

U. PORTO



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ansiedade no Futebol:

**Estudo comparativo dos níveis de Ansiedade em
função do estatuto posicional dos Jogadores.**

Frederico Burnay

Porto, 2008

**Ansiedade no Futebol:
Estudo comparativo dos níveis de
ansiedade em função do estatuto
posicional dos jogadores.**

Monografia realizada no âmbito da disciplina de
Seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto e
Educação Física, na área de Alto Rendimento -
Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade
do Porto

Orientador: Professor Doutor Júlio Garganta
Co-orientador: Professora Doutora Cláudia Dias
Frederico Burnay

Porto, 2008

Burnay, F. (2008). Ansiedade no Futebol: Estudo comparativo dos níveis de ansiedade em função do estatuto posicional dos jogadores. Porto: F. Burnay. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; ANSIEDADE; ESTATUTO POSICIONAL.

Agradecimentos

Esta dissertação de licenciatura não teria sido possível sem a colaboração e apoio de um alargado número de pessoas. A todos que directa ou indirectamente colaboraram comigo, gostaria de expressar aqui o meu profundo agradecimento e gratidão.

À Professora Doutora Cláudia Dias pela sua paciência, permanente disponibilidade, atenção e rigor na orientação deste trabalho.

Ao professor Doutor Júlio Garganta pela disponibilidade e celeridade na orientação deste trabalho.

Aos futebolistas que participaram neste estudo, bem como aos respectivos treinadores, a sua disponibilidade para a realização das tarefas que lhes foram propostas.

À minha mãe por tudo...

Índice Geral

Agradecimentos	V
Índice de figuras	IX
Índice de quadros	XI
Resumo	XIII
Abstract	XV
1. Introdução	1
2. Revisão da Literatura	5
2.1. Futebol enquanto jogo desportivo colectivo	7
2.2. Do Futebol às funções/exigências de cada jogador em campo	8
2.3. Ansiedade no Desporto	10
2.4. Estatuto Posicional e competências psicológicas	16
3. Estudo 1 – Análise dos níveis de ansiedade traço em função do estatuto posicional dos jogadores	19
3.1. Metodologia	21
3.1.1. Caracterização Global da Amostra	23
3.1.2. Instrumentos	24
3.1.3 Procedimentos	25
3.2. Apresentação e discussão dos resultados	26
3.2.1. Comparação dos níveis de ansiedade traço em função do estatuto posicional – amostra total	29

3.2.2. Comparação dos níveis de ansiedade traço em função do estatuto posicional – grupo juniores/seniores	30
3.2.3. Comparação dos níveis de ansiedade traço em função do estatuto posicional – grupo iniciados/juvenis	32
4. Estudo 2 – Análise dos níveis de ansiedade estado em função do estatuto posicional dos jogadores	35
4.1. Metodologia	37
4.1.1. Caracterização Global da Amostra	39
4.1.2. Instrumentos	40
4.1.3. Procedimentos	41
4.2. Apresentação e discussão dos resultados	43
4.2.1. Comparação dos níveis de ansiedade estado em função do estatuto posicional dos jogadores – amostra total	45
4.2.2. Comparação dos níveis de ansiedade estado em função do estatuto posicional dos jogadores – grupo juniores/seniores	46
4.2.3. Comparação dos níveis de ansiedade estado em função do estatuto posicional dos jogadores – grupo iniciados	47
5. Conclusões	51
6. Implicações e sugestões	55
7. Referências bibliográficas	59

Índice de Figuras

Figura 1. Distribuição da amostra por estatuto posicional	24
Figura 2. Distribuição da amostra por escalão	24
Figura 3. Distribuição da amostra por estatuto posicional.	40
Figura 4. Distribuição da amostra por escalão	40

Índice de Quadros

Quadro 1. Estatísticas descritivas das variáveis demográficas	23
Quadro 2. Valores médios e desvios-padrão da preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática - <i>amostra total</i>	29
Quadro 3. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - <i>amostra total</i>	30
Quadro 4. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - <i>grupo juniores/seniores</i>	31
Quadro 5. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - <i>grupo iniciados/juvenis</i>	32
Quadro 6. Estatística descritiva das variáveis demográficas	39
Quadro 7. Valores médios e desvios-padrão da Ansiedade Somática, Ansiedade Cognitiva e Autoconfiança - <i>amostra total</i>	43
Quadro 8. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - <i>amostra total</i>	46
Quadro 9. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - <i>grupo juniores/seniores</i>	47
Quadro 10. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - <i>grupo iniciados</i>	48

Resumo

A ansiedade experienciada na competição desportiva é um problema usual e preocupante para todos os indivíduos envolvidos no fenómeno desportivo. (Cruz, 1996). Para o mesmo autor, a natureza da relação entre ansiedade e o rendimento desportivo é altamente complexa, uma vez que é moderada por variáveis pessoais, situacionais e pelas características da tarefa.

Segundo Castelo (1996), cada jogador tem um estatuto e funções tácticas específicas, as quais definem o sentido e os limites da participação de cada jogador na resolução das variadíssimas situações de jogo. Todavia, apesar dos diversos estudos realizados no domínio da ansiedade competitiva, apenas encontramos um que relacionasse os níveis de ansiedade com o estatuto posicional dos jogadores de Futebol.

Nesse sentido, foi realizado um primeiro estudo com 96 atletas de futebol, com idades compreendidas entre os 13 e os 35 anos (média=16,4±3,58), que preencheram a Escala de Ansiedade no Desporto que é uma versão traduzida e adaptada da “Sport Anxiety Scale” desenvolvida por Smith, Smoll e Schultz (1990). Neste estudo, verificou-se que, de uma forma geral, os guarda-redes apresentavam níveis de perturbação da concentração mais elevados que os restantes jogadores.

Adicionalmente, realizou-se um segundo estudo, com 85 atletas com idades compreendidas entre os 13 e os 32 anos (média=17,7±2,84), que preencheram a versão traduzida e adaptada por Cruz e Viana (1993) do Competitive State Anxiety Inventory-2. Neste estudo, apesar das diferenças não serem estatisticamente significativas, verificou-se que, de uma forma geral, os guarda-redes e os avançados apresentaram níveis de ansiedade somática e cognitiva superiores aos restantes jogadores.

Palavras-chave: FUTEBOL; ANSIEDADE; ESTATUTO POSITIONAL.

Abstract

The anxiety experienced in sport competition is a frequent and difficult problem for all the individuals engaged in a sports event (Cruz, 1996). This author considers that the nature of the relationship between anxiety and sports performance is a highly complex one, since it is determined by personal variables, situational variables and the specifics of the task.

According to Castelo (1996), each player has a status and specific tactical functions, which define the meaning and the limits of each player's participation in the resolution of a wide range of game situations. Despite the existence of several studies on anxiety, we only found one which co-related the levels of anxiety and the positional status of the football player. Therefore, we undertook a study with 96 athletes of Football, with ages between 13 and 35 years old (mean=16,4±3,58), to fill in the Sport Anxiety Scale, which is translated and adapted from the Sport Anxiety Scale developed by Smith, Smoll and Schultz (1990).

The research reported that, generally, the goalkeepers display higher levels of concentration disturbance when compared to the players at other positions.

Furthermore, we undertook a second study with 85 athletes, with ages between 13 and 32 years old (mean=17,7±2,84), to fill the version translated and adapted by Cruz e Viana (1993) of Competitive State Anxiety Inventory-2. This research suggested that, despite the differences found not being statistically meaningful, the goalkeepers and forwards displayed, generally, higher levels of somatic and cognitive anxiety comparing with the players at other positions.

Key-Words: SOCCER; ANXIETY; PLAYING POSITIONAL STATUS.

1.Introdução



1. Introdução

“Só com controlo emocional se consegue ganhar finais.”

José Mourinho (2004, p.174)

A ansiedade experienciada na competição desportiva é um problema usual e preocupante para todos os indivíduos envolvidos no fenómeno desportivo. Com as crescentes exigências que se lhes colocam e a constante pressão psicológica imposta pela competição, muitos dos agentes desportivos têm dificuldade em lidar eficazmente com as exigências competitivas (Cruz, 1996).

Segundo Cruz (1996), a ansiedade consiste numa resposta à percepção de ameaças que podem ocorrer quer nos momentos de aprendizagem (e.g., treinos), 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. Assim, vai-se verificar uma certa exigência, a nível de execução e de aproveitamento, por parte dos atletas. Este autor encara a relação entre ansiedade e o rendimento desportivo como algo altamente complexo, uma vez que é moderada por variáveis pessoais, situacionais e pelas características da tarefa.

Os jogos desportivos colectivos são caracterizados por inúmeras operações multifactoriais complexas, cuja realidade é determinada “...por uma assistemática repetição de acções.” (Konzag, 1981, cit. por Castelo, 1996, p.101), ou seja, por actos premeditados que têm um sentido e objectivo. Neste sentido, a racionalização das tarefas e missões tácticas dos jogadores representa umas das orientações fundamentais do subsistema estrutural, sendo desta forma estudadas na presente investigação, no que diz respeito aos diferentes estatutos posicionais, de acordo com os níveis de ansiedade experimentados por cada indivíduo.

