., a ansiedade cognitiva será vista como a falta de autoconfiança (Martens et al., 1990).

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). Na opinião destes autores, o nível óptimo de autoconfiança situa-se entre estes dois extremos.

Estes aspectos tendem a produzir elevados estados de ansiedade, bem como a perda das capacidades de atenção, concentração, originando incerteza quanto aos motivos de participação.

O papel e a importância da autoconfiança no rendimento dos atletas são frequentemente referidos por todos aqueles que estão ligados à competição desportiva. Qualquer treinador ou atleta sabe reconhecer a importância da autoconfiança como condição essencialmente necessária para competir com sucesso e almejar a obtenção de altas performances.

Segundo Craft et al. (2003), a autoconfiança pode ser considerada um factor de diferença individual que engloba a percepção global de confiança do atleta e que possui uma relação linear positiva com o rendimento. Tudo se

baseia na convicção do atleta nas suas capacidades de aprendizagem e aperfeiçoamento das componentes técnico-táticas, físicas e psicológicas.

De facto, os atletas bem sucedidos parecem evidenciar elevados níveis de confiança nas suas capacidades (Cruz e Viana, 1996). Estes autores sugeriram que para promover a optimização da ansiedade e o funcionamento óptimo dos atletas é necessário aumentar a sua autoconfiança e trabalhar a sua motivação.

Segundo Viana (1989), o treinador tem um papel importante na elevação dos níveis de autoconfiança dos seus atletas. As estratégias mais utilizadas estão relacionadas com o sistema de reforço por este evidenciado. Deverá procurar um ambiente competitivo, interagindo directamente com os atletas de forma a facilitar cada fonte de autoconfiança.

É importante referirmos que, para a compreensão dos níveis de autoconfiança, deve-se ter em conta os objectivos que se pretendem alcançar. O atleta confiante das suas capacidades e competências poderá ver a sua autoconfiança ser reforçada, enquanto que índices baixos de autoconfiança poderão incrementar as suas dúvidas e incertezas acerca das suas capacidades. Assim, os atletas confiantes e que esperam o sucesso são, geralmente, os mesmos que atingem o sucesso.

Essencialmente, os atletas adquirem autoconfiança quando atingem os seus próprios objectivos. Este facto leva a que entrem num mecanismo de auto-regulação dos seus pensamentos e comportamentos quando treinam num clima suportável, desafiador, confortável e motivador (Valey et al., 1986).

No processo de alcançar confiança, o atleta afasta a sua energia da vitória e desenvolve um sentido de integridade, capacidade pessoal, concentrando-se no processo de activação e não na vitória.

Para Júnior (2004), o factor autoconfiança pode minimizar o efeito da ansiedade no desempenho.

Em termos de padrão temporal, e à semelhança da ansiedade cognitiva, as predições teóricas da abordagem multidimensional sugerem que a autoconfiança não deveria mudar, a não ser que mudassem as expectativas de sucesso. Mas as evidências relacionadas com o padrão da autoconfiança

durante o período pré-competitivo carecem de alguma firmeza. Jones e Swain (1992) tentaram justificar as inconsistências ao nível da autoconfiança, com base no facto da ansiedade pré-competitiva poder diferir em função de diferenças individuais.

2.2.7. Factores geradores de Ansiedade

A intensidade da ansiedade será proporcional à quantidade de ameaça que sofre o sujeito e manter-se-á até que a situação ameaçadora seja enfrentada ou alterada por algum determinante externo ou interno ao sujeito.

Por vezes as causas da ansiedade são conhecidas e entendidas pelos atletas, outras vezes não. Quando a competição e a performance a ela associada tem um significado muito alto para o atleta, dentro de um determinado contexto de incerteza, é sempre possível que algum grau de ansiedade esteja presente (Roque, 1995).

Existem factores da ansiedade que debilitam a performance enquanto que outros factores vão aumentar a performance competitiva. Os efeitos da ansiedade na performance dos atletas variam em função de distintos factores, que condicionam os seus intervenientes a assumir diferentes formas de a combater.

A ansiedade competitiva parece ser reforçada pela pressão social que sente o atleta, exacerbando assim os pensamentos pré-competitivos ligados ao medo do fracasso, de decepcionar outras pessoas, à obrigação da vitória, etc. Estes pensamentos que antecedem a competição provocam um efeito devastador na performance desportiva e, conseqüentemente, na vida quotidiana, levando ao esquecimento do bem-estar e saúde como também à ocorrência de comportamentos improdutos e prejudiciais nos atletas.

Segundo Duda et al. (1995), a expectativa da vitória projectada no atleta pelos pais, treinador, comunicação social, o público, entre outros, assume-se como um forte factor no aumento dos estados afectivos problemáticos na fase pré-competitiva. Daí a importância dos atletas de alto nível serem capazes de controlar e lidar eficazmente, por um lado, com as expectativas que desenvolvem para si próprios e as expectativas de outras pessoas e, por outro,

com as exigências externas, tais como a imprensa, os adeptos, as “exposições” em/ao público e os patrocinadores (Cruz, 1996b).

2.2.7.1. Factores situacionais

Os factores situacionais compreendem as situações geradas pelo meio competitivo e que são comuns ao processo. Acontecem independentemente da acção dos atletas.

HOME ADVANTAGE

Na ciência do desporto existe um fenómeno denominado *home advantage* que consiste na vantagem de se competir em casa.

Corneya e Carron (1992) definem a *home advantage* como a condição na qual uma equipa, ao participar no mesmo número de competições em “casa” e “fora de casa”, alcança uma percentagem de vitórias superior a 50% para os jogos realizados em casa. Com o objectivo de sistematizar o estudo, estes autores propuseram uma estruturação das componentes envolvidas nesse fenómeno, sugerindo um modelo teórico. O modelo destaca as variáveis envolvidas no *home advantage* como a localização dos jogos, os factores de localização dos jogos, os estados psicológicos críticos e os estados comportamentais críticos.

Para estes autores existe uma relação entre estas variáveis. A localização dos jogos e os factores de localização dos jogos podem influenciar os estados psicológicos críticos e os estados comportamentais críticos os quais, por sua vez, parecem estar relacionados com as consequências observadas no desempenho dos atletas (e.g. uma equipa jogar “fora de casa”, num ambiente desconhecido, sob a pressão de um público adversário, depois de ter enfrentado uma cansativa viagem, poderia levar a um aumento da ansiedade geral do atleta e um possível comprometimento do seu desempenho).

As teorias que procuram dar o melhor enquadramento a este fenómeno baseiam-se em explicações do tipo biológico (i.e. teorias da territorialidade), psicológico-social (i.e. teoria da facilitação social) e cognitivo-social (i.e. teoria

da percepção do apoio social). *Grosso modo*, a ideia subjacente à teoria da territorialidade é a de que os indivíduos se identificam em determinados locais, protegendo-os contra qualquer intrusão. É neste sentido que se considera que a vantagem em jogar em “casa” pode ser um reflexo de defesa de um território muito particular (McGuire et al., 1992). Por outro lado, a teoria da facilitação social (Zajonc, 1965) estuda as alterações de comportamento nas tarefas que são provocadas pela presença de observadores. Nesta situação, pretende-se explicar a vantagem de jogar em “casa” pelos efeitos provocados pela presença e participação do público no jogo. Finalmente, a teoria da percepção do apoio social aborda este fenómeno a partir das percepções generalizadas de apoio dos indivíduos. Ou seja, o facto das equipas disputarem os jogos em “casa” provoca nos indivíduos (jogadores, treinadores, etc.) uma percepção de apoio social extremamente positiva.

A vantagem em jogar em “casa” tem sido um factor preponderante para a determinação do resultado final de jogos em diferentes modalidades desportivas (Pollard, 1986; Nevill e Holder, 1999).

No campo de jogo podem existir factores que influem seriamente no resultado de uma partida. As características do piso podem trazer consequências para a tática e para o estilo técnico do jogo em disputa, podendo alterar a importância relativa da técnica, da velocidade, da força e da resistência aeróbia/anaeróbia dos jogadores.

Acrescenta-se ainda o aspecto da familiaridade com o campo de jogo, existindo uma maior consciência espacial do atleta da casa, o que lhe permite uma orientação/reorientação mais eficaz nas acções decorrentes e exigidas na partida. A viagem realizada pelo visitante e a sua decorrente fadiga, a influência negativa do público local antes e durante os jogos, são também factores determinantes da vantagem em jogar em “casa”.

ESPECTADORES

O contributo do apoio do público no aumento da vantagem em casa é tão importante que muitas vezes é designado como o “sexto jogador em campo”. A presença de espectadores pode determinar mudanças no

rendimento de sujeitos submetidos a desafios. Júnior (2004) sugere que o potencial de avaliação de um público é um dos factores mais importantes que se acredita existir como modificador do desempenho do atleta.

De uma forma geral, os resultados da maioria dos estudos convergem para a ideia de que o apoio do público afecto à equipa da “casa” é um factor que influencia positivamente a performance das equipas (Agnew e Carron, 1994; Madrigal et al., 1999; Jones, 1995). O inverso é igualmente verdadeiro, ou seja, as manifestações do público contra a equipa visitante influencia negativamente a sua performance (Jones, 1995).

No entanto, tem sido apresentada a hipótese da existência de uma desvantagem por jogar em “casa” (causada pelo público), exclusivamente nos jogos mais decisivos (Leonard, 1989; Wright et al., 1995).

A maioria dos desportistas sofre pressões, medo e ansiedade causados pela obrigação de vencer que nos é ensinada desde a infância por uma sociedade competitiva que exalta a emoção de vitória e o sofrimento de derrota.

De maneira geral, acredita-se que o verdadeiro motivo para a ansiedade influenciar o rendimento de um atleta seja a atitude e comportamento do público que assiste à partida. Alguns atletas podem ter uma actuação mais positiva ou negativa na presença de público, enquanto que para outros isto é indiferente.

Segundo Júnior (2004), tal comportamento pode estar relacionado com os conceitos motivacionais que o atleta considera importante. Sentem-se mais motivados para um bom desempenho desportivo quando em presença de espectadores, que os prestigiam.

A influência do público em equipas desportivas é, por vezes, bastante significativa. Através do seu apoio, ou provocações, o atleta poderá reagir de diversas maneiras, podendo motivar-se diante do público a seu favor, ou não, em função da individualidade de cada um e melhorar, ou piorar, a sua performance, vindo a interferir no resultado da partida ou campeonato. Cabe ao próprio atleta ou técnico, um trabalho em equipa, considerando cada atleta como “indivíduo”, e não apenas como parte integrante da sua equipa.

ÁRBITRO

Outro factor importante é, naturalmente, o árbitro, sobre quem se exerce boa parte da pressão e contra quem se dirigem muitas tentativas de intimidação pelo ambiente “caseiro” propenso, quer seja pelos atletas, comissão técnica, dirigentes ou pelo público em geral.

TREINADOR

Para Martens et al. (1990), as causas da ansiedade que antecedem um jogo são a incerteza e a importância atribuídas ao resultado. Conforme afirmam os autores, existem muitas causas para que essa incerteza ocorra. Porém, indicam que os treinadores podem ser os maiores incentivadores para a existência desta ansiedade. Neste sentido, afirmam que alguns treinadores procuram motivar os seus atletas deixando-os inseguros e, portanto, tornando-os ansiosos. Os comportamentos extremos (ausentes ou extremamente exigentes), injustos ou com pouco conhecimento do jogo podem interferir negativamente sobre o comportamento dos atletas.

Por isso, segundo estes autores, é fundamental que o treinador esteja atento aos sentimentos dos seus atletas, sugerindo que, através de uma situação empática, o treinador possa ajudar o atleta a chegar a um estado emocional ótimo para a participação desportiva.

