

U. PORTO



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ansiedade no Futebol

Relação com a prestação do jogador de Futebol: um estudo de caso exploratório

Rui Filipe Salvador da Cunha Ribeiro

Porto, 2009



Ansiedade no Futebol

Relação com a prestação do jogador de Futebol: um estudo de caso exploratório

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Garganta
Rui Filipe Salvador da Cunha Ribeiro

Porto, 2009

Ribeiro, R. (2009). *Ansiedade no Futebol. Relação com a prestação do jogador de Futebol: um estudo de caso exploratório*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Ansiedade do Rendimento; Percepção de Ameaça; Emoções.

Agradecimentos

Com o término deste percurso, a licenciatura, ambiciono ir cada vez mais longe. Neste percurso várias pessoas merecem um profundo agradecimento. Aproveito este momento e espaço para expressar a minha gratidão...

Ao professor Doutor Júlio Garganta, pela confiança, disponibilidade, competência e respeito pela iniciativa pessoal que demonstrou na orientação deste trabalho.

Ao professor Doutor José Cruz, da Universidade do Minho, por ter tornado este trabalho possível, pela compreensão, competência, transmissão de saberes e por ter sempre um “tempinho” para mim.

Ao Sport Clube Freamunde, nomeadamente ao Presidente Rui Neto, Coordenador Rui Areal, Treinador “Tonanha” pela compreensão ao longo deste percurso e todos os atletas que de forma impecável participaram neste estudo.

À professora Augusta Matos, minha orientadora de estágio, pelo constante incentivo e partilha de saberes e experiências.

Aos meus amigos, em particular à Ciça, Joaninha, Ritinha, Luísa, Jojepinho, Pedrocas, Dani, Pauleta, Jinho e Teófilo pelos anos de apoio e aprendizagem conjunta.

Aos meus pais, pela formação pessoal, amor, compreensão e apoio com que me têm presenteado desde sempre. Se cheguei até aqui é, também, para vos fazer sentir felizes e orgulhosos.

Aos meus irmãos, pelo amor, incentivo e compreensão.

À Gui, por tudo...

A todos, o meu muito OBRIGADO!

Índice Geral

Agradecimentos.....	III
Índice Geral	V
Índice de Gráficos.....	VII
Índice de Quadros	IX
Resumo	XI
Abstract	XIII
Lista de Abreviaturas e Símbolos	XV
1 – Introdução.....	1
2 – Revisão de Literatura	7
2.1 – Futebol e Ansiedade	7
2.2 – Modelos conceptuais de <i>stress</i> , ansiedade e emoções.....	19
2.3 – Estado actual da investigação no âmbito da ansiedade e outras emoções	23
3 – Objectivos	33
4 – Metodologia	37
4.1 Amostra – Participantes	37
4.2 Instrumentos e Medidas	37
4.3 Procedimento.....	43
5 – Apresentação dos Resultados	49
5. 1 – Análise das estatísticas descritivas para todas as variáveis em estudo.....	49
5.2 – As diferenças e relações entre as medidas subjectivas de rendimento (auto-avaliação pelos atletas e avaliação pelos treinadores) e os indicadores objectivos de rendimento.	52

5.3 – As emoções mais frequentes e níveis de intensidade com que foram sentidas durante os jogos (avaliações retrospectivas).	56
5.4 – Análise das correlações entre medidas psicológicas (traço e estado de ansiedade e ameaça pré-competitiva) e emoções.	59
5.5 – Análise dos estados emocionais pré-competitivos e competitivos associados a diferentes níveis de rendimento desportivo.	65
6 – Discussão e Conclusões.....	71
7 – Referências Bibliográficas.....	77

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Rendimento subjectivo (Auto e hetero-avaliação de atletas e treinadores – 4 jogos)	53
Gráfico 2 - Rendimento objectivo (4 jogos)	54
Gráfico 3 - Frequência de relatos/experiências de emoções positivas e negativas (4 jogos).....	57
Gráfico 4 - Frequência de relatos/experiência de emoções positivas e negativas para cada jogo	58
Gráfico 5 - Intensidade Emocional para cada jogo.....	58
Gráfico 6 - Correlação entre Total Emoções Positivas e Total Emoções Negativas com o Espectro Emocional.....	63
Gráfico 7 - Correlação entre Total Emoções Positivas e Espectro Emocional.....	64
Gráfico 8 - Correlação entre Total Emoções Negativas e Espectro Emocional.....	64
Gráfico 9 - Grau de dificuldade / importância e Estados de Ansiedade e Percepção de Ameaça em diferentes níveis de Rendimento (4 jogos)	67
Gráfico 10 - Intensidade Emocional em diferentes níveis de Rendimento (medida subjectiva de auto-avaliação dos atletas - 4 jogos)	67
Gráfico 11 - Intensidade Emocional em diferentes níveis de Rendimento (medida subjectiva de auto-avaliação dos atletas - 4 jogos)	68

Índice de Quadros

Quadro 1 - Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas em estudo (total jogos)	50
Quadro 2 - Estatísticas descritivas das medidas de rendimento (subjectivas e objectivas) (total jogos	51
Quadro 3 - Acções de Jogo	52
Quadro 4 - Diferenças entre jogos nas medidas de rendimento (subjectivas e objectivas)	55
Quadro 5 - Correlações dos traços de ansiedade competitiva e percepção de ameaça com a ansiedade pré – competitiva e estado de percepção de ameaça.....	60
Quadro 6 - Correlações dos traços de ansiedade competitiva e percepção de ameaça, ansiedade pré-competitiva e estado de percepção de ameaça, com as emoções	61
Quadro 7 - Correlação emoções com emoções	62
Quadro 8 - Diferenças nas variáveis psicológicas entre diferentes jogos	66

Resumo

O objectivo do presente estudo consistiu em explorar uma nova perspectiva de análise ao estudo da ansiedade do rendimento associada à competição desportiva e em analisar a ocorrência e intensidade de outras emoções no futebol juvenil. Os sujeitos deste estudo são 15 atletas de futebol de um clube, participantes na 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores B (época 2007-2008), com idades entre os 15 e 17 anos (média = $15,7 \pm 0,65$). Nesse sentido, os atletas foram avaliados em momentos distintos: antes e depois de 4 jogos. Para além de variáveis psicológicas (traço de ansiedade competitiva e de percepção de ameaça; estados de ansiedade e ameaça percebida pré-competitivas; emoções sentidas e experienciadas durante a competição), foram usados três tipos de medidas de rendimento: subjectivas (auto-avaliação do rendimento pelos atletas; hetero-avaliação dos atletas pelo treinador) e objectivas (gravação e observação de índices comportamentais de rendimento). Os resultados sugerem diferenças e relações diferenciais entre as medidas subjectivas de rendimento (auto-avaliação pelos atletas e avaliação pelos treinadores) e os indicadores objectivos de rendimento. Além disso, foram identificadas as emoções mais frequentes e as mais intensas e análise das correlações entre medidas psicológicas (traço e estado de ansiedade e ameaça pré-competitiva) e emoções. Por último, os resultados sugerem que alguns estados emocionais pré-competitivos estão associados a diferentes níveis de rendimento. Especificamente, níveis de rendimento mais baixos ou fracos (muito piores que o esperado), apareciam associados a níveis mais elevados de ansiedade pré-competitiva (sobretudo de ansiedade cognitiva) e muito claramente à experiência e níveis mais elevados de emoções negativas, acontecendo um padrão emocional inverso associado a níveis altos ou óptimos de rendimento: maior intensidade de emoções positivas e menor relato de emoções negativas durante a competição desportiva.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Ansiedade do Rendimento; Percepção de Ameaça; Emoções.

Abstract

The main goal of the present study was to explore the use of a new approach to the traditional study of competitive and performance anxiety, as well as to assess the occurrence and intensity of other emotions in youth soccer. Participants are 15 young athletes of junior level, aged between 15 and 17 years old. Athletes were assessed at distinct moments: before, during (retrospectively) and after four games. In addition to psychological variables (competitive trait anxiety, threat perception in competition, pre-competition anxiety, and emotions felt during games) three types of performance measures were used: subjective (performance self-evaluation by athletes; hetero-evaluation of athletes by coach) and objective measures (video and field observation). Results suggest differences and differential relationships between subjective measures of performance and objective indicators. Furthermore, the most frequent and more intense emotions were identified, and correlational analysis between psychological measures and emotions. Finally, results suggest that some emotional pre-competitive and competitive emotional states are associated with different levels of performance. Specifically, lower levels of performance appear to be associated with higher levels of pre-competitive anxiety (mainly cognitive dimension) and, more clearly to the experience of higher levels of negative emotions. An opposite emotional pattern was found, associated with higher and optimal levels of performance: more intense positive emotions and lower reports of negative emotions during sport competition.

KEY-WORDS: Soccer; Performance Anxiety; Threat Perception in competition; Emotions.

Lista de Abreviaturas e Símbolos

PD – Psicologia do Desporto

JDC – Jogo Desportivo Colectivo

CSAI-2 – Competitive State Anxiety Inventory-2

SAS – Sport Anxiety Scale

EACC-PA – Escala de Avaliação Cognitiva da Competição-Percepção de Ameaça

IED-V2 – Inventário de Emoções no Desporto-V2

RG – Rendimento Global

PFT – Percentagem de Falhas Técnicas

PSP – Percentagem de Sucesso de Passe

GR – Guarda-redes

PC – Passe Concretizado

PF – Passe Falhado

GO – Golo

ICR – Intercepção Com Recuperação da posse de bola

ISR – Intercepção Sem Recuperação da posse de bola

RF – Remate Falhado

RB – Remate à Baliza

FC – Falta Cometida

CAPÍTULO I - Introdução

1 – Introdução

O desporto tem sido, desde sempre, considerado um contexto de realização significativo para crianças e adolescentes, influenciando o seu desenvolvimento em termos sociais e cognitivos, mas também gerando pressões acrescidas de realização e performances desportivas, que potenciam igualmente aumento nos níveis de stress e ansiedade (Sagar, Lavalle & Spray 2007). Se a competição desportiva é considerada, por alguns atletas, como uma actividade divertida e agradável, para outros a competição parece mais constituir uma ameaça, intimamente associada ao stress e à ansiedade competitiva (Cruz, Barbosa & Gomes, 1997). Para Scanlan (1984) existe a confirmação da existência de ansiedade em contextos desportivos, independentemente da idade, género e nível competitivo.

Por isso, o ambiente desportivo apresenta inúmeras vantagens no estudo do comportamento humano, levando vários autores a considerarem-no um excelente laboratório natural (Cruz, 1996a; Dias, 2005), o que o torna um contexto favorecido e único na geração de outras emoções, para além da ansiedade, que podem influenciar o rendimento desportivo dos atletas. A noção de que o fenómeno emocional como um todo pode constituir um factor crítico na promoção ou prejuízo do rendimento individual ou colectivo, não explicado unicamente pela emoção ansiedade, tem gerado um reconhecimento crescente, na Psicologia do Desporto (PD), da necessidade de uma visão mais equilibrada das emoções positivas e negativas experienciadas pelos atletas, bem como a forma como são reguladas por estes.