No âmbito dos jogos desportivos colectivos, “...o jogo de futebol apresenta uma estrutura cada vez mais complexa, cuja qualidade e consistência dependem da existência de jogadores com elevadas capacidades

de determinação, concentração, disciplina, rigor, inteligência e potencial físico, psíquico e tático-técnico.” (Garganta, 1991, p.196).

Segundo Konzag e Lord (1983, citados por Lohasz, 1997), para atletas de nível semelhante, o sucesso no desporto de alta-competição é 10% a 20% fisiológico e 80% a 90% psicológico. Os atletas de “TOP” obtêm sucesso ao apresentarem uma melhor preparação psicológica para a competição.

Deste modo, pode inferir-se que existe a necessidade de treinar o atleta não só a nível físico, tático e técnico mas também a nível psicológico, visto que desse modo poderá corresponder ao rendimento desportivo esperado.

Partiu-se para este estudo monográfico com dúvidas inquietantes, que constituem o ponto de partida da investigação, a qual assentará na problemática da relação existente entre o estatuto posicional do jogador e a ansiedade experimentada pelo mesmo. Mais especificamente, os objectivos do presente estudo consistem em identificar e analisar diferenças ao nível da Ansiedade Traço e Ansiedade Estado em função do estatuto posicional do jogador de Futebol. Para isso iremos realizar dois estudos: Estudo 1 – Comparação dos níveis de Ansiedade traço em função do estatuto posicional dos jogadores de Futebol; Estudo 2 – Comparação dos níveis de Ansiedade estado em função do estatuto posicional dos jogadores de Futebol.

2. Revisão da Literatura

.....

2. Revisão da Literatura

2.1. Futebol enquanto jogo desportivo colectivo

“O jogo de Futebol apresenta uma estrutura cada vez mais complexa, cuja qualidade e consistência dependem da existência de jogadores com elevadas capacidades de determinação, concentração, disciplina, rigor, inteligência e potencial físico, psíquico e tático-técnico” (Garganta, 1991, p.196)

Os Jogos Desportivos Colectivos são caracterizados por inúmeras operações multifactoriais complexas, cuja realidade é determinada “por uma assistemática repetição de acções” (Konzag, 1981 cit. por Castelo, 1996, p.101), ou seja, por actos premeditados que têm um sentido e objectivo. Neste sentido, a racionalização das tarefas e missões táticas dos jogadores, representa umas das orientações fundamentais do sub-sistema estrutural, sendo desta forma por nós estudada no que diz respeito aos diferentes estatutos posicionais de acordo com níveis de ansiedade experimentados por cada indivíduo.

Segundo Gréhaigne e Guillon (1992), os Jogos Desportivos Colectivos podem, na sua essência, ser definidos como uma actividade em que duas equipas, numa relação de oposição, coordenam a sua acção de forma a recuperar, conservar e mover a bola de modo a transportá-la para zonas de finalização e finalizar.

No que diz respeito ao Futebol, como refere Castelo (1996, p.4), este consiste num “desporto colectivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse de bola (respeitando as leis de jogo), com o objectivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-la na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória”.

Este desporto é uma actividade repleta de acontecimentos, cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser determinadas antecipadamente, uma vez que estas características resultam do envolvimento aberto, do elevado número de jogadores, da dimensão do espaço e da duração do tempo de jogo (Garganta e Pinto, 1998).

2.2. Do Futebol às funções/exigências de cada jogador em campo

O Sistema de Jogo de Futebol, como nos diz Gonçalves (2005, p.3), pode ser considerado “nas suas dimensões estrutural e funcional. A estrutura formal reflecte o estado do sistema num determinado momento e compreende o terreno do jogo, bola, regras, golos, companheiros e adversários. A estrutura funcional expressa transformações...

A Técnica no Futebol apresenta um conjunto de *skills* ou habilidades técnicas distintas de outras modalidades desportivas. O domínio de habilidades técnicas, como o domínio do remate, do passe, do jogo aéreo, da recepção da bola, entre outros, em situações de confronto desportivo, com oponentes de nível semelhante ou superior permitem classificar o atleta com elevado nível técnico (Garganta, 1997).

Por sua vez, a dimensão mental/emocional, segundo Janelle e Hillman (2003) pode influenciar fortemente o rendimento do atleta. De acordo com os autores supracitados, esta dimensão divide-se em duas áreas: a regulação emocional e as características psicológicas. A primeira refere-se à habilidade do atleta para influenciar e exercer algum controlo sobre a emoção, ou seja, revela-se no modo como estes lidam com as situações, na forma como adquirem, assimilam e interpretam o jogo (Costa, 2001); a segunda, inclui uma grande extensão de características mentais que podem influenciar a prontidão.

Castelo (1996) refere que um dos problemas mais complexos que determinam a eficácia de qualquer estrutura de uma equipa de Futebol é a forma como os jogadores desenvolvem a sua acção dentro da organização da equipa. Desta forma, cada jogador tem um estatuto (por exemplo: guarda-redes, defesa, avançado, etc.) e funções (missão) tácticas específicas (por exemplo: marcar individualmente um adversário, movimentar-se exclusivamente num corredor de jogo, etc.), as quais definem o sentido e os limites da participação de cada jogador na resolução das variadíssimas situações de jogo.

Os estatutos posicionais podem ser divididos em Guarda-Redes, Defesas Laterais, Defesas Centrais, Médios Centrais, Médios Alas ou Extremos, Pontas-de-lança.

O guarda-redes é o jogador que tem a observação global do terreno de jogo privilegiada, é considerado o primeiro atacante em termos ofensivos. Nos aspectos defensivos o guarda-redes é o último defesa, sendo da sua responsabilidade proteger a baliza, assim como dirigir os seus companheiros. No que diz respeito às componentes cognitivas, deverá transparecer tranquilidade, confiança e segurança aos companheiros (Castelo, 1996).

Os defesas centrais posicionam-se no corredor central, sendo um elemento chave no que toca à distribuição do jogo; coordenam e cooperam com os outros defesas centrais, aproveitando todas as oportunidades de participação no ataque. Na defesa são responsáveis pela marcação do adversário mais adiantado. A nível cognitivo deverão ser sóbrios, exactos, seguros nas suas acções, tanto ofensivas como defensivas (Castelo, 1996).

Segundo Aboutoishi (2006), os guarda-redes e defesas devem ser grandes e possantes, saber jogar ao pé, ser solidários com a equipa e bons no jogo aéreo.

Castelo (1996), refere que o defesa lateral desempenha diversas funções, sendo elas a execução de acções que estabeleçam equilíbrios defensivos, recolocar a bola em jogo no seu corredor, utilizar o corredor lateral para ajudar na construção do contra-ataque. Tacticamente, a sua tarefa individual é defender os corredores do jogo, vigiando e marcando agressivamente os atacantes. Deverá, portanto, ser um jogador rápido, com capacidade de antecipação sobre os adversários. Aboutoishi (2006), refere que os defesas laterais devem ser rápidos, defender bem, participar no jogo ofensivo e ter sentido de posicionamento.

Os Médios Centrais, tal como o nome indica, são os jogadores que se encontram no centro de todo o esquema defensivo/ofensivo. Deste modo, são os indivíduos responsáveis por estabelecer o equilíbrio entre as diferentes acções, marcando o ritmo do jogo. Deverão ser jogadores com rápida capacidade de resposta, são normalmente jogadores inteligentes e com um

alto nível de raciocínio tático, adaptando de forma criativa nas situações concretas de jogo, o plano tático do ataque. Tacticamente, deverão ter um grande equilíbrio tanto nas funções ofensivas como defensivas (Castelo, 1996). Aboutoishi (2006), considera que o médio defensivo deve ser um recuperador de bolas, deve orientar e ajudar os colegas, ser criativo e “destruir” o jogo do adversário, enquanto que o médio ofensivo deve ser inteligente, ter sentido de posicionamento, antecipar-se e compensar a posição dos colegas, se necessário.

Os Médios alas ou Extremos são os penúltimos jogadores do ataque, sendo desta forma responsáveis pela criação de situações de finalização, a sua mobilidade deverá ser constante, procurando criar desequilíbrios na defesa para que os pontas de lança possam explorar os espaços abertos. A nível defensivo deverão ajudar os médios centro, sempre que a bola se encontre no corredor oposto à sua acção (Castelo 1996). Segundo Aboutoishi (2006), devem ser rápidos e possantes, bons a cruzar e a passar, bons tecnicamente e devem atacar e defender.