COLEGAS DE EQUIPA

Estes exercem grande influência sobre o comportamento do atleta. O clima existente na equipa é o gerador de grandes amizades (muitas destas duradouras) e, por outro lado, esse clima pode levar, por vezes, a inúmeros conflitos entre os atletas do mesmo grupo (Júnior, 2004).

Os atletas preocupam-se, geralmente, com a sua aceitação por parte dos colegas de equipa caso fracasse ou não corresponda às suas expectativas.

Marques (2003) afirma que o grupo é um alicerce fundamental para o desenvolvimento do atleta e mais uma força que o auxilia na superação dos desafios desportivos.

PAIS/FAMILIARES

Outro factor importante para a qualidade da participação do atleta na competição é a presença dos pais/familiares. Altas expectativas de sucesso por parte dos familiares podem resultar em ansiedade para o atleta.

São os pais dos atletas os primeiros e, geralmente, a fonte mais directa de influências exteriores do atleta. Existem pais que sempre aspiraram praticar determinado desporto e projectam essas aspirações nos seus filhos, induzindo-os a realizar os seus sonhos (Duda et al., 1995). Outros foram campeões em determinada modalidade, esperando que o seu filho alcance a mesma conquista ou até níveis mais altos.

Por vezes, a interferência dos pais nos resultados é tanta que é chamada de “atleta invisível”. Duda et al. (1995) constataram que a maioria dos atletas sente-se apoiada quando os seus pais comparecem às suas competições mas, alguns reagem negativamente com a sua presença.

Para Júnior (2004) os pais, com seus poderes e autoridades, revelam-se pessoas de uma cobrança acima da média e, devido à aproximação afectiva, exercem o direito de insultar e gesticular como se, com tal atitude, os erros ou indecisões assistidas pudessem vir a ser eliminadas da partida. Constatou-se, ainda, que a agressão demonstrada pelos familiares geram problemas de relacionamento entre os atletas que, envergonhados, fingem desconhecer os seus próprios familiares.

A sua influência diferencia-se, dependendo de factores como o nível sócio-económico, religião, cultura, educação, antecedentes familiares, experiências pessoais com actividades desportivas idênticas, etc.

Por vezes, torna-se necessário que os pais sejam orientados a respeitarem as fases de desenvolvimento e maturação dos jovens atletas e a acreditarem que o mais importante na prática de um desporto é a formação de uma vida saudável em detrimento do sucesso.

CARACTERÍSTICAS INTRÍNSECAS À MODALIDADE

Algumas modalidades são, por si só, mais avaliativas que outras, podendo, por isso, induzir níveis mais elevados de ansiedade. É o caso dos

desportos individuais que se centralizam directamente no rendimento pessoal. Apesar de nos desportos colectivos a responsabilidade pelo resultado ser partilhada por todos os membros, existem situações que sublinham a performance individual e que podem aumentar o potencial impacto da avaliação social para níveis semelhantes aos que ocorrem nos desportos individuais.

Podemos referir então que a qualidade das experiências de ansiedade na competição desportiva são diferentes de situação para situação e ao longo de um ciclo de realização desportiva, que contempla não só o processo de treino e preparação, mas também a competição, propriamente dita.

MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Os meios de comunicação social desempenham também um papel crucial neste aspecto visto que, tanto o atleta como o técnico desportivo possuem acesso directo e facilitado a todos os meios de comunicação da nossa sociedade, incidindo brutalmente sobre cada um, de diferentes modos. A importância que a imprensa passa para um jogo pode acentuar ainda mais a tensão ou a ansiedade tanto para o atleta, como para o público e dirigentes, atingindo a família, como “proprietária” do atleta. Porém, quem está directamente ligado à acção é o atleta. Portanto, a vitória será a glória para os adeptos e para o atleta, assim como a derrota será o fracasso para o atleta e a frustração para o público ou para os dirigentes desportivos.

2.2.7.2. Factores individuais

Entendem-se as situações derivadas das características ou atributos próprios dos atletas.

A forma como o atleta enfrenta situações desportivas pode depender da sua personalidade e da forma como ele foi ou está a ser preparado psicologicamente. Para Martens et al. (1990) a maneira como um atleta encara os aplausos, chacotas, palavras de baixo calão e as indiferenças são muito

personais. Não é possível fazer um prognóstico desta reacção, ela simplesmente acontece.

Estudos revelaram que a percepção que cada atleta tem da sua própria capacidade desportiva diminui a ansiedade durante a competição. Atletas mais autoconfiantes experimentaram menos ansiedade somática que aqueles que duvidavam das suas próprias aptidões (Duda et al., 1995). A importância que o evento tem para o atleta e, ao mesmo tempo para o público, pode causar níveis variados de ansiedade entre eles que, por sua vez, passa a prejudicar a actuação do atleta. Ainda, neste aspecto, salientam os mesmos autores que a idade e a experiência do atleta serão variáveis significativas no desempenho do atleta. Ressaltam que, as faixas etárias durante as quais a ansiedade tende a subir, correspondem às idades em que os atletas atingem o auge do seu potencial físico no desporto, onde o “status” social é muito importante. O medo do fracasso faz com que a ansiedade aumente.

Segundo estes autores, os atletas ao permanecerem num determinado desporto, ao adquirirem maior experiência, podem aprender a lidar melhor com a ansiedade à medida que os anos passam.

O TA reflecte diferenças individuais na frequência e intensidade com que cada estado de ansiedade ocorreu no passado e fornece informação acerca da probabilidade de ocorrência no futuro e tem forte carga sobre o EA. Cruz (1996b) refere que atletas com elevados níveis de ansiedade competitiva (traço) avaliam a competição desportiva como mais ameaçadora e experimentam estados de ansiedade mais elevados, comparativamente aos atletas com um traço de ansiedade competitiva mais baixo.

3. Objectivos

O objectivo geral do presente estudo é analisar o estado de ansiedade pré-competitiva (somática e cognitiva) e autoconfiança em hoquistas amadores e profissionais, do escalão sénior.

Neste sentido, foram definidos os seguintes objectivos específicos:

- Analisar o estado de ansiedade pré-competitiva (somática e cognitiva) e de autoconfiança de hoquistas profissionais e amadores em função do nível de dificuldade da tarefa (alto, médio e baixo);
- Analisar o estado de ansiedade pré-competitiva (somática e cognitiva) e de autoconfiança em jogadores profissionais e amadores de hóquei em patins em função da localização dos jogos (“casa” e “fora de casa”);
- Analisar o estado de ansiedade pré-competitiva (somática e cognitiva) e de autoconfiança em jogadores profissionais e amadores de hóquei em patins em função do nível de competição (profissional e amador).

4. Material e Métodos

4.1. Caracterização da Amostra

A população para o referido estudo foi composta por jogadores de HP amadores e profissionais, da primeira divisão sénior. Os elementos da amostra foram todos os dez atletas pertencentes à equipa amadora (Quadro 1) e todos os dez atletas profissionais provenientes da equipa profissional (Quadro 2), convocados para o dia do jogo. Nos Quadros 1 e 2 apresentamos, respectivamente, a caracterização da amostra relativa à equipa amadora e à equipa profissional. Nestes estão presentes as características etárias, assim como os anos de prática da modalidade e posição que ocupam no campo assim como os respectivos valores médios para cada equipa.

A equipa amadora apresenta uma média etária de 25.7, sendo que o atleta mais novo tem 20 anos e o mais velho 32. Relativamente aos anos de prática, a equipa amadora possui um valor médio de 21 anos. O atleta menos experiente possui 15 anos de prática, e o mais experiente 28.

Quadro 1: Caracterização da amostra – Atletas amadores. Características etárias, anos de prática da modalidade, posição que cada hoquista ocupa no campo e respectivos valores da média e desvio-padrão (DP); n=10.

Atletas amadores	Idade (anos)	Anos de prática	Posição que ocupa
A	23	20	Defesa-médio
B	30	22	G.R.
C	23	20	Avançado
D	23	15	Defesa-médio
E	20	18	Defesa
F	32	28	Defesa-médio
G	32	27	Defesa-médio
H	26	22	Avançado
I	26	20	G.R.
J	22	18	Avançado
Média±DP	25.7±4.3	21±4	

A equipa profissional apresenta uma média etária de 25.8, sendo que o atleta mais novo tem 21 anos e o mais velho 32. Relativamente aos anos de prática, a equipa profissional possui um valor médio de 17,9 anos. O atleta menos experiente possui 12 anos de prática, e o mais experiente 28.

Quadro 2: Caracterização da amostra – Atletas profissionais. Características etárias, anos de prática da modalidade, posição que cada hoquista ocupa no campo e respectivos valores da média e desvio-padrão (DP); n=10.

Atletas profissionais	Idade (anos)	Anos de prática	Posição que ocupa
A	25	12	G.R.
B	23	17	Defesa-médio
C	32	28	Defesa
D	30	24	Defesa-médio
E	24	21	Avançado
F	27	23	Avançado
G	21	15	Avançado
H	22	13	Médio
I	22	16	Avançado
J	32	26	G.R.
Média±DP	25.8±4.2	17.9±6.4	

4.2. Procedimentos para a recolha dos dados

Para a recolha dos dados de ansiedade pré-competitiva foi utilizada a versão traduzida e validada por Raposo (1995) do questionário *Competitive Sport Anxiety Inventory – 2* (CSAI – 2).

Este questionário, concebido por Martens et al. (1983) era inicialmente constituído por apenas duas dimensões da ansiedade: ansiedade cognitiva e ansiedade somática às quais vieram a acrescentar uma terceira dimensão, a autoconfiança. Este novo instrumento apresenta características multidimensionais do estado de ansiedade no desporto, englobando 27 itens distribuídos pelas três escalas: Ansiedade Cognitiva (9 itens) Ansiedade Somática (9 itens) e Autoconfiança (9 itens). Cada item, composto por 4 pontos, pode ser respondido numa escala tipo *Likert*, que varia entre “Nada” = 1 e “Muito” = 4. Os atletas só podem optar por uma alternativa (Cruz, 1996).

Foi solicitada a colaboração de todos os treinadores envolvidos neste estudo e o seu consentimento para a aplicação dos questionários. Após a sua permissão, foi realizada uma breve explicação acerca da pertinência e aplicabilidade dos questionários aos atletas, assim como as normas do seu preenchimento. Os questionários foram aplicados a cada hoquista três vezes no seu campo de jogo (em “casa”) e outras três vezes no campo adversário (“fora de casa”), uma hora antes do início da competição e segundo o nível de dificuldade exigido pela tarefa (alto, médio e baixo).

4.3. Procedimentos de análise dos dados

No tratamento do questionário, devem-se encontrar resultados para cada uma das dimensões da ansiedade pré-competitiva (cognitiva e somática) e para a autoconfiança.

Para cada afirmação presente no questionário, existem quatro respostas possíveis: “nunca”, “pouco”, “moderado” e “muito”. A cada uma delas faz-se corresponder uma pontuação que vai, respectivamente, de 1 a 4. Assim, quanto maior for o valor obtido, maior é a ansiedade somática ou cognitiva, ou maior é a autoconfiança (Martens et al., 1990). Em caso de omissão de uma

das respostas por sub-escala, o procedimento de cálculo será o seguinte: calcula-se a média das respostas dos oito itens, multiplica-se esse valor por nove e, posteriormente, arredonda-se esse produto para o número inteiro mais próximo. Todavia, se no inventário tiverem sido omitidos dois ou mais itens, independentemente da sub-escala a que pertençam, este deve ser invalidado.

4.4. Procedimentos Estatísticos

Para o tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 14.0.