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 o perturbem (Ferraz, 1997).

Por acréscimo, numa competição o atleta não só luta para tentar alcançar o seu objectivo ou resultado mas também para alcançar os objectivos de outras

peessoas, tais como os do treinador, pais, amigos, entre outros. Todas estas exigências poderão colocar o atleta sobre pressão, que não sendo controlada poderá vir a afectar o seu desempenho na prestação desportiva.

Todavia, embora tenhamos a consciência que são muitos os aspectos que influenciam o rendimento, vamos cingir-nos apenas aos de ordem emocional e técnica.

Pretende-se entender um pouco mais acerca desta temática, na tentativa de ajudar os atletas e treinadores de forma mais eficaz. Ou seja, ao mesmo tempo que utilizamos o treino para desenvolver os aspectos tácticos, técnicos e físicos, tentaremos ajudar os atletas a lidarem de forma mais eficaz com a pressão da competição. É que, uma vez que os factores psicológicos e técnicos são considerados componentes do rendimento (técnica, física ou energético-funcional, estratégico-táctica e psicológica ou mental (Garganta, 1997)), não parece correcto que devam ser deixados de parte, nomeadamente os primeiros.

O facto do Futebol ser uma modalidade 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 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.

Como é sabido, 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 (entenda-se Desporto), onde se processam comportamentos também específicos, que constitui a principal base da PD.

Cruz (1996d) acentuou de forma clara um dos valores fundamentais desta ciência, isto é, 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.

Em relação aos aspectos técnicos, são uma das qualidades reveladoras da competência de um futebolista. A técnica, de uma forma geral, prende-se com a aptidão para seleccionar os recursos motores mais adequados, no sentido de responder à configuração do jogo num dado instante e com a capacidade de os empregar no momento de materializar a acção (Garganta, 1997).

A técnica é um factor de grande importância no jogo individual e colectivo, uma vez que materializa e exterioriza a inteligência e a intencionalidade táctica (Moya, 1996).

Pelo exposto e na opinião de Cruyff (2002) e Valdano (2002), as melhores equipas e os melhores jogadores sempre foram aquelas e aqueles que evidenciaram também melhor qualidade técnica.

Assim, 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).

O presente estudo está estruturado em sete capítulos, articulados entre si, e a apresentação dos anexos, como exposto:

- Capítulo I – Introdução – Realça a pertinência do estudo e a estruturação do mesmo.
- Capítulo II – Revisão de Literatura – Faz a caracterização do Futebol, da Ansiedade e outras Emoções, bem como a sua relação, modelos conceptuais de stress e emoções e ainda o estado actual da investigação nesta temática.
- Capítulo III – Objectivos – Apresentam-se os objectivos do trabalho.
- Capítulo IV – Metodologia – Caracteriza a amostra estudada, descreve os processos metodológicos utilizados para a recolha dos dados e refere procedimentos estatísticos utilizados para o seu tratamento.

- Capítulo V – Apresentação dos Resultados – Apresenta os principais resultados obtidos.
- Capítulo VI – Discussão e Conclusões – Apresenta a discussão e as principais conclusões do trabalho, bem como sugestões para trabalhos de investigação futuros.
- Capítulo VII – Referências Bibliográficas – Lista-se as referências bibliográficas consultadas para a fundamentação desta pesquisa.

CAPÍTULO II – Revisão de Literatura

2 – Revisão de Literatura

2.1 – Futebol e Ansiedade

2.1.1 – Definição e Operacionalização de Conceitos

2.1.1.1 – Futebol

O Futebol é um Jogo Desportivo Colectivo (JDC) que opõe duas equipas numa relação de adversidade, cujo objectivo é a obtenção da posse de bola e a introdução da mesma numa baliza evitando que o adversário o faça, com o intuito de garantir a vitória. As equipas em confronto disputam, então, objectivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo, o espaço, realizando em cada momento acções de sinal contrário (ataque-defesa) alicerçadas em relações de cooperação-oposição (Garganta, 1997). Relações estas que geram um fluxo de comportamentos de contornos variáveis, no qual as ocorrências se intrincam umas nas outras (Garganta & Cunha e Silva, 2000; Garganta, 2005). Esta perspectiva antagónica traduz a essência do jogo, e determina as exigências impostas aos jogadores. Assim, o jogo desenvolve-se em situações contextuais e situacionais, sendo o próprio jogo/envolvimento a determinar os comportamentos a serem adoptados pelos jogadores, influenciados por factores extrínsecos (bola, adversários, colegas, árbitro, etc.) e factores intrínsecos, como os casos da predisposição emocional e a forma como perspectivam o jogo em termos de percepção de ameaça. Pensando na Ansiedade, enquanto emoção negativa, esta pode induzir os atletas a fazerem um uso da informação mais rápido e menos discriminado (Mellers, Schwartz & Cooke, 1998), podendo colocar em causa a qualidade da performance.

Num jogo de Futebol existe uma intra-relação (os elementos da equipa) e uma inter-relação (os elementos de ambas as equipas) cuja flexibilidade e variabilidade resulta em inter e intra-relações temporárias, que dão forma aquilo que o jogo representa em cada momento (McGarry Anderson, Wallace, Hughes & Franks, 2002). Guilherme Oliveira (2004) acrescenta que a complexidade do jogo é o próprio jogo, ou seja, a interacção das equipas, o jogo entre as previsibilidades e imprevisibilidades, a criação e a inovação, a

aleatoriedade e as regularidades, a natureza complexa dos problemas que surgem conferem ao jogo um contexto complexo e caótico que para ser perceptível, tem de ser gerado e analisado nesse contexto.

A complexidade pode ser entendida como um “princípio transaccional que faz com que não nos possamos deter apenas num nível do sistema sem ter que em conta as articulações que ligam os diversos níveis” (Garganta & Cunha e Silva, 2000, pp. 5). Estes níveis e articulações, no caso do jogador de Futebol, reportam-se, por exemplo, numa situação stressante no próprio jogo, capaz de gerar sentimentos subjectivos de preocupação e apreensão (Smith, Wiechman & Smoll, 1998) podendo condicionar o comportamento observado, a denominada performance do atleta, pois existe a possibilidade da ansiedade gerar respostas somáticas não desejáveis. A complexidade de um sistema depende da qualidade e quantidade da respectiva interacção existente. Assim, cada elemento não pode ser analisado isoladamente “...sem perder algo de essencial ao funcionamento do sistema...” (Godinho, 1999, pp. 123), pois cada elemento é passível de condicionar outro, como por exemplo, se um jogador efectua um passe, que apesar de com sucesso não chega nas melhores condições ao colega, pode limitar a acção do colega e conseqüente performance deste e respectiva equipa. Palazzo (2006), vai mais longe ao afirmar que um sistema complexo não pode então ser analisado ou separado em um conjunto de elementos independentes sem ser destruído”. Ora é este mesmo conceito de totalidade que nos leva ao conceito de sistema, acabando ambos por se constituir como sinónimos (Garganta, 1996).

Uma equipa pode ser considerada um sistema (Garganta, 1997; Garganta & Cunha e Silva, 2000; Teodorescu, 2003; Mateus, 2004), constituído por subsistemas, que são os jogadores. A noção de sistema exprime a unidade complexa e o carácter fenomenal do todo, assim como o complexo das relações entre o todo e as partes (Durand, 1992; Morin, 1982, cit. por Rodrigues, 2006).

Pelo exposto, o conceito “sistema” aplicado ao jogo de Futebol exprime o fluxo e a dinâmica do jogo, permitindo enquadrar as opções tácticas dos

jogadores (influenciadas por factores intrínsecos e extrínsecos). Este contexto em que se estabelecem relações de dependência e interdependência, faz com que possamos considerar as equipas de Futebol como sistemas complexos, hierarquizados e especializados e fortemente dominados por competências estratégicas e heurísticas (Garganta, 1996; 1997), pois a performance elevada e os resultados positivos são as metas mais desejadas por todas as equipas. Morin (1997) refere-nos que o sistema é um «todo» constituído pelas relações dos seus constituintes. Onde o todo é mais organizado do que a soma das partes, o todo desorganizado é menos do que a soma de todas as partes e o todo neutro (isto é sem organização) é exactamente a soma de todas as partes (Bertrand & Guillemet 1994, cit. por Rodrigues, 2006).

Então, o jogo de Futebol decorre do confronto entre dois sistemas (Garganta & Gréhaigne, 1999) complexos (as equipas) e constitui-se como um fenómeno eminentemente complexo (Frade, 1985; Garganta & Pinto, 1994). Frade (1990) reconhece que o Futebol é um jogo de dinâmicas cuja invariante estrutural é a interacção. Partindo desta perspectiva, o desempenho no jogo é uma totalidade que resulta das interacções dos jogadores. Então, o desempenho no jogo, expresso pela interacção dos jogadores no jogo, é antes de mais o que acontece em cada atleta, em termos mentais (antes – ansiedade pré-competitiva e percepção de ameaça, e durante o jogo – intensidade emocional | emoções positivas e negativas), físicos e tácticos-técnicos dando significado ao comportamento observado, a performance, que obrigatoriamente influi no desempenho colectivo.

2.1.1.2 – Stress e Ansiedade

Apesar de estarem estreitamente ligados, os termos *stress* e *ansiedade* não são sinónimos. Ou seja, o termo *stress* está relacionado com situações que excedem as capacidades físicas e/ou psicológicas dos indivíduos (Lazarus & Folkman, 1984). De acordo com os autores supracitados, o termo *stress* pode ser entendido como um acontecimento cognitivo individualizado, que varia em função das situações encontradas e dos recursos pessoais para

confrontar essas situações. Então, os níveis de *stress* dependem da interpretação do atleta, tendo em conta as situações e/ou exigências. Por outro lado, a ansiedade é uma resposta emocional associada ao *stress*, que resulta de uma avaliação de ameaça e é caracterizada por sentimentos subjectivos de preocupação e apreensão relativamente à possibilidade de dano físico ou psicológico (Smith et al., 1998). De acordo com Dias (2005), tal definição indica, inicialmente, que a ansiedade é um processo psicológico e que se pode manifestar por respostas somáticas, embora os sentimentos de ansiedade derivem da mente. Posteriormente, esta autora sugere que a ansiedade é um sentimento desagradável. Na mesma perspectiva, Eysenck (1992, cit. por Dias 2005) afirma que a ansiedade pode ser considerada um estado desagradável e aversivo cuja principal função ou propósito poderá ser facilitar a detecção de perigo ou ameaça em ambientes possivelmente *stressantes*. Enquanto resposta a um estímulo ambiental, a ansiedade pode apresentar-se *tipo traço*, quando representa uma predisposição para reagir de forma ansiosa às diversas situações quotidianas, ou *tipo estado*, quando implica uma resposta ansiosa em determinado momento, perante circunstâncias específicas (ver Cruz, 1997).