Por último, o ponta-de-lança é o jogador posicionado mais perto da baliza adversária, sendo a sua função primordial marcar golos. Deverá dominar a acção técnico-táctica de remate em qualquer situação. Constituirá uma ameaça constante para todas as jogadas que saiam da baliza adversária, assim como, para todos os lances de bola parada junto da mesma. As características apontadas para este estatuto relacionam-se com capacidade rápida de decisão e execução, criatividade nas jogadas e procura de soluções ajustadas às capacidades dos seus médios, de modo a finalizar com sucesso. Para Aboutoishi (2006), o avançado deve ser rápido e possante, ter sentido de oportunidade, objectivo e jogar em profundidade e o ponta de lança deve ser disponível, bom tecnicamente, desmarcar-se e ter destreza a rematar.

2.3. Ansiedade no Desporto

Para Serpa (1993), a Psicologia do Desporto tenta compatibilizar o rendimento do processo de treino/competição, respeitando e protegendo o

homem que pratica desporto, tendo em conta que os factores psicológicos são decisivos no alcançar do sucesso ou do fracasso.

Nos últimos 20 anos, a investigação a propósito da Ansiedade constituiu um dos principais domínios de preocupação e interesse de um grande número de investigadores na Psicologia do Desporto. Durante muito tempo foi, também, considerada como um dos factores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo (Dias, 2005).

Segundo Serpa (1988), actualmente, o desenvolvimento do desporto assume-se como fonte e consequência da investigação, e da evolução das ciências que o suportam. De entre elas, a Psicologia do Desporto vem ocupando um lugar preponderante, para um efectivo aproveitamento das capacidades dos desportistas, mas também, nos processos de formação de atletas e treinadores para a obtenção de performances cada vez mais elevadas.

As actividades desportivas do tipo competitivo são geralmente geradoras de elevados níveis de Ansiedade, em todas as modalidades, qualquer que seja a idade e o escalão competitivo. Assim, não é de estranhar que o estudo da influência da Ansiedade no rendimento desportivo, seja de extrema importância, tanto para atletas como para treinadores e investigadores.

A ansiedade no desporto tem sido vista entre os seus intervenientes como um factor perturbador, que diminui os rendimentos positivos dos atletas e dificulta o trabalho dos treinadores. Porém, investigações mais recentes canalizam o poder da ansiedade para efeitos mais positivos.

Com as crescentes exigências que se lhes colocam e a constante pressão psicológica imposta pela competição, muitos dos agentes desportivos têm dificuldade em lidar eficazmente com as exigências competitivas (Cruz, 1996).

Na mesma ordem de ideias, Martens et al, (1990) referem que enquanto houver Desporto, os atletas irão experimentar ansiedade e, como tal, os psicólogos do Desporto terão de entender melhor como é que a ansiedade é gerada e expressa em situações de competição.

Segundo Cruz (1996) a Ansiedade no Desporto, consiste numa resposta à percepção de ameaças que podem ocorrer quer nos momentos de aprendizagem (treinos, por exemplo) quer nos momentos de avaliação dessa mesma aprendizagem (competições). Este tipo de ansiedade vai sendo experienciado ao longo das competições e em todos os momentos de avaliação. Assim, vai-se verificar uma certa exigência, a nível de execução e de aproveitamento, por parte dos atletas. Para este mesmo autor, a natureza da relação entre ansiedade e o rendimento desportivo é altamente complexa, uma vez que é moderada por variáveis pessoais, situacionais e pelas características da tarefa.

O mesmo autor vê a ansiedade no rendimento desportivo como um processo relacional e um sistema de variáveis e processos psicológicos interdependentes, de natureza cognitiva e motivacional, experienciada em contextos desportivos.

Martens et al. (1990, citados por Cruz, 1996) referem “dois elementos da situação competitiva objectiva que geram a percepção de ameaça e causam os estados de ansiedade competitiva: a incerteza e a importância do resultado”. Os mesmos, consideram que a ameaça aumentará, tanto quanto mais incerto e mais importante for o resultado.

A activação pode ser definida como um construto motivacional que representa o nível de intensidade mental e cognitiva do comportamento (resposta), ou uma activação geral fisiológica e psicológica que varia num *continuum*, desde o sono intenso (não arousal), até uma imensa excitação que é responsável por aproveitar os recursos do corpo, para uma intensa e vigorosa actividade (Harris e Harris, 1984; Kerr, 1997; 1992; Martens et al., 1990, Weinberg e Gould, 1995).

Por sua vez, o conceito de stress é definido como “um desequilíbrio substancial entre as exigências do envolvimento e a capacidade de resposta, sob condições onde o fracasso para enfrentar tais exigências tem consequências importantes” (McGrath, 1970 cit. por Weinberg e Gould, 1995, p.96). Harris e Harris (1984, p.38) acrescentam ainda que “o stress representa uma reacção específica do corpo a qualquer exigência que se lhe faça, descrevendo a condição externa que conduz à ansiedade”

De acordo com Spielberg (1990) a ansiedade é uma sensação de carácter emocional, acompanhada de uma combinação de sentimentos de tensão, apreensão, de nervosismo, pensamentos desagradáveis e mudanças fisiológicas.

Segundo O'Connor, Raglin e Martinsen (2000), a ansiedade representa uma ampla reacção a um leque de estímulos maior do que aqueles que induzem medo. Ocorre frequentemente na ausência de um estímulo externo óbvio e é gerada em associação com processos cognitivos substanciais. É caracterizada não só por estímulos desagradáveis de apreensão, mas também por alterações no sistema nervoso autónomo.

Weiberg e Gould (2003) definem a ansiedade como um estado emocional caracterizado por nervosismo, medo, apreensão e que está associado à activação do organismo.

Para Marti (2000), 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. Caracteriza-se por uma grande variedade de sintomas somáticos, mas também por sintomas cognitivos.

Apesar das diferenças encontradas no que respeita à definição dos distintos conceitos, os mesmos encerram uma relação estreita, acabando por se encontrar todos.

No que diz respeito à definição de ansiedade, a literatura consultada é bastante extensa, no que toca à quantidade de autores e trabalhos realizados. Neste sentido, depois de definirmos ansiedade geral, iremos procurar estabelecer as diferenças que nos parecem fundamentais entre ansiedade traço e estado, cognitiva e somática.

Vários autores apresentam definições sobre a relação de ansiedade estado e traço, no entanto, Spielberger (1972, citado por Cruz, 1996) efectuou a distinção entre o "traço de ansiedade" e o "estado de ansiedade". Este autor refere então que "a ansiedade como estado é um estado emocional transitório... que varia de intensidade e no tempo e que se caracteriza por um sentimento de tensão ou apreensão e por um aumento na actividade do sistema nervoso autónomo. Por sua vez, a ansiedade como traço da

personalidade refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis na tendência para a ansiedade; ou seja, diferenças na disposição para perceber como perigosa ou ameaçadora uma vasta gama de situações que objectivamente não são perigosas e... para responder a tais ameaças com reacções de ansiedade estado”.

Spielberger (1996, citado por Smith, Smoll e Wiechman, 1998) refere que a ansiedade traço está relacionada com diferenças individuais relativamente estáveis na susceptibilidade a reacções de ansiedade, enquanto que a ansiedade estado está relacionada com o contexto, isto é, é uma condição emocional temporária que varia de intensidade. O autor diz, também, que quem possui elevados níveis de ansiedade traço, apresenta uma maior propensão para experienciar maiores níveis de ansiedade aquando da percepção ou avaliação de um conjunto de situações consideradas ameaçadoras do que quem possui níveis de ansiedade traço mais baixos.

O Traço de Ansiedade corresponde “a um motivo ou disposição comportamental adquirida, que predispõe o indivíduo a perceber uma vasta gama de circunstâncias objectivamente não ameaçadoras e a responder a essas circunstâncias com reacções de estado de ansiedade, desproporcionadas em intensidade e magnitude da resposta”. O Estado de ansiedade “é caracterizado por sentimentos subjectivos e conscientemente percebidos, de apreensão e tensão, acompanhados ou associados com a activação do Sistema Nervoso Autónomo”. (Spielberger, 1971 cit. por Martens et al., 1990, p.5).

Martens et al. (1990, citados por Cruz, 1996) referem que “atletas com níveis mais elevados no traço de ansiedade competitiva, percebem um maior grau de ameaça em situações competitivas, do que os atletas que... evidenciam níveis mais baixos no traço de ansiedade”.

Martens e colaboradores (1983, citados por Cruz, 1996), reconheceram uma natureza multidimensional dos estados de ansiedade competitiva. Para os mesmos autores, “a Ansiedade Cognitiva e a Ansiedade Somática representam pólos opostos de um *continuum* de avaliação cognitiva, sendo a autoconfiança vista como a ausência de Ansiedade Cognitiva. Ou, inversamente, sendo a Ansiedade Cognitiva vista como falta de auto-confiança”.