O tratamento estatístico constou de uma análise descritiva onde visámos essencialmente conhecer alguns parâmetros de tendência central (média) e dispersão (desvio-padrão) de cada variável comportamental pré-competitiva (somática, cognitiva e de autoconfiança) dadas pelos hoquistas amadores e profissionais. Sempre que comparámos dois grupos de rendimento, e tendo em conta que a amostra demonstrava uma distribuição normal, utilizamos o teste paramétrico *Test-t de Student* para amostras independentes. Procuramos verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de rendimento. Aplicou-se também o mesmo teste estatístico para apurarmos até que ponto os factores de envolvimento interferem na prestação desportiva desses atletas. Utilizou-se ainda o teste não paramétrico *Mann-Whitney* para amostras independentes, com o objectivo de comparar os dois grupos de rendimento em relação às diferentes variáveis e em consideração aos três momentos em conjunto, assim como o *Wilcoxon Signed Ranks Test*, usado para efectuar a comparação das equipas em dois momentos distintos (em “casa” e “fora de casa”), considerando as três avaliações em conjunto. Igualmente, procedeu-se à análise de associações lineares das variáveis através da utilização do Coeficiente de Correlação de *Pearson*. Em toda a análise de dados, estabeleceu-se um nível de significância de 5% ($p > 0,05$).

5. Apresentação dos Resultados

5.1. Estatística descritiva de cada jogo isoladamente para a totalidade da amostra

No Quadro 3 estão presentes as estatísticas descritivas da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas referentes às equipa amadora e profissional (n=20), tendo em conta o nível de dificuldade da tarefa e os factores de localização dos jogos.

Relativamente aos valores médios e DP da autoconfiança verificámos que, independentemente dos factores de localização dos jogos e dos níveis de dificuldade da tarefa, estes foram mais elevados quando comparados com os obtidos nas restantes dimensões da ansiedade. Contudo, a totalidade dos atletas sentiu-se mais autoconfiante “fora de casa” perante um jogo de nível de dificuldade “alto”. Verificámos também que a ansiedade cognitiva apresentou valores médios e DP inferiores quando os atletas jogaram “fora de casa” perante um jogo de “alto” nível de dificuldade, corroborando a ideia de Marten (1993), ao dizer que a autoconfiança deverá ser encarada como a inexistência de ansiedade cognitiva, i.e., a ansiedade cognitiva será vista como a falta de autoconfiança.

Quadro 3: Hoquistas amadores e profissionais – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=20.

Dimensão	FLJ	NDT	Estatísticas		
			N	Média	DP
Cognitiva	“Casa”	Alto	20	20,9	5,0
		Médio	20	20,2	4,6
		Baixo	20	20,3	4,6
	“Fora de Casa”	Alto	20	18,3	4,0
		Médio	20	20,5	4,0
		Baixo	20	17,8	3,3
Somática	“Casa”	Alto	20	17,8	4,1
		Médio	20	17,7	3,0
		Baixo	20	17,1	2,9
	“Fora de Casa”	Alto	20	16,5	3,1
		Médio	20	18,5	4,1
		Baixo	20	17,8	3,9
Autoconfiança	“Casa”	Alto	20	28,3	3,1
		Médio	20	28,3	3,8
		Baixo	20	27,8	2,3
	“Fora de Casa”	Alto	20	29,5	3,0
		Médio	20	28,6	3,7
		Baixo	20	25,8	4,2

5.2. Estatística descritiva de cada jogo isoladamente para cada grupo de rendimento

5.2.1. Hoquistas amadores

No Quadro 4 estão presentes as estatísticas descritivas da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas referentes à equipa amadora (n=10), tendo em conta o nível de dificuldade da tarefa e os factores de localização dos jogos.

Relativamente aos jogos realizados pela equipa amadora, verificámos que os valores médios e DP de autoconfiança foram superiores aos da ansiedade somática e cognitiva, independentemente dos níveis de dificuldade da tarefa (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (“casa” e “fora de casa”).

No que concerne à ansiedade cognitiva, quando o factor “casa” esteve presente, os atletas revelaram valores médios e DP superiores quando o nível de dificuldade da tarefa foi considerado “alto” ($20,9 \pm 4,4$). Quando disputaram o jogo em campo adversário, os valores médios e DP mais significativos verificaram-se quando o nível de dificuldade da tarefa foi “médio” ($20,7 \pm 3,6$).

Para os jogos disputados em “casa”, a ansiedade somática manifestou valores médios e DP idênticos independentemente dos níveis de dificuldade da tarefa. Observamos que “fora de casa”, os valores médios e DP foram menores quando o nível de dificuldade da tarefa foi considerado “alto”.

Quadro 4: Hoquistas amadores – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.

Dimensão	FLJ	NDT	N Média DP		
			N	Média	DP
Cognitiva	“Casa”	Alto	10	20,9	4,4
		Médio	10	19,8	5,3
		Baixo	10	19,5	4,2
	“Fora de Casa”	Alto	10	17,1	4,2
		Médio	10	20,7	3,6
		Baixo	10	17,9	3,8
Somática	“Casa”	Alto	10	17,0	3,7
		Médio	10	17,3	3,7
		Baixo	10	17,3	2,9
	“Fora de Casa”	Alto	10	14,8	2,7
		Médio	10	17,1	3,8
		Baixo	10	17,8	4,3
Autoconfiança	“Casa”	Alto	10	29,3	2,9
		Médio	10	28,8	4,0
		Baixo	10	28,6	2,4
	“Fora de Casa”	Alto	10	30,6	3,0
		Médio	10	28,6	3,8
		Baixo	10	26,0	4,4

5.2.2. Hoquistas profissionais

No Quadro 5 estão presentes as estatísticas descritivas da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas referentes à equipa profissional (n=10), tendo em conta o nível de dificuldade da tarefa e os factores de localização dos jogos.

Relativamente aos jogos realizados pela equipa profissional, os valores médios e DP de autoconfiança observados revelaram-se superiores quando comparados com as restantes dimensões da ansiedade, independentemente dos níveis de dificuldade da tarefa e dos factores de localização dos jogos.

De referir que os valores médios e DP da ansiedade somática foram inferiores quando os hoquistas profissionais jogaram em “casa” e quando o nível de dificuldade da tarefa apontado por estes foi “baixo” (16,9±3,1). Relativamente aos valores médios e DP da ansiedade cognitiva, estes foram superiores quando os atletas disputaram o jogo em sua “casa”, independentemente dos níveis de dificuldade da tarefa atribuídos.

Quadro 5: Hoquistas profissionais – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.

Dimensão	FLJ	NDT	N Média DP		
			N	Média	DP
Cognitiva	“Casa”	Alto	10	20,9	5,8
		Médio	10	20,5	4,0
		Baixo	10	21,1	5,0
	“Fora de Casa”	Alto	10	19,4	3,7
		Médio	10	20,3	4,7
		Baixo	10	17,6	2,8
Somática	“Casa”	Alto	10	18,6	4,5
		Médio	10	18,1	2,4
		Baixo	10	16,9	3,1
	“Fora de Casa”	Alto	10	18,2	2,6
		Médio	10	19,8	4,1
		Baixo	10	17,7	3,6
Autoconfiança	“Casa”	Alto	10	28,2	3,3
		Médio	10	27,8	3,7
		Baixo	10	27,0	1,9
	“Fora de Casa”	Alto	10	28,4	2,7
		Médio	10	28,6	3,8
		Baixo	10	25,5	4,2

5.3. Estatística descritiva da totalidade dos jogos para a amostra total

No Quadro 6 estão presentes as estatísticas descritivas da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas obtidos pela equipa amadora e profissional (n=20), tendo em conta os factores de localização dos jogos.

Verificámos que, para a totalidade da amostra (n=20) (equipa profissional e amadora), a autoconfiança apresentou valores médios e DP superiores comparativamente à ansiedade cognitiva e somática. Contudo, esta revelou valores médios e DP superiores quando os atletas jogaram em “casa” ($28,3 \pm 2,5$). Observámos também que a ansiedade somática apresentou valores médios e DP muito semelhantes quando os jogos foram realizados em “casa” e “fora de casa” ($17,5 \pm 2,7$ e $17,6 \pm 2,2$ respectivamente). A ansiedade cognitiva registou valores médios e DP superiores quando os hoquistas disputaram o jogo em “casa”.

Quadro 6: Hoquistas amadores e profissionais – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=20.

Dimensão	FLJ	N Média DP		
		N	Média	DP
Cognitiva	“Casa”	20	20,5	4,1
	“Fora de Casa”	20	18,9	2,5
Somática	“Casa”	20	17,5	2,7
	“Fora de Casa”	20	17,6	2,2
Autoconfiança	“Casa”	20	28,3	2,5
	“Fora de Casa”	20	28,0	2,8

5.4. Estatística descritiva da totalidade dos jogos para cada grupo de rendimento

5.4.1. Hoquistas amadores

No Quadro 7 estão presentes as estatísticas descritivas da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas referentes à pela equipa amadora (n=10), tendo em conta os factores de localização dos jogos.

Podemos verificar que, quando os atletas amadores jogaram em “casa” os valores médios e DP da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança foram superiores aos registados “fora de casa”. Contudo, verificámos a existência de uma supremacia dos valores médios e DP da autoconfiança em relação à ansiedade cognitiva e somática, quer em jogos realizados em “casa” quer “fora de casa” ($28,9 \pm 2,9$ e $28,4 \pm 2,7$ respectivamente).

Quadro 7: Hoquistas amadores – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.

Dimensão	FLJ	N Média DP		
		N	Média	DP
Cognitiva	“Casa”	10	20,1	4,4
	“Fora de Casa”	10	18,6	2,7
Somática	“Casa”	10	17,2	3,1
	“Fora de Casa”	10	16,6	2,2
Autoconfiança	“Casa”	10	28,9	2,9
	“Fora de Casa”	10	28,4	2,7

5.4.2. Hoquistas profissionais

No Quadro 8 estão presentes as estatísticas descritivas da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas referentes à equipa profissional (n=10), tendo em consideração os factores de localização dos jogos.

Pela observação do Quadro 8 verificámos que, quando os hoquistas profissionais jogaram em sua “casa”, os valores médios e DP apresentados pelas dimensões cognitiva e autoconfiança foram superiores. A exceção encontrou-se ao nível da ansiedade somática, que apresentou valores médios e DP superiores quando os hoquistas disputaram o jogo “fora de casa” ($18,6 \pm 1,9$). À semelhança dos hoquistas amadores, os profissionais também evidenciaram uma supremacia dos valores médios e DP da autoconfiança em relação à ansiedade cognitiva e somática, quer em jogos realizados em “casa” quer “fora de casa” ($27,7 \pm 2,0$ e $27,5 \pm 3,0$ respectivamente).

Quadro 8: Hoquistas profissionais – Estatísticas descritivas da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.

Dimensão	FLJ	N Média DP		
		N	Média	DP
Cognitiva	“Casa”	10	20,8	4,0
	“Fora de Casa”	10	19,1	2,5
Somática	“Casa”	10	17,9	2,4
	“Fora de Casa”	10	18,6	1,9
Autoconfiança	“Casa”	10	27,7	2,0
	“Fora de Casa”	10	27,5	3,0

5.5. Comparação entre os grupos de rendimento em relação à totalidade dos jogos e a cada jogo isoladamente

TOTALIDADE

No Quadro 9 estão presentes as comparações da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas realizadas entre os grupos de rendimento, tendo em consideração os factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”) (n=20).

Da comparação efectuada, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível da ansiedade somática, quando o factor de localização “fora de casa” esteve presente ($p=0,043$).