Contudo, inerente ao exposto e à medida que o desporto tem evoluído, têm também aumentado as exigências impostas aos próprios futebolistas. Aumento esse que também inclui a pressão psicológica. Neste contexto, são muitos os agentes desportivos que têm dificuldade ou incapacidade em lidarem eficazmente com as exigências competitivas (Cruz, 1996a, 1996b). Tal dificuldade ou incapacidade diz respeito, sobretudo, à ausência do treino mental, como nos refere Raposo (1993, cit. por Mahl e Raposo, 2007), o “método que visa maximizar o uso pleno das capacidades humanas, fazendo com que sejam minimizados, e de preferência neutralizados, os elementos negativos ao rendimento do atleta”. Assim, acrescentamos ainda o reconhecimento que alguns indicadores mentais e emocionais tendem a explicar o sucesso do atleta na sua performance (Schellenberger, 1990; Morris, 2000). Entre as características psicológicas que podem afectar o rendimento dos atletas, os aspectos mais intensamente estudados têm sido o traço e o

estado da ansiedade pré-competitiva (Muchuane, 2001). Janelle e Hillman (2003) mencionam, por sua vez, que a motivação, o controle da ansiedade, a concentração, a autoconfiança são os atributos psicológicos decisivos no desenvolvimento da expertise. Relativamente a estes atributos Williams e Reilly (2000) referem que os estudos indicam que o jogador de elite é mais auto confiante, menos propenso a ansiedade no início e durante a competição, tem níveis motivacionais mais altos e apresenta melhor capacidade de concentração ao longo de todo o jogo. Reforçando tais aspectos, num estudo recente acerca da performance numa selecção jovem Inglesa de Futebol, Pain e Harwood (2007), após inquirirem 4 treinadores, 3 cientistas do desporto e 4 atletas, obtiveram resultados que vêm de encontro a resultados recentes, sugerindo que a performance é multifacetada e possui factores que a influenciam de forma positiva, das quais destacamos o entendimento do jogador, coesão do grupo, experiências anteriores, estratégia de descanso e recuperação, e de forma negativa, com especial destaque para a ansiedade dos jogadores, superioridade física dos adversários e a fadiga durante o torneio.

Em síntese, o stress e a ansiedade, enquanto reacções e experiências emocionais, implicam um conjunto de variáveis interligadas e são encarados como um processo emocional e relacional mediado cognitivamente (Cruz, 1996a, b; Cruz & Barbosa, 1998). As emoções experienciadas pelos atletas, em situações de realização, não são explicadas em função de uma só variável, mas através da combinação de variáveis de personalidade e ambientais, que estabelecem o significado pessoal e relacional dessas mesmas situações (Lazarus, 2000) e, neste sentido, as emoções só são compreendidas do ponto de vista do atleta e do ambiente, e nunca de forma separada e independente (Cruz & Barbosa, 1998). O significado pessoal e relacional atribuído às diversas situações determina as reacções emocionais dos atletas e depende dos processos de avaliação cognitiva que, por sua vez, representam a tese central na relação adaptativa do comportamento do atleta. Segundo Cruz (1996b), a reavaliação cognitiva, que ocorre ao longo da situação em que o atleta se sente avaliado socialmente, determina a ameaça que este sente, ao

gerar vulnerabilidade e pôr em causa a concretização de objectivos importantes na carreira do atleta. A percepção de confronto para enfrentar a situação, gerada através de processos de (re)avaliação cognitiva pode modificar, influenciar e determinar as emoções que o atleta sente. Todo este processo emocional e relacional é mediado cognitivamente antes, durante e após a situação competitiva.

2.1.2 – Importância na Performance Desportiva

“O Homem é um sistema complexo em constante transformação e sofrendo um conjunto alargado de influências de factores externos e internos” (Godinho, 1999, pp. 11). De acordo com Mateus (2004), desde contributos de Bernstein (1967), que o corpo humano é considerado como um sistema complexo devido à coordenação de “graus de liberdade” que possui. Partindo dos pressupostos de Bernstein (1967) rapidamente se aceitou que nas diferentes actividades dos seres humanos, em que estes interagem e coordenam as suas acções, cooperando e competindo em ambientes de grande imprevisibilidade e aleatoriedade como é o caso do contexto em que decorre o jogo de Futebol, existe muita mais complexidade, tornando-se um sistema “self-adaptive mult-agent”. Então, temos que encarar organismo humano como um sistema dinâmico capaz de auto-regulação em que os diferentes subsistemas, tais como, os cognitivos, os emocionais, o perceptual, de acção, interagem em função dos objectivos desejados.

Assim, o jogador de Futebol possui um leque diversificado de opções, privilegiando umas em detrimento de outras, estabelecendo uma hierarquia de relações de rejeição e de preferência, com implicações no comportamento global da equipa e no jogo, na linha do que menciona Garganta (1997) “assim, a equipa constitui uma totalidade em permanente construção, na qual as acções pontuais, mesmo que aparentemente isoladas, influem no comportamento colectivo” (Garganta, 1997, pp. 126).

Quando nos reportamos aos jogadores de Futebol e acerca das capacidades destes implica abordar um leque abrangente de dimensões e

capacidades que se manifestam em interacção permanente (Frade, 1989; Guilherme Oliveira, 1991; Castelo, 1994; Garganta, 1997; Teodorescu, 2003).

A multiplicidade de factores em jogo alicerça-se em quatro grandes categorias; física, técnica, táctica e psíquica ou psicológica. Estas quatro categorias formam um sistema altamente complexo que se traduz nas acções de jogo, quer a nível individual, quer a nível colectivo. Araújo (1987, pp. 7) refere que “o rendimento desportivo numa modalidade colectiva resulta de um conjunto complexo de factores que transcendem meras preocupações de índole técnica, táctica, física, etc.”. Garganta (1996) realça isso mesmo, quando interpreta Bauer e Ueberle (1988), no que diz respeito à necessidade de centrar os estudos do jogo e do jogador na inter-relação de factores e não em cada um separadamente.

Para Guilherme Oliveira (2004), é óbvio realçar características aos jogadores com melhores prestações desportivas, das quais destaca um conhecimento declarativo e processual mais organizado, capacidades perceptivas mais eficientes, reconhecimento de padrões de jogo mais rápido e eficaz, conhecimento táctico superior, maior capacidade de leitura da situação e, conseqüentemente, de antecipação dos acontecimentos do jogo, melhor conhecimento das probabilidades situacionais e capacidade de decisão mais rápida e eficaz (Rink, French & Tjeerdsma 1996; Costa, 2001), sendo, também, de acrescentar melhores habilidades técnicas (Cruyff, 1997; Valdano, 2001) quando relacionadas com a dimensão táctica. Como salientam Cruyff (2002) e (Valdano, 2002), as melhores equipas e os melhores jogadores sempre foram aquelas e aqueles que evidenciaram melhor qualidade técnica e táctica.

Reportando-nos para os aspectos técnicos, tema de observação e análise no presente estudo, uma das qualidades reveladoras da competência de um futebolista, a qual se prende com a sua aptidão para seleccionar os recursos motores mais adequados, no sentido de responder à configuração do jogo num dado instante e com a capacidade de os empregar no momento de materializar a acção (Garganta, 1997).

No Futebol, as técnicas não se restringem a movimentos específicos (Garganta, 1997), constituem acções motoras, formas de expressão do comportamento (Sisto & Greco, 1995), efectuadas no sentido de resolver os constrangimentos que as várias situações de jogo colocam ao praticante (Garganta, 1997), conferindo-lhe dinamismo e a capacidade de se adaptar às situações em permanente modificação durante o jogo (Teodorescu, 2003). Podemos, então, enquadrar a técnica como um dos níveis em que se pode estruturar o jogo de futebol. A técnica pode ser entendida como um conjunto de procedimentos para resolver, de forma eficaz e racional, os problemas do jogo.

No senso comum, o termo a técnica confunde-se, muitas vezes, com outras designações. Segundo Lees (2002), o termo técnica é usado amplamente, mas raramente é definido. Como refere Garganta (1997), constata-se algumas imprecisões terminológicas no termo técnico.

De acordo com Konzag (1991), Bayer (1994) e Garganta (1997), a técnica é a execução do movimento adaptado às condições da situação de jogo, que através de uma execução funcional e económica leva à concretização dos objectivos do jogo. “Trate-se de uma motricidade especializada e específica de uma modalidade desportiva que lhe permite resolver de uma forma eficiente as tarefas do jogo” (Garganta, 1997, pp. 46).

Portanto a técnica apresenta-se como um conjunto de habilidades ou *skills* técnicos em que cada um reporta-se a uma actividade organizada e coordenada, relativamente a um objecto ou uma situação, que envolve uma cadeia de mecanismos de foro sensorial, central e motora (Arglye & Kendon, 1967 cit. Garganta, 1997). A técnica define-se como a habilidade para seleccionar e executar uma acção correcta de acordo com as exigências situacionais e a sua realização processa-se em condições particulares, condicionando a sua selecção a adoptar e a sua forma de execução (Garganta, 1997).

Deste modo, a técnica no Futebol apresenta um conjunto de skills ou habilidades técnicas distintas de outras modalidades desportivas. O domínio das técnicas de base determina, do ponto de vista técnico, o nível qualitativo da

equipa (Snyers, 1989). Por outro lado, de acordo com Snyers (1989), uma equipa menos dotada tecnicamente, perderá com maior frequência a posse de bola. Então, o domínio de habilidades técnicas, como o domínio do remate, do passe, do jogo aéreo, da recepção de 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). A importância da técnica individual, ainda que em tenras idades, tem sido tema de discussão em estudos recentes (Santoalha, 2008; Maciel, 2008) como capacidade fundamental no jogador de futebol.

No decurso de um jogo, as acções quer impliquem ou não a presença directa ou próxima da bola apelam a requisitos técnicos. Por exemplo, uma corrida rápida, uma desmarcação, uma marcação a um adversário directo, são técnicas usadas, o que faz com que este conceito possua uma abrangência maior do que aquela que usualmente se lhe atribui (Garganta, 1997).

Assim, Konzag (1991) divide a técnica em: (i): técnica sem bola (desmarcações, tackles, marcações, saltos, mudanças de direcção) e (ii): técnica com bola (passe, recepção, condução de bola, remate, drible).