Segundo Martens et al. (1990), a Ansiedade Cognitiva consiste em pensamentos negativos e preocupações sobre a performance, incapacidade para se concentrar e atenção disruptiva. Pelo contrário, a Ansiedade Somática é uma percepção das manifestações físicas da activação, caracterizada por sensações como, as palmas das mãos suadas, apertos no estômago, aumento da frequência cardíaca. A Ansiedade Cognitiva e a Autoconfiança estão relacionadas “... a Ansiedade Cognitiva e a Autoconfiança representam os fins opostos de uma avaliação cognitiva, sendo a Autoconfiança vista como a inexistência de Ansiedade Cognitiva ou, por outro lado, sendo a Ansiedade Cognitiva a falta de Autoconfiança”.

Segundo Cratty (1983, cit. por Muchuane, (2001) e Bakker et al. (1993, cit. por Muchuane 2001), a Ansiedade Somática caracteriza-se pela percepção dos sintomas fisiológicos (aumento da frequência cardíaca, subida da tensão arterial, respiração acelerada e aumento da tensão muscular), por sua vez, a Ansiedade Cognitiva caracteriza-se como uma série de preocupações negativas relativas ao rendimento, levando à diminuição da auto-confiança e à má condução de alguns processos cognitivos como a atenção, a concentração e a memória.

Os principais sintomas físicos ou somáticos encontrados na literatura, são: “ palpitações, tensão muscular, sensação de fadiga, irritabilidade, boca seca, sensação de frio, mãos e pés suados, aperto no estômago, desejo de urinar, distorção visual, tremuras e contracções musculares, face corada, distorção da voz, náuseas e vômitos, diarreias, hiperventilação, hipertensão, aumento da frequência cardíaca e respiratória. No que diz respeito aos sintomas cognitivos, eles podem-se associar principalmente a sensação de confusão, perda de memória, dificuldades de concentração, recorrência a velhos hábitos e dificuldades nas tomadas de decisão” (Cardoso, 2002, p.11) .

É ainda consensual entre os diversos autores, o facto de que os tipos de ansiedade experienciados pelos indivíduos dependem de factores extrínsecos e intrínsecos.

A ansiedade é, tal como refere Dias (2005, p.200), “sem sombra de dúvida, a emoção mais estudada até hoje na Psicologia, especialmente na Psicologia

do Desporto, tendo atingido uma proeminência que será muito difícil de igualar por qualquer outro construto de natureza emocional.”

Encontrámos diversos estudos relacionando a ansiedade competitiva com o sexo (e.g. Carvalho, 1997; Cruz, 1994, 1997; Ferraz, 1997; Gonçalves, 1998; Jones e Cale, 1989; Krane e Williams, 1994; Lázaro, 1998; Muchuane, 2001), nível competitivo (e.g., Barbosa, 1996; Carvalho, 1997; Cruz, 1997; Roque, 1995; Vieira, 2004), tipo de desporto (e.g., Cruz, 1994,1997; Cruz e Caseiro, 1997; Dias, 2005; Mahoney et al., 1987); escalões etários (e.g., Martens et al., 1990; Raglin e Turner, 1992). De uma forma geral, os atletas do sexo feminino, os atletas com nível competitivo inferior e os atletas de desportos individuais tendem a apresentar níveis de ansiedade superiores. No entanto, apenas, encontramos um que relacionasse, realmente, a ansiedade com os estatutos posicionais dos jogadores.

2.4. Estatuto Posicional e Competências Psicológicas

Chagas (1995, citado por Samulski e Greco, 2004) mostrou que para os guarda-redes, defesas centrais e defesas laterais, a situação que induzia mais stress era a possibilidade de uma falha que resultasse em oportunidade de golo para o adversário. Para os médios era a situação de enfrentar um adversário superior que dominasse o jogo. Já para os avançados foi o facto de vivenciarem uma situação em que não aproveitassem uma oportunidade de golo.

Cox e Yoo (1995), no estudo *Playing position and psychological skill in American football*, demonstraram através de observações que as maiores diferenças em termos de competências psicológicas se encontravam entre os jogadores defensivos e os jogadores ofensivos, uma vez que os defesas apresentam valores superiores de controlo de ansiedade, comparativamente aos atacantes. Apesar dos resultados obtidos através do estudo, a relação entre as características individuais dos atletas e o seu estatuto posicional, não foi tida em consideração.

Algumas questões foram levantadas pelos autores supracitados, no que diz respeito a outras modalidades, como são o Voleibol, o Basquetebol, e, referenciando-se ainda ao Futebol, os autores interrogam-se ainda sobre a

diferença de exposição que os atletas experienciam de acordo com o seu estatuto posicional o que poderá ser razão explicativa para as diferenças que se encontram, sendo que os atletas com índices menores de ansiedade serão os que têm estatutos posicionais menos expostos.

Schurr, Ruble, Nisbet, e Wallace (1984) estudaram a relação entre o estatuto posicional no futebol americano e a personalidade. Utilizaram o instrumento *Meyen-Briggs Type Inventory (MBTI)*, que tem como objectivo avaliar as dimensões da personalidade e detectaram que os atletas defensivos tendem a ser mais realistas (pensamento-lógico e analítico). No que diz respeito ao grupo, eram mais organizados, previsíveis e práticos que os atacantes.

As conclusões finais desta investigação prendem-se com as capacidades psicológicas nas competências do controlo da ansiedade, concentração e ainda confiança. Nas três componentes observadas, foi consistente que os atletas defensivos possuíam melhores índices que os atletas que tinha um estatuto posicionais mais ofensivo. Como referem os autores, os resultados desta investigação suportam outros estudos que apresentam hipóteses explicativas para os diferentes níveis de ansiedade de acordo com o estatuto posicional dos atletas e, conseqüentemente, as tarefas que desempenham. Os mesmos sugerem que os atletas deverão ocupar diferentes estatutos posicionais de acordo com os níveis de ansiedade que apresentam e, conseqüentemente, com as tarefas que têm de desempenhar.

Relativamente à ansiedade em função do estatuto posicional em concreto, apenas encontrámos uma investigação realizada por Sewell e Edmondson (1996), que os autores estudaram a relação entre a ansiedade pré-competitiva e o estatuto posicional dos jogadores em campo, em 121 jogadores de Hóquei em Campo e Futebol. Neste estudo, chegaram à conclusão de que o estatuto posicional dos jogadores tinha efeitos significativos na relação com a ansiedade cognitiva e somática, tendo verificado que os guarda-redes apresentavam níveis superiores de ansiedade cognitiva e níveis inferiores de autoconfiança relativamente aos jogadores com outros estatutos posicionais. Os médios e avançados apresentavam níveis superiores de ansiedade

somática aos dos defesas. Relativamente à autoconfiança, os médios apresentavam níveis menores aos dos defesas.

3. Estudo 1 – Análise dos níveis de ansiedade traço em função do estatuto posicional dos jogadores

.....

3.1. Metodologia



3. Estudo 1 – Análise dos níveis de ansiedade traço em função do estatuto posicional dos jogadores

3.1. Metodologia

Este primeiro estudo teve como objectivo avaliar a existência de diferenças nos níveis de preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática em função do estatuto posicional na amostra total, nos atletas juniores/seniores e iniciados/juvenis.

3.1.1. Caracterização Global da Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 96 praticantes de Futebol de 7 e de 11 do sexo masculino, do Progresso Futebol Clube, Escola de Futebol Hernani Gonçalves, Paços de Ferreira e Senhora da Hora Futebol Clube. Os atletas tinham a idade compreendidas entre os 13 e os 35 anos, com uma idade (média=16,4±3,58). No que diz respeito aos postos específicos, a amostra compreendia 9 Guarda-redes, 34 Defesas, 36 Médios e 17 Avançados. Relativamente aos escalões, a amostra era constituída por 13 Seniores, 27 Juniores, 10 Juvenis e 46 Iniciados. A sua caracterização será apresentada segundo a idade, os anos de prática, as horas de treino semanais, as provas nacionais por ano, bem como o estatuto posicional e o escalão de cada jogador.

O Quadro 1 apresenta a estatística descritiva relativa às variáveis demográficas mais relevantes.

Quadro 1. Estatísticas descritivas das variáveis demográficas

	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Idade	16,43	3,58	13	35
Anos de Prática	6,76	4,03	1	20
Horas de Treino Semanais	4,10	1,51	3,0	9,0
Provas Nacionais por Ano	28,67	5,58	15	40

Quanto à distribuição dos jogadores por estatuto posicional, a Figura 1 mostra-nos que a amostra era maioritariamente constituída por defesas e médios (35,4 e 37,5% respectivamente).

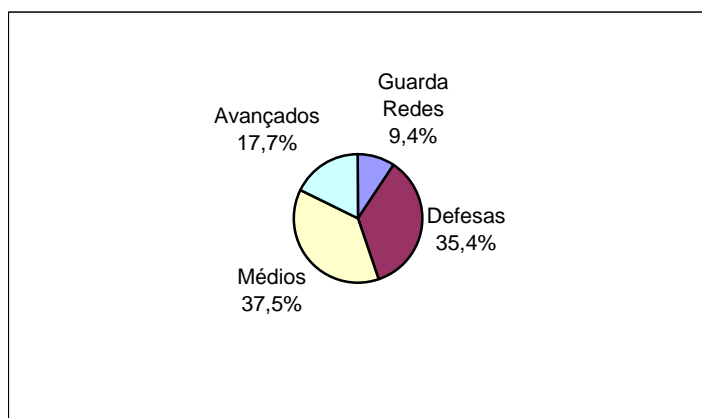


Figura 1. Distribuição da amostra por estatuto posicional

Em relação ao escalão a que pertenciam os jogadores, a figura 2 permite-nos verificar que, aproximadamente metade da amostra, era constituída por iniciados (47,9%).