Como podemos observar nos Quadros 7 e 8, quando os dois grupos de rendimento jogaram “fora de casa”, os hoquistas profissionais apresentaram valores médios e DP superiores de ansiedade somática ($18,6\pm 1,9$) aos dos hoquistas amadores ($16,6\pm 2,2$).

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em relação aos valores médios de ansiedade cognitiva e de autoconfiança. Contudo, apesar do *p-valor* não expressar significância, constatámos que os hoquistas amadores são mais autoconfiantes que os hoquistas profissionais, independentemente dos jogos serem realizados em “casa” ou “fora de casa”. Verificamos também que quando os jogos foram realizados em “casa”, os valores médios de ansiedade cognitiva dos hoquistas (amadores e profissionais) foram bastante semelhantes ($20,1\pm 20,8$ respectivamente). Porém, em jogos realizados “fora de casa”, os hoquistas profissionais revelaram valores médios superiores.

Quadro 9: Hoquistas amadores e profissionais – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas tendo em conta os três momentos de avaliação em conjunto; $n=20$.

Dimensão	FLJ	P	
		N	P
Cognitiva	“Casa”	20	, 596
	“Fora de Casa”	20	, 733
Somática	“Casa”	20	, 363
	“Fora de Casa”	20	, 043*
Autoconfiança	“Casa”	20	, 226
	“Fora de Casa”	20	, 495

* $P < 0,05$

ISOLADAMENTE

No Quadro 10 estão presentes as comparações da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas realizadas entre os grupos de rendimento, tendo em conta o nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e os factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”).

Da comparação efectuada, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível da ansiedade somática, quando o factor de localização “fora de casa” esteve presente e o nível de dificuldade da tarefa considerado “alto” ($p=0,012$).

Como podemos observar nos Quadros 4 e 5, quando os dois grupos de rendimento jogaram “fora de casa” e perante um jogo de nível “alto” de dificuldade, os hoquistas amadores apresentaram valores médios e DP inferiores de ansiedade somática ($14,8\pm 2,7$) aos dos hoquistas profissionais ($18,2\pm 2,6$).

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em relação aos valores médios de ansiedade cognitiva e de autoconfiança. Contudo, apesar do *p-valor* não expressar significância, constatámos que os atletas amadores e profissionais apresentaram valores médios e DP de ansiedade cognitiva superiores quando jogaram em “casa” independentemente do jogo ser considerado de “baixo”, “médio” ou “alto” nível de dificuldade. No que diz respeito à autoconfiança, os dois grupos de rendimento mostraram-se mais autoconfiantes em jogos disputados “fora de casa”.

Quadro 10: Hoquistas amadores e profissionais – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas, em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=20.

Dimensão	FLJ	NDT	P
Cognitiva	“Casa”	Alto	, 732
		Médio	, 909
		Baixo	, 343
	“Fora de Casa”	Alto	, 225
		Médio	, 732
		Baixo	, 592
Somática	“Casa”	Alto	, 362
		Médio	, 341
		Baixo	, 876
	“Fora de Casa”	Alto	, 012 *
		Médio	, 094
		Baixo	, 879
Autoconfiança	“Casa”	Alto	, 517
		Médio	, 466
		Baixo	, 157
	“Fora de Casa”	Alto	, 086
		Médio	1,000
		Baixo	, 971

* $P < 0,05$

5.6. Comparação da equipa amadora em “casa” e “fora de casa” em relação à totalidade dos jogos e a cada jogo isoladamente

TOTALIDADE

No Quadro 11 estão presentes as comparações da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas realizadas entre os hoquistas

amadores, em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.

Da comparação realizada dentro do mesmo grupo de rendimento (amador), para jogos efectuados em “casa” e “fora de casa” e tendo em conta a totalidade dos jogos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios e DP da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e da autoconfiança pré-competitivas.

Contudo, apesar do *p-valor* não expressar significância estatística, verificamos que a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança exibiram valores médios e DP superiores quando os atletas jogaram em “casa”.

Assim, em termos hierárquicos, e independentemente dos factores de localização dos jogos, a autoconfiança apresentou os valores médios e DP superiores, seguindo-se a ansiedade cognitiva e, por último, a ansiedade somática.

Quadro 11: Hoquistas amadores em “casa” e “fora de casa” – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10

		p
		Amadora
Dimensão	FLJ	
Cognitiva	“Casa” e “Fora de Casa”	, 307
Somática	“Casa” e “Fora de Casa”	, 343
Autoconfiança	“Casa” e “Fora de Casa”	, 273

ISOLADAMENTE

No Quadro 12 estão presentes as comparações da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas realizadas entre os hoquistas amadores, tendo em conta o nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e os factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.

Da comparação efectuada dentro do mesmo grupo de rendimento (amador), para jogos efectuados em “casa” e “fora de casa” e tendo em conta cada jogo de forma separada, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na autoconfiança em jogos de “baixo” nível de dificuldade ($p=0,024$).

No Quadro 4 podemos observar que os hoquistas amadores, perante um jogo de dificuldade “baixo”, apresentaram valores médios e DP de autoconfiança superiores quando jogaram em “casa” ($28,6\pm 2,4$) do que “fora de casa” ($26,0\pm 4,4$).

Através dos resultados encontrados no nosso estudo, podemos dizer que os hoquistas amadores sentem-se mais autoconfiantes antes da competição quando jogaram no seu próprio terreno de jogo e perante um jogo de “baixo” nível de dificuldade.

Apesar do *p-valor* do estado de ansiedade (cognitiva e somática) obtido na comparação do grupo amador não expressar significância, verificámos que os níveis médios e DP da ansiedade cognitiva foram superiores quando a equipa jogou em “casa” perante um jogo de “alto” nível de dificuldade ($20,9\pm 4,4$). A ansiedade somática apresentou valores médios e DP superiores quando os atletas jogaram “fora de casa” perante um jogo de “baixo” nível de dificuldade ($17,8\pm 4,3$).

Quadro 12: Hoquistas amadores em “casa” e “fora de casa” – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.

			<i>P</i>
			Amadora
Dimensão	FLJ	NDT	
Cognitiva	“Casa” e “Fora de Casa”	Alto	, 139
		Médio	, 722
		Baixo	, 398
Somática	“Casa” e “Fora de Casa”	Alto	, 172
		Médio	, 762
		Baixo	, 837
Autoconfiança	“Casa” e “Fora de Casa”	Alto	, 324
		Médio	, 317
		Baixo	, 024*

* $P < 0,05$

5.7. Comparação da equipa profissional em “casa” e “fora de casa” em relação à totalidade dos jogos e a cada jogo isoladamente

TOTALIDADE

No Quadro 13 estão presentes as comparações da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas realizadas entre os hoquistas profissionais, em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.

Da comparação realizada dentro do mesmo grupo de rendimento (profissional), para jogos efectuados em “casa” e “fora de casa” e tendo em conta a totalidade dos jogos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios e DP da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e da autoconfiança pré-competitivas.

Contudo, apesar do p-valor não expressar significância estatística, verificámos que a ansiedade cognitiva e a autoconfiança exibiram valores médios e DP superiores quando os atletas jogaram em “casa” (20,8±4,0 e 27,7±2,0 respectivamente), ao contrário da ansiedade somática que revelou valores médios e DP superiores quando o factor “fora de casa” esteve presente (18,6±1,9).

Assim, em termos hierárquicos, e independentemente dos factores de localização dos jogos, a autoconfiança apresentou os valores médios e DP superiores, seguindo a ansiedade cognitiva e, por último, a ansiedade somática.

Quadro 13: Hoquistas profissionais em “casa” e “fora de casa” – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas em função dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10

		P
		Profissional
Dimensão	FLJ	
Cognitiva	“Casa” e “Fora de Casa”	, 386
Somática	“Casa” e “Fora de Casa”	, 385
Autoconfiança	“Casa” e “Fora de Casa”	, 798

ISOLADAMENTE

No Quadro 14 estão presentes as comparações da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança pré-competitivas realizadas entre os hoquistas profissionais, tendo em conta o nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e os factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.

Da comparação realizada dentro do mesmo grupo de rendimento (profissional) para jogos efectuados em “casa” e “fora de casa” e tendo em conta cada jogo de forma separada, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios e DP da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e da autoconfiança pré-competitivas.

Contudo, apesar do *p-valor* não expressar significância estatística, verificámos que a ansiedade somática e a autoconfiança expressaram valores médios e DP superiores quando os atletas jogaram “fora de casa” perante um jogo de “médio” nível de dificuldade (19,8±4,1 e 25,5±4,2 respectivamente). A ansiedade cognitiva revelou valores médios e DP superiores quando os atletas disputaram o jogo na sua “casa” perante um jogo de “baixo” nível de dificuldade (21,1±5,0).

Quadro 14: Hoquistas profissionais em “casa” e “fora de casa” – Comparação da Ansiedade Cognitiva, da Ansiedade Somática e da Autoconfiança pré-competitivas em função do nível de dificuldade da tarefa (NDT) (alto, médio e baixo) e dos factores de localização dos jogos (FLJ) (“casa” e “fora de casa”); n=10.

			<i>P</i>
			Profissional
Dimensão	FLJ	NDT	
Cognitiva	“Casa” e “Fora de Casa”	Alto	, 838
		Médio	, 953
		Baixo	, 102
Somática	“Casa” e “Fora de Casa”	Alto	, 878
		Médio	, 329
		Baixo	, 552
Autoconfiança	“Casa” e “Fora de Casa”	Alto	, 719
		Médio	, 102
		Baixo	, 121

6. Discussão dos Resultados

6.1. Valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos na comparação da equipa amadora (em “casa” e “fora de casa”) em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade.

ISOLADAMENTE

Comparando os valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança encontrados na equipa amadora quando jogam em “casa” e “fora de casa” com estudos semelhantes ao nosso, podemos encontrar algumas semelhanças e diferenças.

Verificamos a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios de autoconfiança obtidos pela equipa amadora quando jogam em “casa” e “fora de casa” para cada jogo isoladamente.

Os valores encontrados no nosso estudo indicam que a equipa amadora apresenta valores médios de autoconfiança superiores quando jogam em “casa” quando comparados com os obtidos “fora de casa” perante um jogo de “baixo” nível de dificuldade.

Os resultados obtidos na nossa amostra de atletas de hóquei em patins apontam para conclusões semelhantes aos obtidos em estudos sobre a ansiedade pré-competitiva noutras modalidades desportivas. Assim, Thuot et al. (1998) avaliaram os efeitos da percepção da qualidade do adversário e do local do jogo nos níveis de ansiedade e autoconfiança em 23 basquetebolistas de ambos os sexos. Através da medição das variáveis trinta minutos antes do jogo, verificaram que os jogadores apresentaram níveis mais elevados de ansiedade somática e cognitiva e níveis mais baixos de autoconfiança nos jogos disputados “fora de casa”. De acordo com esta constatação está o estudo de Courneya e Carron (1992). Estes autores investigaram a percepção de autoconfiança em equipas de basquetebol e verificaram um nível superior de autoconfiança quando os jogos eram realizados em “casa” em comparação com os realizados “fora de casa”.

Para alguns autores, o nível de treino, a habilidade e o histórico de vitórias anteriores aumentam a sensação de autoconfiança dos atletas e tendem a diminuir a sua ansiedade cognitiva e somática que se observa no período pré-competitivo. Segundo Chapman et al. (1997), os atletas que ganham mais vezes mostram, de duas a uma hora antes da competição (dados obtidos através do questionário CSAI-2), uma maior autoconfiança do que aqueles que perdem mais.