Castelo (1996) classifica, por sua vez, a técnica em acções individuais táctico-técnicas. Considera: (i) acções individuais ofensivas (recepção, condução de bola, drible, finta, simulação, passe e remate) e (ii): acções individuais defensivas (desarme, interceptação, técnica do GR e carga).

Pacheco (2001) refere que há: (i): acções tácticas individuais e colectivas ofensivas (recepção e controlo da bola; condução de bola, passe, remate, desmarcações) e (ii): acções tácticas individuais e colectivas defensivas (desarme, interceptação, técnica do GR e marcação individual, marcação à zona e marcação mista, dobras e compensações).

2.1.3 – Que relação e associação entre ansiedade, emoções e rendimento?

É já um lugar comum considerar o rendimento desportivo como um fenómeno multidimensional ou multifactorial (Garganta, Maia & Marques 1996; Garganta, 1997).

Hanin (2000a), Smith, Cumming e Grossbard (2006), afirmam que a investigação do *stress* e da relação ansiedade-rendimento pode ser considerada uma das áreas que mais investigação tem originado na Psicologia do Desporto.

Contudo, quando procuramos precisar a qualidade da sua relação divagamos pelas incertezas e limitações dos diversos estudos. Uma das principais razões diz respeito ao facto de a maioria dos estudos realizados, do nosso conhecimento, centrar-se fundamentalmente numa emoção, a ansiedade, quando o “desporto constitui um domínio da actividade humana excepcionalmente apto para elicitar e gerar uma vasta gama de emoções” (Cruz, 1996a, pp. 23). Por outro lado, para Guilherme Oliveira (2004), as emoções são fundamentais, na medida em que fazem a triagem das informações importantes, percebendo-as susceptíveis de consequências positivas ou negativas. Então, sem emoções tudo teria o mesmo valor, pois todas as informações percebidas seriam interpretadas da mesma forma.

Sabemos que a concepção de que o fenómeno emocional como um todo pode constituir um factor fulcral na promoção ou prejuízo do rendimento individual ou colectivo – que pode não ser explicado unicamente, ou substancialmente, pela emoção da ansiedade – tem gerado um certo consenso, na Psicologia do Desporto, acerca da necessidade de uma visão mais equilibrada das emoções positivas e negativas experienciadas pelos atletas. (Cruz, Matos & Ferreira, 2006; Dias, 2005; Dias, Fonseca & Cruz, 2009). Tal verifica-se, em parte, por exemplo, na teoria cognitiva-motivacional-relacional de Lazarus (1991b) quando analisada e aplicada para o âmbito desportivo (ver Cruz & Barbosa, 1998; Lazarus, 2000).

As investigações internacionais desta temática, análise do papel de emoções positivas e negativas no rendimento desportivo, surgem cada vez mais (Hanin & Syrja, 1995a, b). Os investigadores, de uma forma geral, têm devotado mais atenção ao estudo de emoções negativas, como a irritação/raiva, ou ansiedade ou tristeza, em detrimento do estudo das emoções positivas (Fredrickson, 2003). Esta autora compilou e enumerou uma série de razões que, na sua opinião, levaram à escassa atenção dada às emoções positivas. Em primeiro lugar, crê que existe uma tendência natural para estudar algo que aflige o bem-estar humano. Além disso, as emoções positivas podem ser mais difíceis de estudar, pois são efectivamente em menor número que as negativas. Segundo a investigadora, as taxonomias científicas das emoções básicas geralmente identificam uma emoção positiva para cada três ou quatro emoções negativas.

Assim, o alargamento do espectro de emoções vem de encontro ao que defendemos plenamente, pois “é pouco provável que os atletas percepcionem as situações desportivas exclusivamente em termos de ameaças que geram uma resposta de ansiedade...” (Dias, 2005, pp. 5). Daí o vasto leque de emoções que considerámos neste estudo, pois uma análise mais aprofundada desta temática poderá promover uma compreensão mais aprofundada da influência de diferentes emoções no rendimento e comportamento desportivo dos atletas (Cruz et al., 2006b; Dias, 2005; Dias et al., 2009), pensamos ser importante fazer a distinção entre emoção positiva e emoção negativa e respectivos efeitos. Ou seja, as emoções positivas e/ou os processos que as geram têm um efeito favorável no rendimento e no funcionamento social. Então, os indivíduos quando percepcionam a relação com o ambiente como benéfica, os pensamentos e ideias surgem mais facilmente e vêem os outros mais favoravelmente, o que gera também melhoria do rendimento (Lazarus, 1991a).

Isen (1993) aponta três categorias de evidências que apoiam os efeitos benéficos das emoções na resolução de problemas: (1) sentir-se bem afecta o que os indivíduos recordam e, logo, a sua organização em pensamentos; (2) sentir-se feliz leva a uma tendência para os indivíduos manterem essa

felicidade no que escolhem fazer; (3) pessoas felizes normalmente tomam as mesmas decisões e escolhas quando confrontadas com problemas complexos, mas fazem-no em menos tempo e com mais qualidade no processo. Todos estes aspectos poderão ser importantes no seu alargamento ao contexto desportivo, pela influência decisiva no rendimento dos atletas (Dias, 2005). Saliente-se ainda que evidências de estudos longitudinais mostram que emoções positivas como a felicidade/alegria têm importantes efeitos ao nível da longevidade (Danner, Snowdon & Friesen, 2001). Por outro lado, as emoções negativas levam os indivíduos a fazerem um uso da informação mais rápido e menos discriminado, podendo aumentar a precisão das escolhas em tarefas mais fáceis, mas diminui-la em tarefas mais complicadas (Mellers et al., 1998). Liu, Karasawa e Weiner (1992) defendem que enquanto as emoções positivas estão associadas a uma causalidade múltipla (ex: a felicidade está relacionada com o facto da pessoa não estar doente e ter sucesso na escola, no emprego ou desporto), as emoções negativas estão relacionadas com uma causalidade suficiente (ex: a infelicidade de uma pessoa pode dever-se inteiramente a uma doença, insucesso escolar ou desportivo) (ver Dias, 2005).

Como salienta Guilherme Oliveira (2004) quando se verifica, em jogo, uma qualquer acção de um jogador, ela é a consequência da interacção de capacidades e subcapacidades perceptivas, processionais, decisionais (Greco, 1999), tácticas, técnicas, físicas e psicológicas, que por sua vez, estão intimamente relacionadas e condicionadas pelas experiências similares até então vivenciadas (Samulski, 2002, cit. por Guilherme Oliveira, 2004).

Como exemplo, uma acção, por parte de um jogador, é condicionada por uma interpretação que envolve uma decisão (dimensão táctica), uma acção ou habilidade motora (dimensão técnica) que exigiu determinado movimento (dimensão fisiológica) e que foi condicionada e direccionada por estados volitivos e emocionais – pessoas felizes normalmente tomam as mesmas decisões e escolhas quando confrontadas com problemas complexos, mas fazem-no em menos tempo e com mais qualidade no processo (Isen, 1993) | emoções negativas levam os indivíduos a fazerem um uso da informação mais rápido e menos discriminado, podendo aumentar a precisão das escolhas em

tarefas mais fáceis, mas diminui-la em tarefas mais complicadas (Mellers et al, 1998) – (dimensão psicológica) (Guilherme Oliveira, 2004). Assim, as acções executadas são condicionadas pela interacção das diferentes dimensões, i. é, são as relações e interacções entre os jogadores que tornam o jogo numa actividade colectiva (Cunha e Silva, 1999).

2.2 – Modelos conceptuais de *stress*, ansiedade e emoções

De seguida apresentam-se alguns dos principais modelos conceptuais e teóricos sobre *stress* e ansiedade na competição desportiva.

2.2.1 – O modelo conceptual de *stress* competitivo

A vasta literatura sobre ansiedade fundamenta a sua natureza multidimensional, ao justificar nomeadamente as suas componentes cognitivas, comportamentais e fisiológicas (Cruz, 1996c; Cruz & Barbosa, 1998; Dias, 2005). O Modelo de *stress* competitivo, proposto por Smith (1996; cit. por Dias, 2005) inclui não só a distinção entre traço e estado anteriormente referida, mas também a diferenciação de várias componentes (situacionais, cognitivas, fisiológicas e comportamentais) do processo de ansiedade. O atleta avalia as exigências da situação e dos recursos pessoais para lidar com a situação, para avaliar as consequências que poderão advir e descodificar o seu significado pessoal. Assim, encarar uma situação competitiva como ameaçadora é encarar que essa situação é excessivamente exigente tendo em consideração as capacidades pessoais do próprio. Segundo este modelo, a intensidade e duração do *estado* da ansiedade do rendimento no desporto são influenciadas por variáveis como a natureza da situação, pelos níveis do *traço* de ansiedade (cognitiva e somática) e pelos recursos de *coping* que o atleta apresenta (Cruz, 1996a; Cruz & Barbosa, 1998; Dias 2005).

2.2.2 – O modelo cognitivo, motivacional e relacional do stress e ansiedade no desporto

Recentemente, foi proposto um novo modelo conceptual e integrador visando a compreensão do stress e ansiedade no desporto (Cruz, 1996a,b,c), tendo por base fundamentalmente a teoria do stress e das emoções em geral de Lazarus (1991a,c), integrando adicionalmente outras contribuições de modelos específicos para o contexto desportivo (ver Cruz & Barbosa, 1998).

Convém realçar que a teoria cognitivo-motivacional-relacional começou a ser desenvolvida por Lazarus ainda na década de 60 (1966, cit. por Dias 2005) que consistia numa teoria cognitiva de stress, a qual foi expandida tornando-se inclusiva de outras emoções (1991a, c).

Na Teoria Cognitiva, Motivacional e Relacional sobre as Emoções, desenvolvida por Lazarus (1991a,c), sugere que a experiência emocional não nasce de factores ambientais por si só, mas sim da relação e avaliação das transacções entre o sujeito e o contexto, ao gerar emoções negativas quando a relação é prejudicial, e emoções positivas quando a relação é benigna. As emoções decorrentes de qualquer situação são determinadas em função da sua interpretação, uma vez que a alteração do significado gera uma emoção automaticamente distinta, e a avaliação da situação determina a qualidade e intensidade da resposta emocional. Assim sendo, os processos de avaliação cognitiva estabelecem a duração, intensidade e qualidade das experiências emocionais (Siemer, Mauss & Gross, 2007).