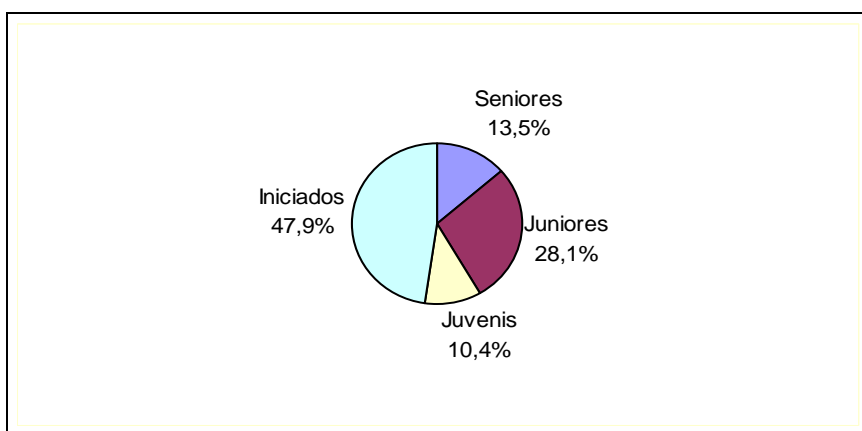


Figura 2. Distribuição da amostra por escalão

3.1.2. Instrumentos

SAS – «Sport Anxiety Scale»

A Escala de Ansiedade no Desporto (EAD.) é uma versão traduzida e adaptada da «Sport Anxiety Scale – SAS», um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith, Smoll e Schultz (1990). A E.A.D. pretende medir diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade

Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração. Assim, este instrumento engloba um total de 21 itens, distribuídos por 3 subescalas: a) Ansiedade Somática (9 itens; Exemplo: «Sinto-me nervoso»); b) Preocupação (7 itens; Exemplo: «Tenho dúvidas acerca de mim próprio»); e, c) Perturbação da Concentração (5 itens; Exemplo: «Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar»). Aos sujeitos é pedido que respondam a cada item optando por uma alternativa, numa escala tipo Likert de 4 pontos (1=Nunca; 4=Quase sempre). Os «scores» de cada escala são obtidos somando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. Paralelamente, pode obter-se também um «score» total do traço de Ansiedade Competitiva, resultante do somatório dos «scores» das 3 sub-escalas.

3.1.3 Procedimentos

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 antes do início de um treino.

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 (preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática).

3.2. Apresentação e Discussão dos Resultados

.....

3.2. Apresentação e discussão dos resultados

No quadro 2, que se apresenta seguidamente, são expostos os valores da média e do desvio-padrão, no que diz respeito às variáveis preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática da amostra total. O primeiro dado que ressalta do presente estudo é a evidência para a presença de stress, ansiedade e pressão psicológica no Futebol, que todos os atletas parecem experienciar, independentemente do seu escalão ou estatuto posicional. Estes dados vão assim de encontro aos já existentes (Cruz, 1994, 1996; Gould, Jackson e Finch, 1993; Jones e Hardy, 1990; Scanlan, 1984).

Quadro 2. Valores médios e desvios-padrão da preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática - *amostra total*

	Média	Desvio-padrão
Preocupação	2,19	0,67
Perturbação da Concentração	1,53	0,50
Ansiedade Somática	1,61	0,52

3.2.1. Comparação dos níveis de ansiedade traço em função do estatuto posicional – amostra total

No quadro 3, que se apresenta seguidamente, são expostos os valores da média, do desvio-padrão e do teste Kruskal-Wallis.

Como se pode verificar, apenas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, relativamente à perturbação da concentração. Neste caso, apesar do número de guarda-redes ter sido demasiado reduzido, observou-se um maior nível de perturbação da concentração nos jogadores guarda-redes e um menor nível nos jogadores avançados.

Relativamente à preocupação, apesar de não se verificarem diferenças estatisticamente significativas, verificou-se que os guarda-redes apresentaram níveis superiores e os médios níveis inferiores aos restantes grupos.

Verificou-se, também, que não havia diferenças estatisticamente significativas, relativamente à ansiedade somática. No entanto, o grupo dos guarda-redes apresentou valores superiores e os avançados inferiores aos restantes grupos.

Quadro 3. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - amostra total

		N	Média	Desvio Padrão	Teste Kruskal-Wallis
Preocupação	Guarda-Redes	9	2,27	0,77	$\chi^2_{(3)} = 1,12$ $p = 0,77$
	Defesas	34	2,22	0,62	
	Médios	36	2,13	0,75	
	Avançados	17	2,20	0,60	
Perturbação da Concentração	Guarda-Redes	9	1,87	0,57	$\chi^2_{(3)} = 10,08$ $p = 0,02$
	Defesas	34	1,63	0,51	
	Médios	36	1,44	0,47	
	Avançados	17	1,35	0,42	
Ansiedade Somática	Guarda-Redes	9	1,72	0,85	$\chi^2_{(3)} = 2,07$ $p = 0,56$
	Defesas	34	1,63	0,43	
	Médios	36	1,64	0,54	
	Avançados	17	1,47	0,44	

3.2.2. Comparação dos níveis de ansiedade traço em função do estatuto posicional – grupo juniores/ seniores

De seguida, foi efectuada a comparação do traço de ansiedade, em função do estatuto posicional dos jogadores, no grupo juniores/ seniores. Os

resultados, que podem ser observados no quadro 4, apesar de o número de guarda-redes e de avançados ter sido demasiado reduzido, permitem verificar que existiam diferenças estatisticamente significativas, relativamente à perturbação da concentração entre os grupos (Guarda-redes, Defesas, Médios e Avançados) neste conjunto de elementos. Deste modo, o nível de intensidade desta variável era considerado significativamente diferente, sendo sentido um maior nível de perturbação da concentração nos Guarda-redes e menor nos avançados e médios.

Apesar de as diferenças não serem estatisticamente significativas, podemos, também, verificar que no grupo seniores/juniores, tanto relativamente à preocupação como em relação à ansiedade somática, os guarda-redes apresentavam níveis superiores aos restantes grupos.

Quadro 4. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - grupo juniores/seniores

		Número	Média	Desvio Padrão	Teste Kruskal-Wallis
Preocupação	Guarda-Redes	2	3,14	0,40	$\chi^2_{(3)} = 6,34$ $p = 0,10$
	Defesas	16	2,23	0,58	
	Médios	13	1,95	0,64	
	Avançados	8	2,13	0,35	
Perturbação da Concentração	Guarda-Redes	2	1,90	0,71	$\chi^2_{(3)} = 13,91$ $p = 0,00$
	Defesas	16	1,78	0,53	
	Médios	13	1,25	0,34	
	Avançados	8	1,23	0,29	
Ansiedade Somática	Guarda-Redes	2	2,00	0,71	$\chi^2_{(3)} = 2,23$ $p = 0,53$
	Defesas	16	1,75	0,46	
	Médios	13	1,59	0,48	
	Avançados	8	1,56	0,35	

3.2.3. Comparação dos níveis de ansiedade traço em função do estatuto posicional – grupo iniciados/juvenis

Posteriormente, comparámos as variáveis preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática, no grupo iniciados/juvenis, em função do estatuto posicional. Os valores relativos a essa comparação estão expostos no quadro 5.

Quadro 5. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - grupo *juniores/seniores*

		N	Média	Desvio Padrão	Teste Kruskal-Wallis
Preocupação	Guarda-Redes	7	2,02	0,67	$\chi^2_{(3)} = 0,70$ $p = 0,87$
	Defesas	18	2,21	0,68	
	Médios	23	2,24	0,79	
	Avançados	9	2,27	0,78	
Perturbação da Concentração	Guarda-Redes	7	1,86	0,59	$\chi^2_{(3)} = 3,24$ $p = 0,36$
	Defesas	18	1,50	0,48	
	Médios	23	1,55	0,51	
	Avançados	9	1,47	0,49	
Ansiedade Somática	Guarda-Redes	7	1,64	0,92	$\chi^2_{(3)} = 3,15$ $p = 0,37$
	Defesas	18	1,52	0,38	
	Médios	23	1,66	0,58	
	Avançados	9	1,39	0,51	

Neste grupo, não existiam diferenças estatisticamente significativas entre os grupos (guarda-redes, defesas, médios e avançados) no que diz respeito às variáveis consideradas. No entanto, e apesar de o número de guarda-redes ser demasiado reduzido, constatámos que relativamente à preocupação, os avançados apresentavam níveis superiores aos restantes

grupos. No caso da perturbação da concentração, eram os guarda-redes que apresentavam níveis de ansiedade superiores. Em relação à ansiedade somática eram os médios e guarda-redes que apresentavam níveis superiores.