No nosso entender, estas semelhanças podem ser justificadas através da percepção que a equipa amadora possui acerca da qualidade da equipa adversária. De facto, na época desportiva anterior (2005/2006), a equipa amadora obteve vantagem pontual (em “casa” e “fora de casa”) sobre a equipa adversária, situação que pode ter contribuído para a sensação de autoconfiança perante um nível de dificuldade de jogo considerado “baixo”. De facto, a medição do nível do estado de ansiedade dos atletas amadores em competições em “casa” e “fora de casa” parece evidenciar uma participação efectiva do fenómeno *home advantage*.

Em conformidade com os resultados encontrados no nosso estudo e os vários estudos existentes nesta área, Bray (1999) constatou também que nos jogos em “casa”, os atletas sentem-se mais confiantes e motivados pelos sinais exteriores de apoio do público. De uma forma geral, os resultados da maioria dos estudos convergem para a ideia de que o apoio do público afecto à equipa da “casa” é um factor que influencia positivamente a performance das equipas (Agnew e Carron, 1994; Madrigal et al., 1999; Jones, 1995).

É importante referirmos que, para a compreensão dos níveis de autoconfiança, deve-se ter em conta os objectivos que se pretendem alcançar. O atleta confiante das suas capacidades e competências, poderá ver a sua autoconfiança ser reforçada, enquanto que índices baixos de autoconfiança poderão incrementar as suas dúvidas e incertezas acerca das suas capacidades (Martens et al., 1990).

Assim, segundo os resultados do nosso estudo, pensamos que o facto da equipa possuir valores médios superiores de autoconfiança quando jogam em “casa” se deve à autoconfiança que os atletas possuem acerca das suas

capacidades e competências. Este resultado sugere que os atletas com elevadas competências psicológicas, possuem níveis de autoconfiança superiores e, logicamente, a percepção da ameaça mais reduzida, ou seja, os atletas sentem uma maior competência para o sucesso face aos objectivos específicos da competição.

TOTALIDADE

No que diz respeito à comparação dos valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos pela equipa amadora quando jogam em “casa” e “fora de casa” para a totalidade dos jogos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Nesta comparação não estão incluídos os níveis de dificuldade de jogo mas sim os factores de envolvimento.

Apesar dos dados obtidos não expressarem significância estatística, verificamos que existe uma supremacia dos valores médios da ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança quando os jogos são disputados em “casa” comparativamente aos jogos “fora de casa”. Este resultado parece colocar-nos perante uma aparente contradição, dado que vários estudos (Terry et al., 1992; Bray et al., 2002; Thuot et al., 1998) sobre os níveis de estado de ansiedade pré-competitiva (cognitiva e somática) indicam o contrário.

Relativamente ao efeito da localização dos jogos sobre o nível de ansiedade cognitiva e de ansiedade somática, Terry et al. (1992) verificaram que em 100 jogadores de *rugby* todos os valores obtidos nos instrumentos que mediram essas componentes foram significativamente menores nos jogos realizados em “casa” quando comparados com o valores obtidos nos jogos “fora de casa”. Também Bray et al. (2002) registaram baixa ansiedade somática e ansiedade cognitiva em jogos realizados em “casa” comparados aos realizados “fora de casa”.

No que diz respeito aos efeitos da percepção da qualidade do adversário e do local do jogo nos níveis de ansiedade em 23 basquetebolistas de ambos os géneros, Thuot et al. (1998), através da medição das variáveis 30 minutos

antes do jogo, verificaram que os jogadores apresentaram níveis mais elevados de ansiedade somática e cognitiva nos jogos disputados “fora de casa”.

Em consonância com os dados obtidos no nosso estudo em relação à autoconfiança, Thuot et al. (1998) verificaram em jovens basquetebolistas níveis mais altos de autoconfiança nos jogos disputados em “casa”.

De acordo com esta constatação, Courneya e Carron (1992) investigaram a percepção de autoconfiança em equipas de basquetebol e verificaram um nível superior de autoconfiança quando os jogos eram realizados em “casa” em comparação com os realizados “fora de casa”.

Pensamos que o facto de a autoconfiança ser superior quando os atletas amadores jogam em “casa” se deva ao facto destes se sentirem calmos, seguros e à vontade em relação à competição que vão realizar, na crença de que são capazes de enfrentar o desafio e ter uma boa actuação perante o apoio e presença do público apoiante.

Em relação aos valores dos estados de ansiedade encontrados no nosso estudo interessa referir que a ansiedade cognitiva se relaciona com pensamentos duvidosos a respeito da obtenção da vitória, ou seja, expectativas e auto-avaliação negativas que levam o indivíduo ao fracasso e a ansiedade somática refere-se à auto-percepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade. Para Viscott (1982) a intensidade do estado de ansiedade será proporcional à importância daquilo que está em jogo para o atleta, ou para a equipa.

Sendo assim, pensamos que a justificação para os níveis médios elevados de ansiedade somática e cognitiva em jogos disputados em “casa” encontrados no nosso estudo se deva aos objectivos da equipa amadora no campeonato, o seu histórico de vitórias em relação às equipas adversárias associados ao factores de localização dos jogos. A manutenção da equipa na primeira divisão, o histórico de derrotas e empates com as equipas adversárias, a má posição classificativa no campeonato assim como a pressão exercidas pelos dirigentes, treinadores e massa associativa para obterem melhores resultados influenciaram no estado de ansiedade dos atletas.

De facto, o estado de ansiedade sofre alterações antes de uma competição, contribuindo para isso os objectivos pessoais ou colectivos, ou seja, a ansiedade reflecte uma interpretação cognitiva da situação competitiva, que se modifica conforme se altera a percepção da ameaça.

6.2. Valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos na comparação da equipa profissional (em “casa” e “fora de casa”) em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade.

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos pela equipa profissional quando jogam em “casa” e “fora de casa” para cada jogo isoladamente nem para a totalidade dos jogos.

Estes resultados parecem revelar que a equipa profissional não viu os seus estados de ansiedade e autoconfiança pré-competitivos sofrerem influência por parte do nível de dificuldade dos jogos nem dos factores de localização dos mesmos. Estamos perante uma aparente contradição, dado que são vários os estudos que comprovam a existência da influência desses factores nos estados de ansiedade dos atletas.

Para Courneya e Carron (1992) o aumento da ansiedade pré-competitiva em competições “fora de casa” tende a ocorrer nas mais variadas modalidades desportivas. Bray (1999) comprovou num estudo que o local de competição pode interferir no estado de ansiedade dos atletas, ou mais precisamente, que competições “fora de casa” parecem elevar o nível de ansiedade dos atletas. Em concordância com o estudo anterior, Bray e Widmeyer (2000), ao utilizarem escalas de ansiedade validadas, concluíram que a localização dos jogos “fora de casa” afecta o estado de ansiedade dos atletas e os resultados obtidos nesse estudo confirmaram a hipótese de que a ansiedade pré-competitiva tende a ser superior quando os atletas participam em competições “fora de casa”.

Contudo, os nossos resultados encontram-se em acordo com o estudo realizado por Martens et al. (1990), segundo o qual, pela repetição das

experiências vivenciadas pelos atletas, há diminuição da intensidade do estado de ansiedade de forma proporcional ao aumento do tempo de experiência.

Mahoney et al. (1987) ao estudarem atletas de sucesso e com elevados níveis de rendimento concluíram que estes possuem menores níveis de ansiedade ou um maior nível de competências de regulação e controlo da ansiedade competitiva.

Cruz (1996b) num estudo de natureza quantitativa com atletas profissionais, constatou que não são os níveis de ansiedade em si que diferenciam os atletas com níveis de competência, mas sim as estratégias que possuem para lidar com a ansiedade vivenciada. Segundo este autor, o nível de ansiedade de cada atleta, depende da forma como cada indivíduo avalia a sua situação competitiva, da sua experiência e habilidade para determinada modalidade desportiva.

Apesar dos numerosos estudos realizados acerca da influência dos factores de localização dos jogos no EA e autoconfiança pré-competitivos, pensamos que o facto da equipa profissional não ter apresentado diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos pela equipa profissional quando jogam em “casa” e “fora de casa” possa ser justificado pela experiência desportiva e a profissionalização dos atletas comprovando possuírem melhores competências de confronto e de controlo da ansiedade. Provavelmente criaram estratégias, não necessariamente conscientes, para obterem a maior quantidade de informação sobre os acontecimentos e condições internas (psíquicas) para procederem de forma a diminuir as respostas de ansiedade e manter o equilíbrio orgânico. Os atletas profissionais ao evocarem determinada situação desportiva activam a sua memória, havendo um desencadeamento de respostas modificando o seu estado emocional, que depende das emoções guardadas. Faz-nos pressupor e pensar que as respostas às situações actuais devem estar impregnadas de experiências anteriores positivas, o que poderá influenciar o estado de ansiedade pré-competitivo.

6.3. Valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos na comparação entre os dois grupos de rendimento em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade.

ISOLADAMENTE

Comparando os valores médios de ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança obtidos na comparação entre os dois grupos de rendimento em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade com estudos semelhantes ao nosso, podemos encontrar algumas semelhanças e diferenças.

No presente estudo encontramos diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios de ansiedade somática obtidos na comparação dos dois grupos de rendimento quando jogam em “casa” e “fora de casa” para cada jogo isoladamente ($p=0,012$).

Os valores encontrados indicam que a equipa profissional apresenta valores médios de ansiedade somática mais elevados quando jogam “fora de casa” perante um jogo de “alto” nível de dificuldade que os atletas amadores. Comparando com estudos semelhantes ao nosso, podemos encontrar algumas semelhanças e diferenças.

A investigação de Crocker (1989) parece mostrar que a experiência de ansiedade não ocorre somente em atletas amadores, mas surge também em atletas mais experientes, provavelmente mais habituados a obterem elevados níveis de rendimento sobre pressão.

A partir dos dados obtidos podemos observar uma variabilidade no estado de ansiedade no momento que antecede a prova, denotando uma perda do controlo dos níveis de ansiedade e um desequilíbrio emocional, originados pela situação de competição.

Partitt e Pates (1999) tentaram demonstrar num estudo que os efeitos positivos ou negativos da ansiedade sobre o desporto dependem do tipo de desporto praticado. A ansiedade somática, tratando-se da activação orgânica global, com aumentos de adrenalina, cortisol e outras hormonas, pode influenciar positivamente no rendimento de desportos onde entram em jogo exigências anaeróbias (luta, atletismo, natação, futebol, basquetebol, etc.). De

acordo com o referido, os valores de ansiedade somática verificados nos atletas profissionais podem ter tido um efeito positivo no rendimento dos atletas.

No que diz respeito aos antecedentes e padrões temporais da ansiedade somática, as pistas que se acredita provocarem e manterem a percepção de reacções fisiológicas constituem, geralmente, uma resposta reflexa a vários estímulos ambientais associados com o início do evento avaliativo. Estes estímulos são não-avaliativos e de curta duração (e.g. preparação nos balneários, uma multidão nas bancadas, importância do jogo, rotinas de aquecimento pré-competitivas). Assim, a ansiedade somática deverá influenciar o desempenho inicial, quando os atletas se estão a sentir nervosos ou tensos, e ter um impacto mínimo no desempenho posterior (Burton, 1998; Morris et al., 1981; Martens et al., 1983, 1990).

Os nossos dados corroboram o estudo de Terry et al. (1992). Estes autores analisaram em 100 jogadores universitários de *rugby* o efeito da localização dos jogos sobre o nível de ansiedade cognitiva e de ansiedade somática. Todos os valores obtidos nos instrumentos que mediram essas componentes foram significativamente menores nos jogos realizados em “casa” quando comparados com o valores obtidos nos jogos “fora de casa”. Bray e Widmeyer (2000), ao utilizarem escalas de ansiedade validadas, concluíram que a localização dos jogos “fora de casa” afecta o estado de ansiedade dos atletas e os resultados obtidos nesse estudo confirmaram a hipótese de que a ansiedade pré-competitiva tende a ser superior quando os atletas participam em competições “fora de casa”.