Na continuidade da Teoria das Emoções de Lazarus, em Portugal, Cruz (1996a,b,c) sugeriu uma nova abordagem cognitiva, motivacional e relacional ao estudo do stress e da ansiedade em contextos desportivos, que tem por base precisamente este modelo de Lazarus (1991a,c), e que pretendeu contribuir para uma melhor compreensão de fenómenos emocionais como o stress e a ansiedade experienciados por atletas envolvidos em actividades e competições desportivas. Segundo Lazarus (1991b, 2000) as emoções são reacções psicofisiológicas à relação estabelecida entre a díade indivíduocontexto, dependentes das avaliações cognitivas realizadas e dos

recursos de confronto disponíveis. Esta nova abordagem apresenta variáveis antecedentes do processo de avaliação cognitiva que interagem de forma a produzir significados da transacção entre o indivíduo e o contexto (Lazarus, 1991b; Cruz & Barbosa, 1998). As variáveis ambientais representam as situações inesperadas do ambiente que o atleta tem que enfrentar e, por sua vez, as variáveis individuais são características da personalidade que permitem ao atleta perceber, pensar e responder de forma emocional e comportamental, e os valores e as crenças sobre o mundo e o próprio, que foram adquiridas ao longo do desenvolvimento, representam as principais características individuais (Lazarus, 1991b). A novidade, proximidade e incerteza de uma situação ocorrer são, igualmente, factores antecedentes que podem condicionar o processamento de informação (Cruz & Barbosa, 1998).

Os processos de avaliação cognitiva e as estratégias de confronto representam os processos mediadores deste modelo (Lazarus, 1991b). A avaliação cognitiva concentra-se no significado pessoal da situação, na forma como afecta as avaliações posteriores e desempenha um papel necessário e suficiente no desenvolvimento das experiências emocionais. Os processos de avaliação cognitiva apresentam uma avaliação primária e secundária, em que a avaliação primária visa perceber se o que acontece é ou não relevante e significativo para o sujeito, e apresenta três conceitos essenciais: a relevância motivacional, a (in)congruência motivacional e o envolvimento do ego. Por sua vez, a avaliação secundária refere-se aos processos de confronto, ou seja, às estratégias e recursos do indivíduo para lidar com a situação, englobando o potencial de confronto, ou influência na modificação da relação indivíduo-contexto, as expectativas futuras sobre o que pode acontecer ao nível das mudanças que se conseguem operar, e a responsabilidade pelo que está a acontecer (Cruz, 1996a, b; Cruz & Barbosa, 1998). Assim, a ansiedade competitiva aparece precisamente relacionada com a ameaça sentida na avaliação primária que o indivíduo realiza, e os sentimentos de culpa surgem quando o sujeito se avalia como responsável pela perda/dano (Hammermeister & Burton, 2004; Lazarus, 1991c). Os “*temas relacionais centrais*” são constituídos pelos padrões de avaliação cognitiva e podem adoptar a forma de

benefício, prejuízo ou desafio (Dias, 2005). No caso particular da ansiedade, o “*tema relacional central*” é a ameaça, ou seja, a percepção de incapacidade de controlar e enfrentar a situação (Cruz & Barbosa, 1998; Dias, 2005; Lazarus, 2000).

Por sua vez, os processos de confronto são complexos e representam uma variável fundamental na alteração da transacção indivíduo-contexto. A sua componente primária para lidar com a ansiedade na competição desportiva é a avaliação cognitiva que o atleta realiza de um determinado acontecimento, ou seja, a forma como este interpreta o ambiente e os estímulos circundantes. A avaliação cognitiva representa, assim, um passo fundamental no processo de *coping*, uma vez que é necessário que o atleta interprete um acontecimento como importante para si e para o seu bem-estar (Cruz & Barbosa, 1998; Gan & Anshel, 2006). As estratégias de confronto podem ser focalizadas nas emoções, quando se referem ao controlo da experiência emocional associada ao sucesso e ao fracasso. Este estilo de *coping* envolve o controlo emocional, a procura de apoio noutros significativos e a manutenção da confiança, em que o sentimento de sucesso promove sentimentos positivos e aumenta a motivação após o fracasso. Por outro lado, podem ser focalizadas na resolução do problema quando envolvem planos e acções para modificar a relação actual entre o atleta e o contexto, ao agir directamente sobre o ambiente (Lazarus, 1991c). A capacidade de confrontar e enfrentar determinados stressores no desporto representa uma parte fundamental do sucesso nos atletas, na medida em que as emoções experienciadas podem ser modeladas através da avaliação do potencial de *coping*. Na prestação desportiva, as estratégias de confronto potenciam a adaptação a mudanças relacionais, que acompanham a resposta emocional face ao sucesso e ao fracasso, desta forma a excelência no *coping* precede a excelência na *performance* (Dias, 2005; Hammermeister & Burton, 2004; Lazarus, 2000; Poczwadowski & Conroy, 2002).

Ainda no âmbito deste modelo, Cruz (1996a) sugere alterações à terminologia do construto de ansiedade, pois considera a designação geralmente utilizada – “ansiedade competitiva” – demasiado restritiva e limitada. O investigador pensa que a ansiedade não deve estar limitada às

situações de competição regular e/ou oficial, e deve ser alargada a diferentes e variadas situações avaliativas que ocorrem ao longo de um ciclo de realização e que exigem ao atleta determinados níveis de realização e rendimento. Como o carácter avaliativo está implícito na própria natureza da experiência da ansiedade em geral, e para facilitar a distinção do tipo de exigências situacionais, ou, pelo menos, o contexto onde se colocam, propõe a designação “ansiedade do rendimento desportivo” para designar futuramente esta nova conceptualização.

2.3 – Estado actual da investigação no âmbito da ansiedade e outras emoções

Não obstante o consenso crescente de que o confronto e a experiência emocional estão relacionados, e apesar da teoria de Lazarus ser um dos modelos conceptuais que mais investigação tem gerado no contexto desportivo nos últimos anos, a maior parte das investigações ainda se centra essencialmente na ansiedade competitiva (Almeida & Cruz, 1993; Carvalho, 1995; Cruz, 1996a; Cunha, 1996; Almeida, 1996; Carvalho, 1997; Cunha, Irineu & Queiroz, 2000; Azevedo, 2001; Muchuane, 2001; Dunn & Syrotuik, 2003; Mellalieu, Hanton & O’Brien 2004; Lettnin, Souza e Shigunov, 2004; Vieira, 2004; Vieira, Dias & Garganta, 2005; Ferreira, 2006). De todos os estudos referenciados, apenas três procuram relacionar os índices e factores de índole técnica, relativa ao desempenho dos jogadores, com os factores psicológicos, centrados numa emoção (Almeida & Cruz, 1993; Cunha, 1996; Almeida, 1996).

Algumas excepções à centralização nesta emoção têm sido estudos, maioritariamente internacionais, como os de Crocker e Graham (1995), Ntoumanis e Biddle (1998), Gaudreau, Blondin e Lapierre (2002), Gaudreau e Blondin (2004), Cerin (2003), Dias (2005), Jones, Lane, Bray, Uphill e Catlin (2005), Sève, Poizat, Saury e Durand (2007) e Stefanello (2007), que passaremos a apresentar.

Crocker e Graham (1995) avaliaram os padrões de confronto, as relações entre o afecto positivo e negativo no confronto e afecto em 235 atletas de diversas modalidades. Os investigadores recorreram a uma medida de stress específica, relacionada com a não obtenção de um objectivo desportivo (incongruência de objectivos). De forma consistente com as afirmações de Lazarus, os resultados mostraram que o confronto centrado no problema (CCP) estava positivamente associado a afecto positivo, enquanto que o confronto centrado nas emoções (CCE) se associava a afecto negativo. Adicionalmente, uma combinação das estratégias de aumento do esforço, confronto activo, humor e menos uso de auto-culpabilização e prediziam o afecto positivo; por outro lado, o afecto negativo era predito por uma combinação de mais ventilação, auto-culpabilização e apoio instrumental e menos esforço.

Indo também de encontro às sugestões de Lazarus (1991a), Ntoumanis e Biddle (1998) constataram, numa amostra de 356 atletas universitários ingleses de diversas modalidades, que estratégias de CCE – reduzir o esforço ou retirar-se da situação (desinvestimento comportamental) e ventilar emoções – eram estratégias com resultados emocionais negativos elevados e baixos resultados emocionais positivos. Em contraste, o CCP tinha efeitos mais vantajosos, tendo sido constatado que o esforço e a supressão de outras actividades prediziam positivamente o afecto positivo.

Numa investigação de Gaudreau, Blondin e Lapierre (2002), com 62 jogadores de golfe do sexo masculino, os investigadores encontraram uma relação entre CCP (confronto activo/planeamento, aumento do esforço, apoio social, supressão de actividades competitivas) e o afecto positivo e entre CCE (desinvestimento comportamental, ventilação de emoções, humor) e afecto negativo. Mais recentemente, numa amostra de cerca de 150 atletas de diversas modalidades, Gaudreau e Blondin (2004) constataram que, em comparação com os atletas que recorriam mais a confronto orientado para o desinvestimento, os atletas que recorriam mais frequentemente a estratégias de CCP, experienciavam um nível mais baixo de irritação/raiva-desânimo, bem como níveis significativamente mais elevados de estados afectivos positivos.

Todas as investigações anteriores recorreram ao PANAS, pelo que “apesar de não ser específico do contexto desportivo, parece ser um dos “instrumentos de eleição” dos investigadores na área na avaliação de emoções, o que também reflecte as limitações metodológicas do estudo da componente emocional no desporto” (Dias 2005, pp. 382). Jones, Lane, Bray, Uphill e Catlin (2005) concordam com a autora supracitada referindo que o PANAS pode não estar adequado para capturar o espectro emocional existente neste contexto desportivo.

Mais recentemente, Cerin (2003), tendo como amostra 202 atletas de desportos individuais do Reino Unido, procurou examinar a contribuição da ansiedade e emoções fundamentais na competição com o objectivo de perceber melhor a relação atleta-competição. Os resultados contribuíram para a hipótese que as medidas de ansiedade são menos preditivas da funcionalidade percebida antes da competição em relação a outras emoções. Tal, indica que para atingir estados emocionais óptimos emocionais é preciso não recorrer unicamente às medidas de ameaça. De facto, neste estudo, emoções positivas como interesse e agradabilidade ou negativas como tristeza, culpa e “auto-hostilidade” apresentam valores de estado emocionais mais significativos que ansiedade ou medo.

Mas em Portugal, também Dias (2005) levou a cabo uma investigação, uma das poucas no nosso país com uma população composta por atletas (n=54) numa situação competitiva ecologicamente válida e stressante, tendo em conta, como referido anteriormente, não só a ansiedade, mas também outras emoções, consideradas individualmente e em situações pré-competitivas. Um dado importante que se pode retirar desta investigação é que os atletas experienciavam antes das competições e de forma simultânea, um vasto leque de emoções positivas e negativas, embora os relatos de emoções positivas como a felicidade/alegria e esperança fossem as mais relatadas. Outro dado fundamental diz respeito à avaliação da competição (percepção como importante e difícil), ou seja, os atletas que a perceberam com elevada complexidade, comparativamente aos que a perceberam com baixa complexidade, evidenciaram níveis mais altos de ansiedade e esperança. Por

outras palavras, o facto de os atletas percepcionarem a competição como mais importante os levava a estarem emocionalmente mais alertas do que em competições mais fáceis ou menos importantes. A auto-confiança revelou, através da análise das intercorrelações, estar ligada de forma positiva com emoções positivas e de forma negativa com emoções negativas. Este estudo veio fortalecer a importância de não restringir o stress e a ansiedade como resposta emocional única que o atleta experiencia antes da competição.