Em suma, quer na amostra total quer nos grupos juniores/ seniores e iniciados, os guarda-redes apresentaram níveis de ansiedade superiores aos jogadores dos restantes estatutos posicionais, o que vem ao encontro ao que Sewell e Edmondson (1996) encontraram, apesar de o estudo destes ter sido realizado, relativamente à ansiedade estado e não traço.

De acordo com Marques et al. (1992, citado por Cruz, 1996), Terry et al. (1996, citado por Cruz, 1996), Martens et al. (1990) e Sewell e Edmondson (1996), os desportos individuais parecem induzir níveis mais elevados de ansiedade, uma vez que se centram directamente no rendimento pessoal (a percepção de ameaça" é maior e não existe a possibilidade de difusão da responsabilidade por mais elementos como acontece nos desportos colectivos). O acima citado pode justificar as diferenças ao nível da ansiedade em função do estatuto posicional pelo facto de apesar de se tratar de desportos colectivos, cada estatuto posicional exigir diferentes funções e responsabilidades.

Deste modo, e apesar de os guarda-redes fazerem parte da equipa, a sua função envolve longos períodos de inactividade, intercalados com períodos de intensa actividade, em que um pequeno erro pode custar o jogo à equipa. Os jogadores com outros estatutos posicionais estão mais tempo envolvidos em jogo e os seus erros poderão não ter consequências tão graves porque podem ser, mais facilmente, corrigidos pelos seus colegas de equipa/posição (Sewell e Edmondson, 1990).

Os factos de na amostra total os avançados apresentarem níveis de perturbação da concentração e da ansiedade somática mais baixos do que os jogadores dos restantes estatutos posicionais e os médios apresentarem níveis mais baixos de preocupação, contrariam a literatura consultada por nós, uma vez que Schurr et al. (1984) concluíram que, relativamente às competências do controlo da ansiedade, concentração e confiança, os atletas defensivos

possuem melhores índices que os atletas com estatutos posicionais mais ofensivas.

O mesmo acontece no grupo juniores/seniores em que os defesas apresentaram níveis de preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática superiores aos dos jogadores com outros estatutos posicionais. Estes últimos dados, também contrariam o que Sewell e Edmondson (1990) encontraram, uma vez que, apesar de serem relativos à ansiedade estado, os defesas apresentaram menores níveis de ansiedade somática.

Relativamente ao grupo dos iniciados, os resultados por nós encontrados vêm ao encontro ao que Sewell e Edmondson (1990) e Schurr et al. (1984) concluíram, dado que os avançados e médios apresentaram níveis de preocupação e de ansiedade somática superiores aos dos atletas com outros estatutos posicionais.

4. Estudo 2 – Análise dos níveis de ansiedade estado em função do estatuto posicional dos jogadores

.....

4.1. Metodologia

.....

Estudo 2 – Análise dos níveis de ansiedade estado em função do estatuto posicional dos jogadores.

4.1 Metodologia

Este estudo teve como objectivo avaliar a existência de diferenças no estado de ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança em função do estatuto posicional, na amostra total, nos atletas juniores/seniores e nos iniciados.

4.1.1. Caracterização Global da Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 85 praticantes de Futebol de 7 e 11 do sexo masculino, do Progresso Futebol Clube, Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, Grupo desportivo Joane e Senhora da Hora Futebol Clube. Os atletas tinham a idade compreendida entre os 13 e os 32 anos, (média $17,7 \pm 2,84$). No que diz respeito aos postos específicos, a amostra era constituída por 9 Guarda-redes, 33 Defesas, 27 Médios e 16 Avançados. Relativamente aos escalões a amostra era constituída por 33 Seniores, 14 Juniores e 38 Iniciados.

O quadro 6 apresenta a estatística descritiva relativa às variáveis demográficas mais relevantes.

Quadro 6. Estatística descritiva das variáveis demográficas.

	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Idade	16,43	6,76	4,10	28,67
Anos de Prática	3,58	4,03	1,51	5,58
Horas de Treino Semanais	13	1	3	15
Provas Nacionais por Ano	35	20	9	40



Figura 3. Distribuição da amostra por estatuto posicional.

Quanto à distribuição por estatuto posicional do jogador, a figura 3 mostra-nos que a amostra era maioritariamente constituída por defesas e médios (38,8% e 31,8%, respectivamente). Os guarda-redes representavam apenas 10,6% do total da amostra.

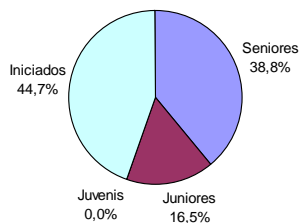


Figura 4. Distribuição da amostra por escalão

Em relação ao escalão a que pertenciam os jogadores, a figura 4 permite-nos verificar que aproximadamente metade da amostra era constituída por iniciados (44,7%), não havendo nenhum elemento juvenil..

4.1.2. Instrumentos

CSAI-2

Para a recolha dos dados de ansiedade pré-competitiva foi utilizada a versão traduzida e validada por Cruz e Viana (1993) do questionário Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2).

Este instrumento apresenta características multidimensionais do estado de ansiedade no desporto, englobando 27 itens distribuídos por 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 (Cruz, 1996).

4.1.3. Procedimentos

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 entre uma a quatro horas antes do início da competição.

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).

4.2. Apresentação e Discussão dos Resultados

.....

4.2. Apresentação e Discussão dos Resultados

No quadro 7, que se apresenta seguidamente, são expostos os valores da média e do desvio-padrão, no que diz respeito às variáveis Ansiedade Somática, Ansiedade Cognitiva e Autoconfiança da amostra total. Tal como no primeiro estudo, este demonstrou a presença de stress, ansiedade e pressão psicológica no Futebol que todos os atletas parecem experienciar, independentemente do seu escalão ou estatuto posicional. Estes dados vão assim de encontro aos já existentes (Cruz, 1994, 1996; Gould, Jackson e Finch, 1993; Jones e Hardy, 1990; Scanlan, 1984).

Quadro 7. Valores médios e desvios-padrão da Ansiedade Somática, Ansiedade Cognitiva e Autoconfiança - amostra total

	Média	Desvio-padrão
Ansiedade Somática	1,82	0,52
Ansiedade Cognitiva	2,24	0,61
Autoconfiança	2,95	0,62

4.2.1. Comparação dos níveis de ansiedade estado em função do estatuto posicional dos jogadores – amostra total

No quadro 8, que se apresenta seguidamente, são expostos os valores da média, do desvio-padrão e do teste Kruskal-Wallis.

Apesar de podermos verificar que não existiam diferenças significativas entre os grupos no que diz respeito às variáveis consideradas e de o número de guarda-redes ter sido demasiado reduzido, verificou-se que em relação à ansiedade somática, os guarda-redes apresentaram níveis de ansiedade superiores e os defesas apresentaram níveis inferiores aos restantes grupos. Relativamente à ansiedade cognitiva, continuaram a ser os guarda-redes a apresentar níveis superiores, tendo sido o grupo dos médios que apresentou

níveis inferiores. No caso da autoconfiança, foram os defesas e médios que apresentaram níveis de ansiedade superiores.

Quadro 8. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - amostra total

		N	Média	Desvio Padrão	Teste Kruskal-Wallis
Ansiedade Somática	Guarda-Redes	9	2,13	0,68	$\chi^2_{(3)} = 7,07$ $p = 0,07$
	Defesas	33	1,69	0,46	
	Médios	27	1,76	0,46	
	Avançados	16	2,0	0,55	
Ansiedade Cognitiva	Guarda-Redes	9	2,43	0,71	$\chi^2_{(3)} = 1,73$ $p = 0,63$
	Defesas	33	2,22	0,64	
	Médios	27	2,14	0,57	
	Avançados	16	2,33	0,59	
Autoconfiança	Guarda-Redes	9	2,79	0,61	$\chi^2_{(3)} = 2,07$ $p = 0,56$
	Defesas	33	2,99	0,71	
	Médios	27	2,99	0,54	
	Avançados	16	2,90	0,55	

4.2.2. Comparação dos níveis de ansiedade estado em função do estatuto posicional dos jogadores – grupo juniores/seniores

De seguida, foi efectuada a comparação do estado de ansiedade, em função do estatuto posicional dos jogadores, no grupo juniores/seniores (quadro 9).

Os resultados observados permitiram verificar que não existiam diferenças significativas entre os grupos (Guarda-redes, Defesas, Médios e Avançados) no que diz respeito às variáveis consideradas no grupo Juniores/Seniores. Todavia, verificou-se que relativamente à ansiedade somática, os guarda-redes apresentavam níveis de ansiedade superiores e os defesas níveis de

ansiedade inferiores aos restantes grupos. Relativamente à ansiedade cognitiva, os guarda-redes apresentavam níveis de ansiedade superiores e os médios níveis inferiores aos restantes grupos. No caso da autoconfiança, eram os defesas e médios que apresentavam níveis superiores.