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 na equipa profissional.

Para as equipas da “casa”, o facto de jogarem no seu próprio terreno de jogo, torna-se uma ferramenta a mais na criação de dificuldades aos seus adversários, principalmente no campo técnico e condição física específica. Podem ainda utilizar a estratégia de massificação dos jogos com a presença do público, onde existem fortes evidências científicas de que este assume um peso considerável na função de exercer vantagem sobre os adversários visitantes.

De uma forma geral, os resultados da maioria dos estudos convergem para a ideia de que o apoio do público afecto à equipa da “casa” é um factor que influencia positivamente a performance das equipas (Agnew e Carron, 1994; Madrigal et al., 1999; Jones, 1995). O inverso é igualmente verdadeiro, ou seja, as manifestações do público contra a equipa visitante influencia negativamente a sua performance (Jones, 1995).

Este conjunto de resultados vem confirmar a importância atribuída às variáveis associadas à familiaridade com o local de jogo e ao público que assiste aos jogos, assim como o nível de dificuldade da tarefa, já identificadas noutros estudos.

Cruz (1996b) comparou os resultados obtidos por dois grupos, atletas amadores e os de alta competição. Para este autor, os resultados encontrados parecem sugerir que a ansiedade poderá estar relacionada com diferentes exigências e diferentes contextos de rendimento desportivo.

Pensamos que a equipa profissional apresenta valores superiores de ansiedade somática, quando jogam em campo adversário e perante um jogo de “alto” nível de dificuldade aos da equipa amadora devido às diferentes exigências e aos diferentes contextos de rendimento desportivo a que está inserida.

Gould (1988) e Hardy (1996) consideram que os desportistas profissionais têm muitos e complexos objectivos implicados na vitória.

Provavelmente a situação actual das equipas (amadora e profissional) no campeonato possa ter sido o gerador da ansiedade. Apesar da boa

classificação da equipa profissional no campeonato (na altura da aplicação do questionário), o facto de se encontrarem na fase de apuramento para a “poule a” (com objectivo de apurar o campeão nacional) perante um forte adversário num jogo decisivo, possa ter despoletado esse estado de ansiedade somática. Nesta fase a classificação entre os 6 primeiros e a totalidade de pontos classificativos é de extrema importância.

Pelo contrário, pensamos que a equipa amadora por se encontrar numa posição classificativa que não lhe permitia o apuramento para a “poule a”, onde as expectativas e as exigências na vitória perante um jogo considerado de “alto” nível de dificuldade não eram muito elevadas e a percepção de ameaça mais reduzida, fez com que o seu estado de ansiedade somática fosse inferior ao revelado pela equipa profissional.

Pensamos que as diferenças que encontramos da comparação dos grupos de rendimento se devam à forma como cada atleta/equipa avalia a sua situação competitiva, da sua experiência e habilidade para determinada modalidade desportiva.

Duda et al. (1995) consideram que a expectativa de vitória projectada no atleta pelos pais, treinador, público, comunicação social, entre outros, é um forte factor de aumento dos estados efectivos problemáticos na fase pré-competitiva. A ansiedade pré-competitiva parece ser reforçada pela pressão social que o atleta sente, exacerbando os pensamentos pré-competitivos ligados ao medo do fracasso, de decepcionar outras pessoas, etc.

De uma forma geral, quanto mais importante e incerto é o resultado de uma prova desportiva, mais aumentam as possibilidades dos atletas experimentarem ansiedade (Martens et al., 1990).

De um modo geral, as diferenças verificadas são perfeitamente aceitáveis e devem-se, tal como referido, principalmente, entre outras, às diferentes exigências e aos diferentes contextos de rendimento desportivo onde cada uma das equipas (amadora e profissional) está inserida.

TOTALIDADE

No presente estudo encontramos diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios de ansiedade somática obtidos na comparação dos dois grupos de rendimento quando jogam em “casa” e “fora de casa” para a totalidade dos jogos ($p=0,043$).

Os valores encontrados indicam que os hoquistas profissionais apresentam valores médios de ansiedade somática mais elevados que os hoquistas amadores, quando o jogo é realizado “fora de casa”.

Comparando com estudos semelhantes ao nosso, podemos encontrar algumas semelhanças com o de Terry et al. (1992). Estes autores analisaram o efeito da localização dos jogos sobre o nível de ansiedade somática. Constataram em jogadores de *rugby* que esta dimensão da ansiedade foi significativamente maior nos jogos realizados “fora de casa” quando comparados com os valores obtidos nos jogos em “casa”. Nesta linha de pensamento, Bray e Widmeyer (2000), concluíram que a localização dos jogos “fora de casa” afecta o estado de ansiedade dos atletas e os resultados obtidos nesse estudo confirmaram a hipótese de que a ansiedade pré-competitiva tende a ser superior quando os atletas participam em competições “fora de casa”.

Os atletas sabem que no campo de jogo podem existir factores que influenciam seriamente no resultado de uma partida. As características do piso podem trazer consequências para a tática e para o estilo técnico do jogo em disputa, podendo alterar a importância relativa da técnica, da velocidade, da força e da resistência aeróbia/anaeróbia dos jogadores. Acrescenta-se ainda o aspecto da familiaridade com o campo de jogo, existindo uma maior consciência espacial do atleta da casa, o que lhe permite uma orientação/reorientação mais eficaz nas acções decorrentes e exigidas na partida. A viagem realizada pelo visitante e a sua decorrente fadiga, a influência negativa do público local antes e durante os jogos, são também factores determinantes da vantagem em jogar em “casa” (McGuire et al., 1992).

De um modo geral, as diferenças verificadas são perfeitamente aceitáveis e pensamos que estas se devem, essencialmente, à sensação de falta de

apoio social e de familiaridade com o local de jogo, aliada às diferentes exigências e aos diferentes contextos de rendimento desportivo a que ambos os grupos estão inseridos.

7. Conclusões

Em geral, este estudo, efectuado junto de hoquistas amadores e profissionais sugere, de forma mais ou menos evidente, a existência de uma relação entre os estados de ansiedade e autoconfiança e os factores de localização dos jogos, em provas de diferentes níveis de importância e dificuldade.

Através da comparação dos valores médios de ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança da equipa amadora (em “casa” e “fora de casa”) em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade concluímos que:

- A equipa amadora percebe níveis médios superiores de autoconfiança quando os jogos são realizados em “casa” em comparação com os jogos realizados “fora de casa”, perante um jogo de “baixo” nível de dificuldade.
- O aumento da sensação de autoconfiança pré-competitiva pode estar relacionado com a percepção que a equipa amadora possui acerca do seu adversário, o histórico de vitórias anteriores e também com o público afecto à equipa.
- Apesar de não se terem encontrado diferenças estatisticamente significativas através da comparação dos valores médios de ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança da equipa amadora (em “casa” e “fora de casa”) em relação à totalidade dos jogos, a equipa amadora apresenta um estado de ansiedade somática e cognitiva superior quando joga em “casa”.

Através da comparação dos valores médios de ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança da equipa profissional (em “casa” e “fora de casa”) em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade concluímos que:

- Apesar de não se terem encontrado diferenças estatisticamente significativas através da comparação dos valores médios de ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança da equipa profissional (em “casa” e “fora de casa”) em relação a cada jogo isoladamente, a equipa profissional apresenta valores médios de autoconfiança superiores à ansiedade somática e cognitiva, independentemente do nível de dificuldade do jogo e dos factores de localização dos jogos.
- Os valores médios de ansiedade somática são inferiores quando os atletas profissionais jogam em “casa” perante um jogo de “baixo” nível de dificuldade.
- Os valores médios de ansiedade cognitiva são inferiores quando os atletas profissionais jogam “fora de casa” perante um jogo de “baixo” nível de dificuldade.
- Apesar de não se terem encontrado diferenças significativas através da comparação dos valores médios de ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança da equipa profissional (em “casa” e “fora de casa”) em relação à totalidade dos jogos, a equipa profissional apresenta valores médios de autoconfiança e de ansiedade cognitiva quando jogam “em casa”.
- A repetição das experiências vivenciadas pelos atletas profissionais e a sua profissionalização permitiu possuírem melhores competências de regulação e de controlo do estado de ansiedade pré-competitiva.

Relativamente aos resultados relativos à diferenciação existente entre os dois grupos de rendimento em relação a cada jogo isoladamente e na sua totalidade podemos retirar as seguintes conclusões:

- A equipa profissional percepção níveis médios superiores de ansiedade somática quando os jogos são realizados “fora casa” perante um jogo de “alto” nível de dificuldade, em comparação com a equipa amadora.
- O facto do estado de ansiedade somática nos atletas profissionais mediante um jogo disputado em campo adversário e de “alto” nível de dificuldade ser superior ao da equipa amadora, pode estar relacionado com a situação actual das equipas no campeonato, onde existem claras diferenças de exigência e rendimento desportivo.
- A equipa profissional percepção níveis médios superiores de ansiedade somática quando os jogos são realizados “fora casa” em comparação com a equipa amadora.
- O facto do estado de ansiedade somática nos atletas profissionais mediante um jogo disputado em campo adversário ser superior ao da equipa amadora pode estar relacionado com a falta de apoio social e de familiaridade com o local de jogo, aliada às diferentes exigências e aos diferentes contextos desportivos a que ambos os grupos de rendimento estão inseridos.

Da realização do nosso estudo, podemos ainda retirar seguintes conclusões relativas a esta temática:

- Pesquisas em ansiedade competitiva mostram que os atletas exibem tanto manifestações cognitivas como somáticas de ansiedade e que ambas influenciam o desempenho de forma diferente. Então, é importante avaliar as respostas de cada atleta à competição para se poder implementar um programa de treino das habilidades motoras, que tem que ser específico às necessidades individuais de cada um.
- O modo como as variáveis ambientais e pessoais podem interferir no estado de ansiedade do atleta, quando estes participam em competições na sua “casa” e em “casa” do adversário devem ser equacionadas.

- A dinâmica competitiva de um desporto, e mesmo os treinos, devem levar todos os constituintes da equipa a procurar informações sobre os seus adversários e a estarem atentos aos pormenores do factor “casa”, transformando-os em todas as circunstâncias treináveis possíveis. Esta eficiência deve ser procurada, insistentemente, por técnicos e atletas.
- Sugerimos que em estudos futuros se empreguem medidas objectivas e detalhadas de desempenho de atletas, além de escalas específicas da área desportiva, para que possam ser estabelecidos o tipo e o grau de correlação entre as variáveis ansiedade e desempenho, em diferentes situações.
- Podemos afirmar que há enormes vantagens, principalmente ao nível da alta competição, para a implementação de programas de treino de competências do controlo do *stress* e da ansiedade, paralelamente e inter-relacionado com o treino físico, técnico e tático.

8. Referências Bibliográficas

Agnew, G. e Carron, A. (1994). Crowd Effects and the Home Advantage. *International Journal of Sport Psychology* (25), 53-62.

Boutcher, S. (1990). The role of performance routines in sport. In Graham, J. e Hardy, L. (Eds.). *Stress and Performance in Sports*. England: John Wiley & Sons Pub. 231-245.

Brandão, R. (1995). Ansiedade em atletas. *Movimento*, V. (1), 24-27.

Bray, S. (1999). The home advantage from an individual team perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*. 11(1), 116-25.