Foi com a mesma inquietação, de alargar o espectro emocional no desporto, que Jones, Lane, Bray, Uphill e Catlin (2005), desenvolveram o Questionário de Emoções no Desporto (SEQ) que consiste em medidas pré-competitivas de emoções como raiva, ansiedade, desânimo, excitação e felicidade, contendo itens de sentimentos subjectivos relativos a cada emoção. O estudo dividiu-se em quatro fases até à validação do SEQ enquanto medida válida de emoções pré-competitivas. Contudo, as próximas pesquisas vão procurar validar o SEQ como medida válida para o durante e pós a competição.

Num outro estudo, Sève, Poizat, Saury e Durand (2007) procuraram caracterizar os conteúdos das emoções experienciadas pelos atletas Franceses de elite de ténis de mesa (n=3) durante os jogos (n=4). Assim, após cada jogo, o atleta era confrontado com a gravação do jogo e descrevia cada jogada e o que sentiu naquele momento. Esta investigação teve como principal objectivo dar importância às emoções experienciadas durante os jogos, indo de encontro a uma necessidade da investigação na Psicologia do Desporto, visto que o foco até recentemente era as emoções pré-competitivas. Esta investigação permitiu também caracterizar o impacto da performance nas emoções experienciadas durante o jogo, apesar de não serem claros os seus contributos das mesmas emoções na performance. Estudos deste tipo são fundamentais para ajudar os atletas a reconhecerem situações típicas do jogo, nas quais emoções experienciadas prejudicam ou beneficiam, controlando tais emoções que prejudicam a performance e explorando as que são benéficas.

Tendo como amostra uma dupla de voleibol de praia olímpica, e ainda que não centrado no estudo das emoções, Stefanello (2007), no seu estudo,

pretendeu analisar as situações geradoras de stress nos atletas nos jogos que antecederam os Jogos Olímpicos de Atenas (n=26), as formas como os atletas vivenciaram o stress competitivo e que técnicas de controle de stress utilizaram. Foi utilizado um instrumento (adaptado de Ravizza, 1991) onde os atletas registavam as situações stressantes de cada partida e as técnicas de controlo aplicadas. Os resultados demonstraram que os factores situacionais foram os mais determinantes (aspectos relacionados ao jogo foram os mais influentes, sendo a facilidade/dificuldade da partida a principal fonte de stress) e o pensamento e as emoções/sentimentos foram manifestadas nas suas acções durante o jogo. As emoções originadas a partir do stress percebido foram maioritariamente expressas com ira ou irritação com os próprios erros, erros da arbitragem, provocações dos adversários, bem como falta de ânimo ou motivação perante adversários mais fracos. A influência das emoções nas suas acções, para ambos os atletas, provocaram pouca agressividade nas jogadas e a passividade dos atletas nas acções. Este estudo vem também suportar a relação emoções-performance.

Por último, e tendo como referência os estudos que procuraram relacionar os factores de índole técnica, relativa ao desempenho dos jogadores, com os factores psicológicos, centrados em aspectos emocionais, alguns estudos exploratórios merecem destaque.

Almeida & Cruz (1993) realizaram uma investigação com o objectivo geral e mais vasto de explorar a relação entre ansiedade e rendimento no futebol de alta competição (n=7 atletas juniores integrados nos trabalhos da Selecção Nacional de Juniores A). Os resultados apresentam uma relação positiva mais ou menos clara entre o traço de ansiedade competitiva e a componente somática (emocionalidade) dos estados de ansiedade. Embora os dados obtidos não possam comprovar, é admitido pelos autores que os níveis de ansiedade manifestados por atletas com elevado traço de ansiedade competitiva, sejam distintos em função das competências possuídas para controlarem a ansiedade. Em relação à ansiedade-rendimento os resultados obtidos comprovam as inconsistências e a natureza complexa de tal relação.

Posteriormente, Cunha (1996) procurou avaliar a influência da ansiedade pré-competitiva e competitiva no rendimento dos atletas (n=68) de andebol na competição. Comparou também a relação ansiedade/rendimento em jogos de diferentes percepções de complexidade e dificuldade, bem como as medidas traço e estado da ansiedade. Esta investigação sugeriu a existência de uma relação entre os estados de ansiedade pré-competitiva e competitiva em provas com diferentes níveis de stress. No que diz respeito à relação ansiedade-rendimento mais significativa, as medidas de rendimento objectivo foram mais evidentes e mais fortes do que os parâmetros subjectivos.

Um outro estudo de caso, de natureza mais longitudinal, com uma equipa de Futebol júnior, Almeida (1996) procurou explorar: (1) a acção de variáveis individuais antecedentes do processo de ansiedade (como o traço de ansiedade e certas competências psicológicas) nos níveis de ansiedade (cognitiva e somática) experienciados (antes e durante a competição), por um grupo de 8 atletas, e nos seus níveis de processo de rendimento; (2) a análise das relações do estado de ansiedade com o rendimento dos atletas, em jogos de elevada percepção de importância e dificuldade foi também um dos objectivos; e (3) qualitativamente, pela comparação dos atletas entre si, a possível acção mediadora ou efeito interactivo, daquelas variáveis traço nesta relação ansiedade-rendimento e nos próprios níveis de ansiedade e processo de rendimento dos atletas. Procurou ainda explorar estas relações com a avaliação subjectiva do rendimento por treinadores e atletas. Os resultados encontrados em relação às diferenças individuais apontam para: (1) uma relação positiva significativa da preocupação e do traço de ansiedade somática com a maioria dos estados de ansiedade cognitiva e somática experienciada quer antes como durante a competição; (2) relações negativas significativas das três componentes do traço de ansiedade com a percentagem de sucesso dos passes dos atletas, e positivas do traço de ansiedade com a percentagem de faltas técnicas cometidas. Tendo em conta a relação ansiedade-rendimento verificou apenas duas relações estatisticamente significativas, ou seja, uma relação negativa da ansiedade somática durante a competição com o sucesso no passe, e positiva da ansiedade cognitiva pré-competitiva com as faltas

técnicas cometidas. O dado mais relevante diz respeito ao possível efeito moderador, do traço de ansiedade sobre a referida relação da ansiedade somática com a percentagem de sucesso no passe, na relação da ansiedade cognitiva durante a competição com as faltas técnicas cometidas pelos atletas. Acerca do rendimento subjectivo dos atletas e treinadores não se relacionou significativamente com o traço de ansiedade nem com o rendimento objectivamente avaliado. Assim, este estudo aponta para a importância das diferenças individuais nas relações envolvidas no processo de ansiedade e na sua relação com o rendimento, bem como a acção diferencial das diferentes componentes do traço de ansiedade para os níveis de ansiedade e indicadores do processo de rendimento.

CAPÍTULO III – Objetivos

3 – Objectivos

Sendo o desporto e o futebol, em particular, um contexto propício à activação de um conjunto diverso de emoções distintas, este estudo exploratório procurou ir um pouco mais além na análise de variáveis psicológicas associadas ao rendimento desportivo. Mais concretamente, pretendemos:

- a) Explorar a natureza das relações entre a ansiedade competitiva, a percepção de ameaça, outras emoções (positivas e negativas) e o rendimento desportivo no futebol juvenil, não só no período pré-competitivo, mas também durante a competição;
- b) Analisar as relações entre diferentes medidas e indicadores não só dos factores emocionais, mas também do processo e resultado do desempenho desportivo;
- c) Analisar que emoções ocorrem mais frequentemente, e com que intensidade, no futebol juvenil;
- d) Contribuir para uma melhor compreensão da natureza e papel de variáveis emocionais associadas ao desempenho no futebol.

CAPÍTULO IV – Metodología

4 – Metodologia

4.1 Amostra – Participantes

Os sujeitos deste estudo são 15 atletas de futebol, participantes na 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores B (época 2007-2008), com idades entre os 15 e os 17 anos (média = $15,7 \pm 0,65$), pertencentes ao Sport Clube Freamunde. Dos 18 atletas da equipa que no início foram implicados no estudo, unicamente foram considerados para a amostra final os 15 que completaram, as medidas e instrumentos de avaliação em pelos menos um jogo dos quatro realizados.

4.2 Instrumentos e Medidas

Foram utilizadas as seguintes medidas de avaliação: 1) duas variáveis de ansiedade competitiva – *estado de ansiedade e traço de ansiedade*; 2) duas variáveis de percepção de ameaça – *estado de percepção de ameaça e traço de percepção de ameaça*; 3) uma medida retrospectiva das emoções experienciadas durante a competição; 4) duas medidas subjectivas de rendimento – *auto-percepção do rendimento* pelos atletas e avaliação pelo treinador principal, do rendimento de cada atleta; e 5) oito medidas de rendimento objectivo – *passes concretizados, passes falhados, intercepções com e sem recuperação da posse de bola, remates à baliza, remates ao lado, faltas cometidas e golos*. Com base nestas medidas de rendimento foram calculados índices do processo de rendimento.

Para a avaliação das medidas de auto-relato (ansiedade, competências psicológicas e rendimento subjectivamente avaliado), foram utilizadas versões traduzidas e adaptadas para a língua portuguesa, de vários instrumentos cujos estados de validação foram realizados no âmbito de um projecto de investigação plurianual: o Projecto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição – PIPAC – (ver Cruz, 1991, 1996b; Cruz, Caseiro, Vaz,

Leitão & Alves, 1993; Cruz & Viana, 1992, 1993; Viana, Carvalho, Barrocas, Cruz & América, 1993).

4.2.1 Ansiedade competitiva – traço e estado

Para avaliar o **traço de ansiedade** competitiva recorreu-se à tradução portuguesa (Cruz & Viana, 1993; ver Dias et al., 2009), da “Sport Anxiety Scale”-SAS, desenvolvida por Smith, Smoll e Schutz (1990), que permite distinguir o traço de ansiedade cognitiva, do traço de ansiedade somática. Este inventário mede diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva: preocupação e perturbação da concentração. Na versão original (SAS) utilizada, a sub-escala da ansiedade somática é composta por nove itens, a da preocupação por sete, e a da perturbação da concentração por cinco, num total de vinte e um itens. Exemplos de itens: “sinto tensão no estômago” (ansiedade somática); “estou preocupado com poder ter um mau rendimento” (preocupação); “o meu pensamento vagueia durante a competição” (perturbação da concentração). A tarefa dos sujeitos é expressarem, relativamente a cada um dos itens se tal lhes acontece muito (=4) ou nada (=1), numa escala de quatro pontos. Os scores de cada sub-escala são obtidos adicionando os valores atribuídos a cada um dos itens, variando entre um mínimo de 9 e um máximo de 36 na sub-escala da ansiedade somática entre 7 e 28 na da preocupação e entre 5 e 20 na perturbação da concentração. Pode igualmente obter-se um score total do traço de ansiedade competitiva, através do somatório dos scores obtidos nas três sub-escalas.