Quadro 9. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - grupo juniores/seniores

		N	Média	Desvio Padrão	Teste Kruskal-Wallis
Ansiedade Somática	Guarda-Redes	3	2,04	0,36	$\chi^2_{(3)} = 2,21$ $p = 0,53$
	Defesas	17	1,72	0,47	
	Médios	16	1,76	0,48	
	Avançados	11	1,86	0,49	
Ansiedade Cognitiva	Guarda-Redes	3	2,26	1,03	$\chi^2_{(3)} = 1,37$ $p = 0,71$
	Defesas	17	2,09	0,63	
	Médios	16	1,94	0,48	
	Avançados	11	2,18	0,53	
Auto Confiança	Guarda-Redes	3	3,07	0,67	$\chi^2_{(3)} = 0,37$ $p = 0,95$
	Defesas	17	3,14	0,77	
	Médios	16	3,17	0,56	
	Avançados	11	3,08	0,51	

4.2.3. Comparação dos níveis de ansiedade estado em função do estatuto posicional dos jogadores – grupo iniciados

Posteriormente, comparámos a ansiedade estado, no grupo iniciados, em função do estatuto posicional. Os resultados, que podem ser observados no quadro 10, permitem verificar que não existiam diferenças significativas entre os grupos (guarda-redes, defesas, médios e avançados) no que diz respeito às variáveis consideradas neste grupo. No entanto, constatámos que

relativamente à ansiedade somática e à ansiedade cognitiva os guarda-redes e avançados apresentavam níveis de ansiedade superiores aos restantes grupos. No caso da autoconfiança, eram os defesas e médios que apresentavam níveis superiores.

Quadro 10. Valores médios, desvios-padrão e resultados do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis - grupo iniciados

	N	Média	Desvio Padrão	Teste Kruskal-Wallis
Ansiedade Somática	Guarda-Redes	6	2,17	$\chi^2_{(3)} = 6,69$ $p = 0,08$
	Defesas	16	1,67	
	Médios	11	1,76	
	Avançados	5	2,40	
Ansiedade Cognitiva	Guarda-Redes	6	2,52	$\chi^2_{(3)} = 0,93$ $p = 0,82$
	Defesas	16	2,35	
	Médios	11	2,42	
	Avançados	5	2,67	
AutoConfiança	Guarda-Redes	6	2,65	$\chi^2_{(3)} = 3,02$ $p = 0,39$
	Defesas	16	2,84	
	Médios	11	2,73	
	Avançados	5	2,49	

Apesar de as diferenças não serem estatisticamente significativas, para a amostra total, grupo juniores/ seniores e grupo iniciados, pode-se constatar que os guarda-redes e os avançados apresentaram níveis de ansiedade somática e ansiedade cognitiva superiores aos jogadores com outros estatutos posicionais, enquanto os defesas e médios apresentaram valores superiores relativamente à autoconfiança. A interpretação deste resultados tem de ter em conta o reduzido número de guarda-redes e de avançados da amostra.

O facto de os guarda-redes apresentarem níveis de ansiedade superiores vem ao encontro do que Sewell e Edmondson (1996) encontraram. Segundo Marques et al. (1992, citado por Cruz, 1996), Martens et al. (1990), Sewell e Edmondson (1996), e Terry et al. (1996, citado por Cruz, 1996), os desportos individuais parecem induzir níveis mais elevados de ansiedade, uma vez que se centram directamente no rendimento pessoal, (a percepção de ameaça” é maior e não existe a possibilidade de difusão da responsabilidade por mais elementos como acontece nos desportos colectivos).

Deste modo, e apesar de os guarda-redes fazerem parte da equipa, a sua função envolve longos períodos de inactividade intercalados com períodos de intensa actividade em que um pequeno erro pode custar o jogo à equipa. Os jogadores com outros estatutos posicionais, estão mais tempo envolvidos em jogo e os seus erros poderão não ter consequências tão graves porque podem ser, mais facilmente, corrigidas pelos seus colegas de equipa/posição (Sewell e Edmondson, 1990).

Relativamente aos avançados, defesas e médios os resultados vão ao encontro dos obtidos por Schurr et al. (1984) que nos dizem que os jogadores com estatutos posicionais mais ofensivos apresentam piores competências, relativamente ao controlo da ansiedade, concentração e confiança.

5. Conclusões

.....

5. Conclusões

À semelhança de muitos outros trabalhos, o presente estudo pretendeu ser mais um contributo para o desenvolvimento do conhecimento sobre o indivíduo, quando confrontado com situações extremamente exigentes, tais como as competições desportivas. Mais precisamente, pretendeu-se que o mesmo constituísse uma sensibilização para a possibilidade de ser importante ter em conta o estatuto posicional dos jogadores de Futebol no estudo da ansiedade.

Apesar de não termos encontrado muitas diferenças estatisticamente significativas, estas, aliadas às tendências verificadas, fazem-nos acreditar que, com amostra maior e com um nível competitivo mais elevado, as mesmas poderiam apresentar contornos diferentes. Como tal, e face aos limites amostrais com que nos debatemos podemos concluir que:

1. O estatuto posicional dos jogadores de Futebol parece ter influência nos níveis de ansiedade que estes experienciavam.
2. De uma forma geral, os guarda-redes apresentavam níveis de perturbação da concentração mais elevados do que os jogadores com outros estatutos posicionais.
3. De uma forma geral, os guarda-redes e avançados apresentavam níveis de ansiedade somática e cognitiva superiores aos dos jogadores com outros estatutos posicionais.

6. Implicações e Sugestões

.....

6. Implicações e Sugestões

Este trabalho serviu para suscitar ainda maior interesse em estudar a possível relação entre o estatuto posicional dos jogadores e a ansiedade que evidenciam.

Samulski e Greco (2004) concluem que o stress pode afectar o atleta de diferentes formas e sugerem que se tenham em consideração factores como a idade, sexo, nível de rendimento e modalidade. Parece-nos também importante que se tenha em conta o estatuto posicional do jogador. Se tal acontecer, poderemos, futuramente, aproveitar esses estudos de forma a melhorar consideravelmente os programas de treino de competências psicológicas, uma vez que poderemos incluir os dados relativos aos estatutos posicionais dos jogadores.

Parece-nos evidente que, tal como refere Azevedo (2001), a preparação de uma equipa não pode conter, apenas, aspectos, físicos, tático e técnicos. Como tal, e como referem Rodrigues e Cruz (1997, p.518) “a preparação psicológica para a competição desportiva e para rendimentos próximos do potencial máximo, exige uma clara compreensão dos factores e processos psicológicos implicados, bem como dos modos de os controlar e/ou regular”. Isto ganha ainda mais importância, quando se considera, como refere Cruz (1994), que a “arte” do treino e da intervenção psicológica está na capacidade do treinador e do psicólogo individualizarem as respectivas intervenções em função daquilo que são as necessidades de cada atleta, uma vez que a média de um grupo pode não reflectir as características do mesmo.

Desta forma, parece importante que, em futuros trabalhos, para além de factores como o sexo, escalão etário, se tenha em conta o estatuto posicional dos jogadores.

Sugerimos que se façam novos estudos sobre este tema com uma amostra mais representativa, tanto em número como em termos de nível competitivo. Parece-nos, também, interessante, que se utilize uma amostra maior e que se divida a amostra tendo em conta mais estatutos posicionais. Outra possibilidade interessante seria dividir os atletas por anos de prática, em

vez de os dividir por escalão. Deste modo, teríamos uma divisão, por “experiência” mais fidedigna, pois o facto de um atleta ser sénior não quer dizer que tenha mais anos de prática do que um júnior ou juvenil, já que pode ter entrado para o futebol federado mais tarde.

Por último, e tendo em conta que, para a generalidade dos processos psicológicos, os auto-relatos continuam ainda a ser a única forma de obter informação (Crocker, 1992), deixamos aqui a ideia da importância de se criarem outras formas de avaliação mais fiáveis, dado que a precisão da recordação de experiências prévias distantes e a intensidade assumida e referida podem diferir de atleta para atleta.

7. Referências Bibliográficas

.....