Bray, S. e Widmeyer, N. (2000). Athletes perceptions of the home advantage: An investigation of perceived causal factors. *Journal of Sport Behavior*. (23), 1-10.

Bray, S.; Jones, V.; Owen S. (2002). The influence of competition location on athletes psychological states. *Journal of Sport Behavior*. (4), 231-42.

Brito, A. P. (1994). *Psicologia do Desporto*. Edições Omniserviços.

Burton, D. (1988). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Re-examining the Elusive Anxiety-Performance Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. (10), 45-61.

Chapman, C.; Lane M.; Brierty H.; Terry C. (1997). Anxiety self confidence and performance in Tae Kwon-Do. *Percept Motor Skills*. (85) ,1275-1278.

Clemente, C. (1991). Tática y Estrategia en el Hockey sobre Patines. *Educació Física i Esports*. INEFC, Lleida. (23), 47-52.

Courneya, S.; Carron , V. (1992). The home advantage in sports competitions: A literature in review. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (14), 28-39.

Craft. L.; Magyar, T.; Becker, B.; Feltz, D. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. (25), 44-65.

Crocker, P. (1989). Evaluating stress management training under competition conditions. *International journal of sport psychology*. (3), 191-204.

Cruz, J. (1996a). *Psicologia do Desporto e da Actividade Física: Natureza, História e Desenvolvimento*. In Manual de Psicologia do Desporto. Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia. 18-41.

Cruz, J. (1996b). *Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o Sucesso Desportivo*. In Manual de Psicologia do Desporto. Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia. 111-139.

Cruz, J. (1996c). *A relação entre Ansiedade e Rendimento no Desporto: Teorias e Hipóteses explicativas*. In Manual de Psicologia do Desporto. Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia. 215-255.

Cruz, J. (1996d). *Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, efeitos e avaliação*. In Manual de Psicologia do Desporto. Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia. 173-214.

Cruz, J. e Viana, M. (1996). *Auto-confiança e Rendimento na Competição Desportiva*. In Manual de Psicologia do Desporto. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho e Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa. 265-286.

Cunha, A. (1996). *Influência da Ansiedade no Rendimento Desportivo em Atletas de Andebol*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Duda, L.; Chi, L.; Newton, L.; Walling D.; Calley D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*. (26), 40-63.

Federação Portuguesa de Patinagem (2004). *Hóquei em Patins: Artigos técnicos*. Federação Portuguesa de Patinagem. Lisboa.

Ferraz, P. (1997). Identificação dos comportamentos pré-competitivos em jovens nadadores. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Gayo, A. (1992). El componente tactico-estratégico en Hockey sobre Patines – Aproximación conceptual. *Cadernos técnico-pedagógicos do INEF – Galicia, La Coruña*.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte*. Volume XIV. (83), 7-14.

Garganta, J. e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Horizonte*. (91), 5-8.

Gonçalves, M. J. (1998). A Ansiedade e Rendimento Desportivo – Estudo da ansiedade no Rendimento Desportivo, atendendo à Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática e Auto-Confiança, nas modalidades de Atletismo e Basquetebol em ambos os sexos aos níveis da Pré-Competição e Competição. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Gould, D.; Petlichkoff, L.; Weinberg, R. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*. (6), 289-304.

Gould, D.; Eclund, R.; Jackson, A. (1988). US Olympic Westring excellence: Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *Sport Psychologist*. 358-362.

Hardy, L.; Maiden, D.; Sherry, K. (1986). Goal-setting and Performance: The Effects of Performance Anxiety. *Journal of Sports Sciences*. (4), 233-234.

Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*. (10), 140-156.

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*. (86), 449-478.

Jones, G. e Cale, A. (1989). Pre-competition Temporal Patterning of Anxiety and Self-Confidence in Males and Females. *Journal of Sport Behaviour*. (12), 183-195.

Jones, G. e Swain, A. (1992). Relationships between sport achievement orientation and competitive state anxiety. *Sport Psychologist* (6), 42-54.

Júnior, B. D. (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, Pato Branco.

Leonard, W. (1989). The home advantage: the Case of the Modern Olympiads. *Journal of Sport Behavior*. (4), 227-241.

Madrigal, R.; James, J. (1999). Team Quality and the Home Advantage. *Journal of Sport Behavior*. (22), 381-398.

Mahoney, J.; Gabriel, T.; Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport psychologist*. Vol. I (3), 181-199.

Manaças, J. (1998). *Caracterização dos Esforços no Hóquei em Patins*. *Treino Desportivo*, II (9), 43-49.

Marques, A. (2003). *Que competições para os jovens desportistas?* In A. Prista, A.; Marques, A.; S. Saranga (Eds). *Actividade Física e Desporto. Fundamentos e Contextos*. Edição da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto/Faculdade de Ciências da Educação Física e Desporto da Universidade Pedagógica de Maputo/Faculdade de Medicina da Universidade Eduardo Mondlane. Moçambique. 317-321.

Marques, A.; Prista, A.; Junior, A. (1998). *Ansiedade, Atenção e Inteligência (factor g) na Prestação Desportiva em Ginástica Artística*. (pp.371-379). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Portugal. In *Educação Física: Contexto e Inovação – Actas do V Congresso de*

Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa 24-28 de Março de 1997 – Maputo – Moçambique. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto. Porto.

Martens, R.; Burton, D.; Vealey, R.; Smith, D.; & Bump, L. (1983). *The Development of the Competition State Anxiety Inventory*. Human Kinetics University of Urbana. Champaign, IL.

Martens, R.; Vealey, R.; Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.

Marti, J. (2000). Enciclopédia de Psicologia. Oceano. Volume III e IV. Espanha. Versão traduzida por Liarte. Lisboa.

McGuire, E.; Courneya, K.; Widmeyer, W.; Carron, A. (1992). Aggression as a potential mediator of the Home Advantage in Professional Ice Hockey. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. (14), 148-158.

Moraes, C. (1990). Ansiedade e Desempenho no Esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. São Paulo. Vol.4 (2), 51-56.

Morris, L.; Davis, M.; Hutchings, C. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a reviser worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*. (73), 541-555.

Mortágua, L. e Garganta, J. (2002). *Modelo de jogo em Andebol*. Estudo da organização ofensiva de equipas portuguesas de alto rendimento. In M.Janeira e E.Brandão (Eds.), (pp.169-182) CEJD 3. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Nevill, M. A.; Newell, S. M.; Gale, S. (1996). Factors associated with home advantage in English and Scottish soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 14 (2), 181-186.

Nevill, M. A.; Holder R. L (1999). Home Advantage in Sport: An Overview of Studies on the Advantage of Playing at Home. *Sports Med*, 28 (4), 221-236.

Parfitt, G. e Hardy, L. (1987). Further Evidence for the Differential Effects of Competitive Anxiety Upon a Number of Cognitive and Motor Sub-components. *Journal of Sports Science* (5), 62-72.

Parfitt, G. e Pates, J. (1999). The effect of cognitive and somatic anxiety and self confidence on components of performance during competition. *Journal of Sports Sciences* (17), 351-356.

Pinto, J. e Garganta, J. (1989). Futebol, importância do modelo de jogo no seu desenvolvimento. *Revista Horizonte* (33), 94-98.

Pollard, R. (1986). Home advantage in soccer: a retrospective analysis. *Journal of Sports Sciences* (4), 237-248.

Kirby, J.; Liu, J. (1999). Precompetition anxiety in chinese athletes. *Percept Motor Skills* (88), 297-303.

Raposo, J. (1995). Quebrar o marasmo da Psicologia do Desporto. In *Gazeta dos Desportos*, nº1.

Roque, N. (1995). A Ansiedade no Desporto: Estudo da Ansiedade, Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática e Autoconfiança, na modalidade de Voleibol. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Rushall, B. e Smith, K. (1979). The modification of the quality and quantity of behavior categories in a swimming coach. *Journal of Sport Psychology*. (1), 138-150.

Scalan, T. K. (1978). Social evaluation: A Key developmental element in the competition process. In R. A. Magill; M. J. Ash and F. L. Smoll (Eds.), *Childrean in sport: A contemporary anthology*. II: Human Kinetics.

Scalan, T. K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. Silva and R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Schwartz, B. e Barsky, S. (1977). The home advantage. *Social Forces*. (55), 641-661.

Sonstroem, R. (1984). An overview of anxiety in sports. In John M. Silva e Robert S. Weinberg (Eds.) *Champaign, Ill: Human Kinetics*.

Spielberger, C. D. (1989). *Stait-Trait Anxiety Inventory: A comprehensive bibliography (2nd ed.)*. Palo Alto: *Consulting Psychologists Press*.

Stefanello, J. (1990). Ansiedade competitiva e os factores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: um estudo causal-comparativo. *Kinesis*. Vol.6 (2), 203-204.

Terry, P.; Walrond, N.; Carron, A. (1992). The influence of game location on athletes psychological states. *Journal of Science Medicine Sport*. (1), 29-37.

Thuot, S.; Kavouras, S.; Kenefick, R. (1998). Effect of Perceived Ability, Game Location, and State Anxiety on Basketball Performance. *Journal of Sport Behavior*. (22), 311-321.

Valey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence ans competitive orientation: preminaru investigation ans instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. (8), 221-246.

Velasco, F. (1982). Hóquei em Patins. *Colecção tempos livres*. Editorial Presença. Lisboa.

Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. *Treino Desportivo*. Lisboa: II (13), 52-61.

Viscott, D. (1982). A linguagem dos sentimentos. *Summus*. São Paulo

Wright, E.; Voyer, D.; Wright, R.; Roney, C. (1995). Supporting Audiences and Performances under Pressure: The Home-Ice Disadvantage in Hockey Championships. *Journal of Sport Behavior*. (8), 21-28.

Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*. (149), 269-274.

9. Anexos

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO PRÉ-COMPETITIVO (ATLETAS)

ATLETA: _____ DATA DE HOJE: ___/___/___

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 aspectos a seguir mencionados.

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

NENHUMA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MUITA

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

NENHUMA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MUITA

A seguir transcrevem-se algumas informações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos antes da competição. Leia cada uma delas e assinale com um círculo, para cada afirmação, o número que melhor indicar **como se sente agora – neste momento**. Não há respostas certas nem erradas. Assinale o número que melhor indicar **o que sente agora**.