A avaliação do **estado de ansiedade** (cognitiva e somática) nos diferentes momentos foi realizada recorrendo ao “Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva”, que é a tradução portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2) de Martens, Vealey e Burton (1990), traduzido e adaptada à língua portuguesa por Cruz & Viana (1993; Cruz et al., 2006a). O CSAI-2 é uma medida multidimensional dos estados de ansiedade competitiva. Este instrumento, baseado na distinção conceptual entre ansiedade cognitiva e

ansiedade somática, engloba ainda a avaliação de uma terceira componente relacionada com estas duas dimensões da ansiedade: auto-confiança. É constituído por 27 itens, distribuídos por três sub-escalas: (1) ansiedade somática (9 itens; exemplo: “o meu coração está a bater depressa”); (2) ansiedade cognitiva (9 itens; exemplo: “estou preocupado com este jogo”; e (3) auto-confiança (9 itens; exemplo: “sinto-me confortável”) (Martens et al., 1990). O questionário pede aos atletas para assinalarem numa escala de 1 (=nada) a 4 (=muito), como se sentem no momento em que respondem. Tal instrumento permite extrair um score distinto para cada uma das sub-escalas, que pode variar entre um mínimo de 9 e um máximo de 36. Quanto maior o score, maior a ansiedade estado (cognitiva ou somática) ou maior a auto-confiança. Os scores são obtidos pela soma das cotações obtidas nos itens de cada sub-escala, devendo inverter-se a cotação do item 14 (Martens et al., 1990).

4.2.2 Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça (EACC-PA) – traço e estado.

É uma escala desenvolvida por Cruz (1996a), que se destina a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária, ou seja, avaliar “o que está em jogo” na competição desportiva na perspectiva de cada atleta e que os leva a interpretarem uma situação como uma ameaça e não como um desafio (Cruz, Matos & Ferreira, 2006b). A EACC-PA é uma adaptação de instrumentos similares desenvolvidos e aplicados por Lazarus e colaboradores noutros contextos aplicados (Lazarus, 1991b; Lazarus & Folkman, 1984) e pode ser aplicada na versão traço (em que se pede aos atletas para indicarem até que ponto cada afirmação se aplica ao seu caso, de uma forma geral) ou, numa versão estado (preenchida antes da competição e em que se pede aos atletas para indicarem até que ponto cada afirmação se aplica ao seu caso, naquele momento (pré-competitivo) e em relação àquela competição em particular). No presente estudo recorreremos as duas versões. Esta escala inclui oito itens (ex: “Parecer incompetente face aos outros.”), respondidos, cada um deles, numa escala de 1 (=não se aplica) a 5 (=aplica-se muito). Assim, o score total da

EACC-PA, resultante da soma dos valores atribuídos a cada item, pode variar entre um valor mínimo de 8 e um máximo de 40. Os scores mais elevados reflectem a tendência para percepcionar a competição desportiva como mais ameaçadora ou para percepcionar níveis mais elevados de ameaça ao *ego*, à auto-estima e ao bem-estar pessoal, gerados pela competição. Uma vantagem adicional desta escala é o facto de permitir, através da análise item a item, analisar quais os aspectos que são percepcionados como mais ameaçadores na competição desportiva e, conseqüentemente, quais as principais fontes de *stress* e ansiedade na competição desportiva (Cruz, 1996a; Cruz et al., 2006b).

4.2.3 Inventário de Emoções no Desporto – V2 (IED)

Uma primeira versão deste instrumento procura avaliar as emoções pré-competitivas dos atletas e foi desenvolvido por Cruz (2003), com base na teoria cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus e colaboradores (Lazarus, 1991c; Lazarus & Folkman, 1984) e, mais concretamente, com a aplicação desta teoria ao contexto desportivo (Lazarus, 2000). Assim, neste instrumento é pedido aos atletas para classificarem, numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (de 1=Nada a 7=Muito) até que ponto estão a experienciar, no momento do preenchimento, as oito emoções que Lazarus (2000) considerou relevantes no contexto desportivo: irritação/raiva, ansiedade, vergonha, culpa, esperança, alívio, felicidade/alegria e orgulho (ver Dias, 2005). No presente estudo foi usada uma segunda versão deste instrumento que incluía a avaliação de mais duas emoções relevantes em contextos de realização: o desânimo e o desespero (Cruz, 2006).

4.2.4 Rendimento Subjectivo (auto e hetero-avaliação por atletas e treinadores)

Foram utilizadas duas medidas subjectivas do rendimento: 1) percepção dos atletas relativamente ao seu rendimento em cada jogo (auto-avaliação do rendimento pelo atleta); e 2) percepção da equipa técnica relativamente ao

rendimento de cada atleta em cada jogo (avaliação do rendimento pelo treinador principal). Utilizaram-se instrumentos adaptados para a investigação por Cruz (1991), desenvolvidos a partir dum questionário similar utilizado por Ebbeck e Weiss (1988, cit. por Cruz, 1991). A medida de auto-avaliação do rendimento (pelos atletas), incluía itens com respostas operacionalizadas em escalas de 1 (=péssimo) a 7 (=ótimo) pontos, destinadas a avaliar a percepção em diferentes dimensões do processo e resultado do rendimento dos atletas (técnico-tático, físico, psicológico e mental, etc.). Era pedido aos atletas que assinalassem a sua opinião relativamente a cada um dos aspectos do seu rendimento. As respostas atribuídas a cada item foram adicionadas e divididas pelo total dos itens. Assim, os scores deste instrumento podiam variar entre um mínimo de 1 e um máximo de 7, reflectindo os valores mais elevados, percepções mais elevadas de rendimento. Relativamente à avaliação do rendimento na perspectiva do treinador, o instrumento utilizado foi idêntico ao aplicado aos atletas, mas solicitava a informação sob a perspectiva da equipa técnica. O treinador avaliou o rendimento de cada um dos atletas após cada encontro, respondendo assim a um questionário para cada atleta avaliado.

4.2.5 Rendimento Objectivo

Ao longo de todos os jogos recorrendo à análise da gravação dos jogos pelo próprio autor do trabalho, também responsável pela gravação do jogo (foram recolhidas 8 medidas ou indicadores de rendimento de cada atleta): a) *passes concretizados e falhados* (PC, PF), consoante o atleta passava a bola a um companheiro de equipa ou esta era perdida para o adversário ou para fora; b) *intercepções com ou sem recuperação da posse de bola* (ICR, ISR), consoante o jogador tirava a bola ao adversário ficando ou não a sua equipa na posse desta; c) *remates à baliza ou falhados* (RB, RF), consoante a bola batia na trave e no poste, era desviada ou agarrada pelo guarda-redes adversário, ou, pelo contrário, se perdia pelos lados ou para cima da trave da baliza; d) *faltas cometidas* (FC); e e) *golos marcados* (GO). Idênticos indicadores e

marcadores de rendimento objectivo foram já utilizados em estudos anteriores no Futebol (ver Almeida & Cruz, 1993; e Almeida, 1996).

Com estas medidas foram calculados índices mais gerais de rendimento (percentagens):

1. Rendimento Global:

$$RG = ((PC+RB+ICR+GO)/(PF+PC+RF+RB+ISR+ICR+FC+GO)) \times 100\%$$

2. Percentagem de Falhas Técnicas:

$$PFT = ((PF+RF+ISR)/(PF+PC+RF+RB+ISR+ICR)) \times 100\%$$

3. Percentagem de Sucesso de Passe:

$$PSP = (PC/(PC+PF)) \times 100\%$$

A construção destes índices resultou da pretensão de avaliar o rendimento em termos de processo e não de resultados (vitória/derrota) que, no caso do futebol concretamente, nos parece não expressar, pelo menos integralmente, o rendimento dos atletas.

O primeiro índice dá-nos a percentagem de rendimento global de cada atleta em cada jogo realizado, relacionando todas as medidas positivas do processo de rendimento, incluindo golos, com todas as medidas positivas e negativas, incluindo as faltas cometidas. O critério de medida positiva ou negativa está relacionado com o facto de ter a posse de bola, tentar um remate conseguido ou um golo, ou, por outro lado, não ter a posse de bola.

O segundo índice, é um índice de falhas cometidas e nesse sentido pode ser visto como um índice de insucesso (e. g. perda de bola ou má execução), ao contrário do anterior. Portanto, tal índice relaciona os erros do processo cometidos pelo atleta, passes e remates falhados e intercepções de bola mal sucedidas, na medida em que a equipa adversária mantém a posse de bola.

Em relação ao terceiro índice, traduz a percentagem de passes correctos, ou seja, o sucesso no gesto táctico-técnico passe. A consideração deste gesto deve-se ao facto de ser um dos aspectos mais importantes no jogo, pois possibilita a comunicação entre os elementos da equipa.

4.3 Procedimento

A aplicação dos instrumentos psicológicos foi sempre realizada pelo autor do trabalho, simultaneamente treinador adjunto da equipa. A necessidade de avaliar o estado de ansiedade dos atletas muito próximo da hora do jogo (menos de 60 minutos antes do jogo se iniciar), como é recomendado pelos autores do CSAI-2, ou logo a seguir, só se tornou possível pela dupla função, passando-se o mesmo no que se refere à avaliação do rendimento e ao acesso ao treinador principal.

Os dados foram recolhidos em vários momentos distintos. Ou seja, nos dias dos jogos e dois meses depois para avaliar as medidas de traço de ameaça e percepção de ansiedade competitiva (EACC-PA e SAS).

Os jogos seleccionados foram as últimas quatro jornadas da primeira fase do Campeonato Nacional de Juniores B, onde estava em discussão a possibilidade de disputar a fase seguinte. Dois jogos foram realizados “em casa” e dois no campo adversário. Do total dos 18 atletas da equipa só foram retidos os quinze que completaram pelo menos um dos jogos. Em cada um destes 4 jogos fizeram-se avaliações do estado de percepção de ameaça de cada um dos atletas através do preenchimento do EACC-PA, bem como do estado de ansiedade pré-competitiva (cognitiva, somática e auto-confiança). Para a avaliação pré-competitiva, os inventários foram aplicados e preenchidos presencialmente cerca de uma hora antes do início do jogo e recolhidos logo que preenchidos.