7. Referências Bibliográfica

- Aboutoishi, S. (2006). *Football: Guide de l'education sportif. Formation – Compétence – Philosophie*. Paris: Éditions Actio.
- Azevedo, N. (2001). *O estresse psicológico no futebol de campo: um estudo com atletas do género masculino, da cidade do Recife – Pernambuco – Brasil*. Porto: N. Azevedo. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Barbosa, L. (1996): *Stress, ansiedade e estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição*. Minho: L. Barbosa. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade do Minho.
- Barbosa, L. e Cruz, J. (1997). Estudo do Stress, da Ansiedade e das Estratégias de Confronto Psicológico no Andebol de Alta Competição. *Revista Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 523-548.
- Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do Jogo*. Lisboa: Edição do Autor.
- Carvalho, A. M. (1995). *Ansiedade no Desporto: Análise Multidisciplinar da Ansiedade e Stress. Contributos para a caracterização psicológica de jovens nadadores e basquetebolistas do distrito de Aveiro*. Porto: A. Carvalho. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Carvalho, A. C. (2000). *Estudo comparativo dos processos cognitivos em jogadores de Futebol com diferentes níveis de prática*. Porto: A. C. Carvalho. Dissertação de Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Cardoso, M. (2002). *Padrão Temporal da Ansiedade e Autoconfiança Pré-competitiva de Jogadores da Divisão A de Basquetebol de Cadeira de Rodas*. Porto: M. Cardoso. Dissertação de Mestrado apresentada à

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da
Universidade do Porto.

- Carvalho, A. (1997). *Percepção de stresse e ansiedade em praticantes de atletismo*. Porto: A. Carvalho. Dissertação de Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (trabalho não publicado).
- Costa, J. (2001). *Inteligência Geral e conhecimento Específico no Futebol. Estudo comparativo entre conhecimento geral e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos*. Porto: J. Costa. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Cox, R.H. e Yoo, H.S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18 (3).
- Crocker, P. R. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.
- Cruz, J. F. (1994). A Relação entre a Ansiedade e rendimento no Desporto: Teorias e Hipóteses explicativas. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-254). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J. F. (1994). *Stress, Ansiedade e Rendimento na Competição Desportiva. Importância das Competências e processos psicológicos*. Braga: J. Cruz. Dissertação de Doutoramento apresentada à Universidade do Minho.
- Cruz, J.F. (1996). Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, Efeitos e Avaliação. In Cruz, J.F. (Ed.) *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 173-214). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J. F. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo.

- In J. Cruz e A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção* (pp. 111-140). Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT).
- Cruz, J. F. e Caseiro, J. P. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no Voleibol. In J. F. Cruz e A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 203-219). Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT).
 - Cruz, S. (2005). *Avaliação da Capacidade Física em Futebolistas Profissionais. Análise em função da posição específica*. Porto: S. Cruz. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
 - Dias, C. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Minho: C. Dias. Dissertação de Doutoramento em Psicologia do Desporto apresentada à Universidade do Minho.
 - Ferraz, P. (1997): *Identificação dos comportamentos pré-competitivos em jovens nadadores*. Porto: P. Ferraz. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (trabalho não publicado).
 - Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino de Futebol. *Revista de Educação Física e Desporto*, 7 (42), 196-200.
 - Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
 - Garganta, J. (2005). *Dos Constrangimentos da acção à liberdade de (inter) acção para um futebol com pés...e cabeça*. In D. Araújo (Ed.). O

Contexto da decisão. A acção táctica no Desporto, 179-189. Lisboa: Visão e Contextos.

- Garganta J. e Pinto J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça e J. Oliveira (Eds). *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 95-135). Porto: FCDEF-UP.
- Gonçalves, M. (1998): *Ansiedade e rendimento Desportivo*. Porto: M. Gonçalves. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (trabalho não publicado).
- Gonçalves, R. (2005). *Acerca dos Perfis de Excelência no Futebol: "Estudo comparativo dos constrangimentos da Performance referenciados pelos treinadores em relação aos jogadores talentosos*. Porto: R. Gonçalves. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Gould, D., Finch, L. M. e Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gréhaigne, J. F. (1992). *L'Organization de Jeu en Football*. Joinville-le-Pont : Edition Actio.
- Harris, D. V. e Harris, B. L. (1984). *The Athlete's guide to sports psychology: mental skills for physical people*. New York: Leisure Press.
- Janelle, C. e Hillman, C. (2003). Expert Performance in Sport: Current Perspectives and Critical Issues. In J. Starkes e K. Ericsson (Eds). *Expert Performance in Sports*. Advances in Research on Sport Expertise, 19-49. Champaign : Human Kinetics.
- Jones, G., e Cale, A. (1989). Pre-competition temporal pattern of anxiety and selfconfidence in males and females. *Journal of Sport Behavior*, 12, 183-195.

- Jones, G., e Hardy, L. (1990). Stress in sport: Conceptual considerations and effects upon performance. In G. Jones e L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (247-277), Chichester: Wiley.
- Kerr, J. (1997). *Motivation and emotion in sport: reversal theory*. East Sussex: Psychology Press.
- Krane, V., e Williams, J.M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
- Lázaro, J. (1998). *Caracterização dos comportamentos pré-competitivos dos Lançadores e Saltadores iniciados e juvenis Portugueses*. Porto: J. Lázaro. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (trabalho não publicado).
- Lohasz P.G. e Leith L.M. (1997): The effect of three mental preparation strategies on the performance of a complex response time task. *International Journal Sport Psychology*, 28, 25-34.
- Lourenço L., e Mourinho J. (2006). *José Mourinho: Um ciclo de Vitórias*. Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. e Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport psychologist*, 1 (3), 181-199.
- Marcolino, P. (1998). *Emoções, Ansiedade e Stress: Interferências no Rendimento Desportivo em Futebol*. Porto: P. Marcolino. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Martens, R., Vealey, R., Bump, L. e Smith, D. (1990). Development and Validation of Competitive state Anxiety Inventory – 2. In. R. Martens, R.

- Vealey e D. Bunton (Eds). *Competitive Anxiety in Sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. e Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*, Champaign: Human Kinetics Books.
 - Marti, J. (2000). *Enciclopédia de Psicologia*. Oceano. Vol. 3 Lisboa: Liarte, 610-612.
 - Marti, J. (2000). *Enciclopédia de Psicologia*. Oceano. Vol. 4 Lisboa: Liarte, 18-19.
 - Muchuane, D. (2001). *Estudo da Ansiedade pré-competitiva em atletas moçambicanos da natação e atletismo*. Porto: D. Muchuane. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
 - O'Connor, P., Raglin, J.S. e Martinsen, E.W. (2000). Physical Activity, Anxiety and Anxiety Disorders. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (2).
 - Prista, A. (2003). *Actividade Física e Desporto, Fundamentos e Contextos*. Porto: FCDEF-UP.
 - Raglin, J. S., e Turner, P. E. (1992). Anxiety and performance in track and field athletes: A comparison of the inverted-U hypothesis with zone of optimal functioning theory. *Personality and Individual Differences*, 14, 163-171.
 - Rodrigues, R. e Cruz, J. (1997). Autoconfiança, ansiedade e rendimento na natação de alta-competição: estudo com os atletas de elite nacional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 491-520.
 - Roque, N. (1995). *Estudo da Ansiedade, Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática e Autoconfiança, na modalidade de Voleibol*. Porto: N. Roque. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (trabalho não publicado).

- Samulski, D. e Greco, P. (2004) in J. Garganta, J. Oliveira, M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores: reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 271-278). Porto: Campo das letras.
- Serpa, S. (1988). A Preparação Psicológica no Desporto. *Treino Desportivo*, 2 (8), 41-44.
- Serpa, S. (1993). O Psicólogo e a Intervenção no Desporto. *Revista Horizonte*, 9 (53).
- Sewell, D. e Edmondson, A. (1996). Relationships between Field Position and Pre-match Competitive State Anxiety in Soccer and Field Hockey. *International Journal Sport Psychology*, 27, 159-172.
- Scanlan, T. K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. M. Silva III e R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., e Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of Competitive Stress. *Journal of Sport Psychology*, 6, 208-226.
- Schurr, K. T., Ruble, V. E., Nisbet, J., e Wallace, D. (1984). Myers-Briggs type inventory characteristics of more and less successful players on an American football team. *Journal of Sport Behavior*, 7, 47-57.
- Smith, R., Smoll, F. e Wiechman, S. (1998). Measurement of Trait Anxiety in Sport. In Duda, J. (Ed.). *Advances in sport and Exercise Psychology Measurement*, 105-128. Morgantown: Fitness Information Technology
- Terry, P.; Walrond, N. e Carron, A. (1992). The influence of game location on athletes psychological states. *Journal of Science Medicine Sport*. (1), 29-37.
- Vealey e D. Bunton (1990). *Competitive Anxiety in Sports*. Champaign: Human Kinetics.

- Vieira, J. (2003). *Capacidade de Decisão Tática em Futebol. Estudo da adequação e do tempo de resposta em Selecções Nacionais presentes no campeonato da Europa de Sub-17*. Porto: J. Vieira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Vieira, L. (2004). *O Stress, a Ansiedade e as Estratégias de Confronto no Futebol Português: Estudo Comparativo entre os profissionais (1ª Divisão) e Amadores (3ª Divisão)*. Porto: L. Vieira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Weinberg, R. e Gould, D. (2003). Arousal, Stress and Anxiety. In Weinberg, R. Gould (Eds). *Foundations of Sport e Exercise Psychology*, 77 - 99. EUA: Human Kinetics.