	MUITO			NADA
1. Estou preocupado com este jogo	1	2	3	4
2. Sinto-me nervoso	1	2	3	4
3. Sinto-me à vontade	1	2	3	4
4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio	1	2	3	4
5. Sinto-me agitado.....	1	2	3	4
6. Sinto-me confortável	1	2	3	4
7. Estou preocupado porque posso não jogar tão bem como poderia neste jogo.....	1	2	3	4

	MUITO	NADA		
8. Sinto o meu corpo tenso	1	2	3	4
9. Sinto-me auto-confiante	1	2	3	4
10. Estou preparado pelo facto de poder perder	1	2	3	4
11. Sinto tensão no meu estômago	1	2	3	4
12. Sinto-me seguro	1	2	3	4
13. Estou preocupado pelo facto de poder falhar sob a pressão da competição.....	1	2	3	4
14. Sinto o meu corpo relaxado	1	2	3	4
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado	1	2	3	4
16. Estou preocupado pelo facto de poder ter um mau rendimento	1	2	3	4
17. O meu coração está a bater muito depressa	1	2	3	4
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1	2	3	4
19. Estou preocupado pelo facto de poder não atingir o meu objectivo	1	2	3	4
20. Sinto o meu estômago “às voltas”	1	2	3	4
21. Sinto-me mentalmente relaxado	1	2	3	4
22. Estou preocupado pelo facto de os outros puderem ficar desapontados com o meu rendimento	1	2	3	4
23. As minhas mãos estão frias e húmidas	1	2	3	4
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objectivo	1	2	3	4
25. Estou preocupado pelo facto de poder não ser capaz de me concentrar	1	2	3	4
26. Sinto o meu corpo rígido	1	2	3	4
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição	1	2	3	4

ANEXO 2

TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS

Descriptive Statistics

Equipa: prof_amad		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
1 - amadora	Ansiedade Cognitiva_A_casa	10	20,90	4,408	13	26
	Ansiedade Somática_A_casa	10	17,00	3,742	12	24
	Autoconfiança_A_casa	10	29,30	2,946	26	33
	Ansiedade Cognitiva_M_casa	10	19,80	5,287	11	27
	Ansiedade Somática_M_casa	10	17,30	3,683	12	25
	Autoconfiança_M_casa	10	28,80	3,938	22	33
	Ansiedade Cognitiva_B_casa	10	19,50	4,197	11	24
	Ansiedade Somática_B_casa	10	17,30	2,869	12	22
	Autoconfiança_B_casa	10	28,60	2,413	26	33
	Ansiedade Cognitiva_A_fora	10	17,10	4,175	11	22
	Ansiedade Somática_A_fora	10	14,80	2,700	12	20
	Autoconfiança_A_fora	10	30,60	2,989	26	34
	Ansiedade Cognitiva_M_fora	10	20,70	3,561	15	26
	Ansiedade Somática_M_fora	10	17,10	3,784	12	24
	Autoconfiança_M_fora	10	28,60	3,806	22	33
	Ansiedade Cognitiva_B_fora	10	17,90	3,843	11	21
	Ansiedade Somática_B_fora	10	17,80	4,341	12	25
	Autoconfiança_B_fora	10	26,00	4,422	20	33
2 - profissional	Ansiedade Cognitiva_A_casa	10	20,90	5,782	13	33
	Ansiedade Somática_A_casa	10	18,60	4,502	12	29
	Autoconfiança_A_casa	10	28,20	3,327	22	33
	Ansiedade Cognitiva_M_casa	10	20,50	4,035	13	27
	Ansiedade Somática_M_casa	10	18,10	2,378	14	22
	Autoconfiança_M_casa	10	27,80	3,706	22	33
	Ansiedade Cognitiva_B_casa	10	21,10	5,043	11	27
	Ansiedade Somática_B_casa	10	16,90	3,107	12	22
	Autoconfiança_B_casa	10	27,00	1,944	25	30
	Ansiedade Cognitiva_A_fora	10	19,40	3,748	13	25
	Ansiedade Somática_A_fora	10	18,20	2,616	15	23
	Autoconfiança_A_fora	10	28,40	2,675	24	32
	Ansiedade Cognitiva_M_fora	10	20,30	4,692	14	29
	Ansiedade Somática_M_fora	10	19,80	4,131	15	27
	Autoconfiança_M_fora	10	28,60	3,806	22	33
	Ansiedade Cognitiva_B_fora	10	17,60	2,836	13	21
	Ansiedade Somática_B_fora	10	17,70	3,622	12	25
	Autoconfiança_B_fora	10	25,50	4,170	17	31

A=alto

M=médio

B=baixo

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ansiedade Cognitiva_A_casa	20	13	33	20,90	5,004
Ansiedade Somática_A_casa	20	12	29	17,80	4,112
Autoconfiança_A_casa	20	22	33	28,75	3,110
Ansiedade Cognitiva_M_casa	20	11	27	20,15	4,591
Ansiedade Somática_M_casa	20	13	25	17,70	3,045
Autoconfiança_M_casa	20	22	33	28,30	3,757
Ansiedade Cognitiva_B_casa	20	11	27	20,30	4,589
Ansiedade Somática_B_casa	20	12	22	17,10	2,918
Autoconfiança_B_casa	20	25	33	27,80	2,285
Ansiedade Cognitiva_A_fora	20	11	25	18,25	4,038
Ansiedade Somática_A_fora	20	12	23	16,50	3,120
Autoconfiança_A_fora	20	24	34	29,50	2,982
Ansiedade Cognitiva_M_fora	20	14	29	20,50	4,059
Ansiedade Somática_M_fora	20	12	27	18,45	4,097
Autoconfiança_M_fora	20	22	33	28,60	3,705
Ansiedade Cognitiva_B_fora	20	11	21	17,75	3,291
Ansiedade Somática_B_fora	20	12	25	17,75	3,892
Autoconfiança_B_fora	20	17	33	25,75	4,191
Valid N (listwise)	20				

A=alto

M=médio

B=baixo

Descriptive Statistics

1 - amadora	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ans_cog_casa_3momentos	10	11,67	24,67	20,0667	4,44667
ans_cog_fora_3momentos	10	13,33	21,67	18,5667	2,66226
ans_som_casa_3momentos	10	12,33	23,33	17,2000	3,11190
ans_som_fora_3momentos	10	14,00	20,67	16,5667	2,21136
auto_cf_casa_3momentos	10	24,67	32,67	28,9000	2,94413
auto_cf_fora_3momentos	10	24,67	32,67	28,4000	2,68880
Valid N (listwise)	10				

2 - profissional	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ans_cog_casa_3momentos	10	13,33	26,00	20,8333	3,97290
ans_cog_fora_3momentos	10	14,00	23,00	19,1000	2,49469
ans_som_casa_3momentos	10	14,67	22,00	17,8667	2,39444
ans_som_fora_3momentos	10	15,33	21,00	18,5667	1,85293
auto_cf_casa_3momentos	10	24,67	30,33	27,6667	2,01843
auto_cf_fora_3momentos	10	21,33	32,00	27,5000	3,04392
Valid N (listwise)	10				

Descriptive Statistics

.Mann-Whitney Test

	Ansiedade Cognitiva_A_casa	Ansiedade Somática_A_casa	Autoconfiança_A_casa	Ansiedade Cognitiva_M_casa	Ansiedade Somática_M_casa	Autoconfiança_M_casa	Ansiedade Cognitiva_B_casa	Ansiedade Somática_B_casa	Autoconfiança_B_casa
Mann-Whitney U	45,500	38,000	41,500	48,500	37,500	40,500	37,500	48,000	31,500
Wilcoxon W	100,500	93,000	96,500	103,500	92,500	95,500	92,500	103,000	86,500
Z	-,342	-,912	-,648	-,114	-,952	-,728	-,948	-,156	-1,415
Asymp. Sig. (2-tailed)	,732	,362	,517	,909	,341	,466	,343	,876	,157
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,739(a)	,393(a)	,529(a)	,912(a)	,353(a)	,481(a)	,353(a)	,912(a)	,165(a)

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: equipa_prof_amad

A=alto

M=médio

B=baixo

	Ansiedade Cognitiva_A_fora	Ansiedade Somática_A_fora	Autoconfiança_A_fora	Ansiedade Cognitiva_M_fora	Ansiedade Somática_M_fora	Autoconfiança_M_fora	Ansiedade Cognitiva_B_fora	Ansiedade Somática_B_fora	Autoconfiança_B_fora
Mann-Whitney U	34,000	17,000	27,500	45,500	28,000	50,000	43,000	48,000	49,000
Wilcoxon W	89,000	72,000	82,500	100,500	83,000	105,000	98,000	103,000	104,000
Z	-1,215	-2,515	-1,716	-,342	-1,674	,000	-,536	-,152	-,076
Asymp. Sig. (2-tailed)	,225	,012	,086	,732	,094	1,000	,592	,879	,939
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,247(a)	,011(a)	,089(a)	,739(a)	,105(a)	1,000(a)	,631(a)	,912(a)	,971(a)

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: equipa_prof_amad

A=alto

M=médio

B=baixo

Test Statistics (b)

. Mann-Whitney U

	Ans_cog_casa_3momentos	Ans_cog_fora_3momentos	Ans_som_casa_3momentos	Ans_som_fora_3momentos	Auto_cf_casa_3momentos	Auto_cf_fora_3momentos
Mann-Whitney U	43,000	45,500	38,000	23,500	34,000	41,000
Wilcoxon W	98,000	100,500	93,000	78,500	89,000	96,000
Z	-,531	-,341	-,910	-2,025	-1,212	-,682
Asymp. Sig. (2-tailed)	,596	,733	,363	,043	,226	,495
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,631(a)	,739(a)	,393(a)	,043(a)	,247(a)	,529(a)

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: equipa_prof_amad

Test Statistics (c)

. Wilcoxon W

equipa_prof_amad		Ansiedade Cognitiva_A_fora - Ansiedade Cognitiva_A_casa	Ansiedade Somática_A_fora - Ansiedade Somática_A_casa	Autoconfiança_A_fora - Autoconfiança_A_casa	Ansiedade Cognitiva_M_fora - Ansiedade Cognitiva_M_casa	Ansiedade Somática_M_fora - Ansiedade Somática_M_casa	Autoconfiança_M_fora - Autoconfiança_M_casa	Ansiedade Cognitiva_B_fora - Ansiedade Cognitiva_B_casa
1 - amadora	Z	-1,480(a)	-1,365(a)	-,986(b)	-,356(b)	-,303(a)	-1,000(a)	-,844(a)
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,139	,172	,324	,722	,762	,317	,398
2 - profissional	Z	-,205(a)	-,153(b)	-,360(a)	-,059(b)	-,976(b)	-1,633(b)	-1,636(a)
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,838	,878	,719	,953	,329	,102	,102

a Based on positive ranks.

b Based on negative ranks.

c Wilcoxon Signed Ranks Test

A=alto

M=médio

B=baixo

equipa_prof_amad		Ansiedade Somática_B_fora - Ansiedade Somática_B_casa	Autoconfiança_B_fora - Autoconfiança_B_casa
1 - amadora	Z	-,205(b)	-2,252(a)
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,837	,024
2 - professional	Z	-,595(b)	-1,551(a)
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,552	,121

a Based on positive ranks.

b Based on negative ranks.

c Wilcoxon Signed Ranks Test

Descriptive Statistics

equipa_prof_amad		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
1 - amadora	ans_cog_casa_3momentos	10	20,0667	4,44667	11,67	24,67
	ans_som_casa_3momentos	10	17,2000	3,11190	12,33	23,33
	auto_cf_casa_3momentos	10	28,9000	2,94413	24,67	32,67
	ans_cog_fora_3momentos	10	18,5667	2,66226	13,33	21,67
	ans_som_fora_3momentos	10	16,5667	2,21136	14,00	20,67
	auto_cf_fora_3momentos	10	28,4000	2,68880	24,67	32,67
2-profissional	ans_cog_casa_3momentos	10	20,8333	3,97290	13,33	26,00
	ans_som_casa_3momentos	10	17,8667	2,39444	14,67	22,00
	auto_cf_casa_3momentos	10	27,6667	2,01843	24,67	30,33
	ans_cog_fora_3momentos	10	19,1000	2,49469	14,00	23,00
	ans_som_fora_3momentos	10	18,5667	1,85293	15,33	21,00
	auto_cf_fora_3momentos	10	27,5000	3,04392	21,33	32,00

Test Statistics(c)

equipa_prof_amad		ans_cog_fora_3 momentos - ans_cog_casa_3 momentos	ans_som_fora_3 momentos - ans_som_casa_3 momentos	auto_cf_fora_3 momentos - auto_cf_casa_3 momentos
1 - amadora	Z	-1,021(a)	-,949(a)	-1,095(a)
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,307	,343	,273
2 - professional	Z	-,868(a)	-,869(b)	-,256(a)
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,386	,385	,798

a Based on positive ranks.

b Based on negative ranks.

c Wilcoxon Signed Ranks Test