Após o término do jogo, cada atleta preenchia o inventário no qual lhes era pedido que assinalassem a sua opinião relativamente a cada um dos aspectos do seu rendimento, bem como o inventário de emoções no desporto, no qual

era pedido aos atletas para indicarem em que medida e que tipo de emoções sentiram durante o jogo. Em relação à avaliação do rendimento dos atletas pelo treinador principal era igualmente feita no término de cada jogo.

As informações gerais da aplicação dos questionários não foram dispensadas. Assim, o autor do trabalho, antes do preenchimento dos questionários alertou para o facto de não existirem respostas correctas ou incorrectas, a importância de dar respostas o mais exacto possível e o não pensar muito tempo para optar. Igualmente foi assegurado a total confidencialidade dos dados recolhidos e o seu uso apenas para efeitos de investigação.

Aos questionários pré-competitivos foram acrescentados três itens, um que pretendia avaliar o resultado que o atleta esperava conseguir realisticamente (vitória, empate ou derrota), e dois operacionalizados numa escala de 1 (=muito fácil) a 7 (=muito difícil) que pretendiam avaliar (para controlo), a dificuldade e importância percebidas pelo atleta acerca do jogo que se aproximava. Em relação ao resultado esperado 98,3% (n=59) dos atletas referiram a vitória e apenas 1,7% (n=1) referiram o empate. Os 4 jogos seleccionados foram os seguintes: SCBraga – SCFreamunde; SCFreamunde – FCPenafiel; FCPaços de Ferreira – SCFreamunde; e SCFreamunde – VitóriaSC. Os jogos foram percebidos pelos atletas com níveis altos de dificuldade e importâncias (média = $5,74 \pm 0,99$).

A gravação, observação e análise dos 4 jogos para recolha das medidas de rendimento, foi efectuada pelo autor deste trabalho. Para tal, a utilização da câmara de gravar (directamente para mini-DVD) foi o meio escolhido para gravar o jogo e o computador para observação, análise e recolha das 8 medidas do rendimento dos atletas. Posteriormente foram calculados os índices de rendimento objectivo.

Para efeitos de análise quantitativa dos dados recolhidos antes, durante e depois de quatro jogos resultaram num total de 56 observações registadas e, como tal, foram tratadas como independentes e inter-individuais. Para além de estatísticas descritivas, recorreu-se a análises de correlação e análises de

variância, utilizando-se para o efeito os procedimentos disponíveis no programa SPSS (versão 16).

CAPÍTULO V – Apresentação dos Resultados

5 – Apresentação dos Resultados

5.1 – Análise das estatísticas descritivas para todas as variáveis em estudo.

Os Quadros 1 e 2 apresentam as estatísticas descritivas para todas as variáveis psicológicas e para todas as medidas de rendimento (subjectivas e objectivas do rendimento) que foram estudadas, no cômputo dos quatro jogos e nos diferentes momentos de avaliação: a) antes dos jogos (estados de ansiedade competitiva e de percepção de ameaça); e b) depois dos jogos (avaliação retrospectiva das emoções sentidas durante o jogo).

O Quadro 3 especifica também não só as acções totais de jogo observadas mas também o número de indicadores de rendimento objectivo que foram registados. Poderá dizer-se que de um total de 2070 acções de jogo observadas (N= 524, 466,518 e 562, respectivamente para os Jogos 1,2,3, e 4) a maior parte dos indicadores referiam-se ao “processo” de rendimento, variando entre um máximo de 859 Passes Concretizados e um mínimo de 360 Intercepções Sem Recuperação da Posse da Bola. Já quanto aos indicadores mais relacionados com o “resultado” da prestação, variaram entre um mínimo de 5 Golos marcados e um máximo de 38 Faltas Cometidas.

Quadro 1 - Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas em estudo (total jogos)

Variáveis / Momentos	M	DP	Min	Máx
<u>Medidas de Traço</u>				
<u>Traço Ansiedade Competitiva (SAS)</u>				
Ansiedade Cognitiva	15,66	5,05	8,0	28,0
Ansiedade Somática	15,14	4,06	10,0	27,0
Perturbação Concentração	8,05	2,75	5,0	15,0
Total SAS	38,85	10,64	27,0	70,0
<u>Percepção de Ameaça</u>	21,69	6,68	11,0	34,0
<u>Medidas de Estado (4 jogos)</u>				
<u>ANTES</u>				
<u>Grau dificuldade / Importância</u>	5,74	0,99	3,5	7,0
<u>Ansiedade Pré – Competitiva (CSAI-2)</u>				
Ansiedade Cognitiva	19,53	4,57	9,0	31,0
Ansiedade Somática	16,04	4,74	9,0	30,0
Autoconfiança	26,77	3,93	17,0	36,0
Total CSAI-2	62,45	8,60	45,0	90,0
<u>Percepção de Ameaça</u>	18,30	4,73	8,0	27,0
<u>DURANTE / DEPOIS (Retrospectivo)</u>				
<u>Emoções Positivas</u>				
Alívio	2,89	1,97	1,0	7,0
Felicidade	3,78	2,35	1,0	7,0
Orgulho	5,82	1,91	1,0	7,0
Esperança	5,44	1,78	1,0	7,0
Total positivas	4,48	1,37	1,0	7,0
<u>Emoções Negativas</u>				
Desânimo	3,23	1,93	1,0	7,0
Desespero	3,27	1,98	1,0	7,0
Irritação	4,60	2,21	1,0	7,0
Ansiedade	4,22	1,97	1,0	7,0
Vergonha	1,51	1,19	1,0	7,0
Culpa	2,30	1,57	1,0	7,0
Tristeza	3,56	2,16	1,0	7,0
Frustração	3,32	1,97	1,0	7,0
Susto/Medo	2,43	1,72	1,0	7,0
Total negativas	3,13	1,13	1,0	5,8

Quadro 2 - Estatísticas descritivas das medidas de rendimento (subjectivas e objectivas) (total jogos)

Medidas	M	DP	Min	Máx
<u>Auto – Avaliação Rendimento (atletas)</u>				
Qualidade geral rendimento	4,18	1,36	1,0	7,0
Sucesso na execução de tarefas	4,29	1,25	1,0	7,0
Ponto de vista físico	5,07	1,26	2,0	7,0
Ponto de vista técnico – tático	4,36	1,10	2,0	7,0
Ponto de vista psicológico e mental	4,43	1,16	2,0	7,0
Ponto de vista disciplinar	5,25	1,67	2,0	7,0
Quantidade de esforço dispendido	5,70	1,37	2,0	7,0
Concretização dos objectivos e expectativas	3,98	2,00	1,0	7,0
Total	37,25	8,24	17	54
<u>Hetero – Avaliação Rendimento (treinador)</u>				
Qualidade geral rendimento	5,14	1,10	3,0	7,0
Sucesso na execução de tarefas	5,16	1,19	3,0	7,0
Ponto de vista físico	5,36	1,09	3,0	7,0
Ponto de vista técnico – tático	5,14	1,43	3,0	7,0
Ponto de vista psicológico e mental	5,18	1,51	2,0	7,0
Ponto de vista disciplinar	6,39	1,09	2,0	7,0
Quantidade de esforço dispendido	5,27	0,77	4,0	6,0
Concretização dos objectivos e expectativas	5,09	1,15	3,0	7,0
Total	42,73	8,40	28,0	55,0
<u>Rendimento Objectivo</u>				
Passe concretizado (PC)	15,16	8,57	2,0	36
Passe Falhado (PF)	7,11	4,56	0,0	18
Intercepção com recuperação posse de bola (ICR)	6,88	5,21	0,0	19
Intercepção sem recuperação posse de bola (ISR)	6,38	5,91	0,0	24
Remate à baliza (RB)	0,54	0,89	0,0	4
Remate falhado (RF)	0,45	0,74	0,0	3
Falta cometida (FC)	0,68	0,99	0,0	4
Golo (GO)	0,09	0,29	0,0	1
Total de acções	38,55	19,96	11,0	88,0
Rendimento Global	61,56	11,38	36,4	92,3
Falhas Técnicas	37,38	11,28	7,7	61,9
Sucesso Passe	69,27	12,98	27,3	100,0

Quadro 3 - Acções de Jogo

	Passes falhados	Remates falhados	Faltas cometidas	Intercepção Sem Recuperação da Posse de Bola	Passe Concretizado	Recuperação da Posse de Bola	Remates à Baliza	Golos
Jogo1	115	4	7	91	203	101	3	0
Jogo2	74	8	11	87	195	76	13	2
Jogo3	79	10	17	87	224	91	7	3
Jogo4	110	3	3	95	237	107	7	0
Total*	378	25	38	360	859	375	30	5

*Total de 333 minutos de gravação

5.2 – As diferenças e relações entre as medidas subjectivas de rendimento (auto-avaliação pelos atletas e avaliação pelos treinadores) e os indicadores objectivos de rendimento.

Da análise das estatísticas descritivas de rendimento (ver Quadro 2), onde se apresentam os valores médios para cada item das escalas usadas, pode ver-se que em geral os treinadores avaliam melhor o rendimento dos atletas, que estes a si próprios. Em quase todos os itens das escalas, incluindo os totais, os treinadores avaliam mais positivamente o rendimento dos atletas nas suas diferentes vertentes. Um dado importante e uma excepção a esta regra parece ser a quantidade de esforço dispendido, que os atletas julgam ter dispendido mais do que os treinadores acham. Este dado é muito importante para a prática, pois sugere uma incongruência entre ambos que pode ter implicações para o processo de treino. O Gráfico 1 mostra bem esta discrepância.

Além disso, os diferentes jogos e os diferentes resultados parecem estar reflectidos nos diferentes e principais indicadores Rendimento Objectivo (% Rendimento Global, % Falhas Técnicas e % Sucesso no Passe). No entanto, conforme se demonstra no Gráfico 2, apenas o Sucesso no Passe atinge

valores mais elevados no jogo da Vitória, ainda que nos restantes “bons” índices objectivos (% Rendimento Global e % Falhas Técnicas). Apenas um dos jogos com derrota (o último) está muito próximo dos valores obtidos em caso de Vitória.

Curiosamente, como se poderá ver no Quadro 4 para além do sucesso no passe, apenas um outro indicador de rendimento objectivo registou diferenças significativas entre o jogo vitorioso e os restantes jogos com derrotas. No único jogo com vitória, o nº de Faltas Cometidas foi significativamente superior. Pelo contrário, enquanto nas avaliações de rendimento pelos treinadores verificaram-se diferenças significativas entre os jogos, em todos os itens da escala de avaliação do rendimento dos atletas, nas auto-avaliações destes apenas em 4 dos 8 itens não ocorreram diferenças significativas: rendimento do ponto de vista físico, psicológico/mental, disciplinar e quantidade de esforço dispendido.

Gráfico 1

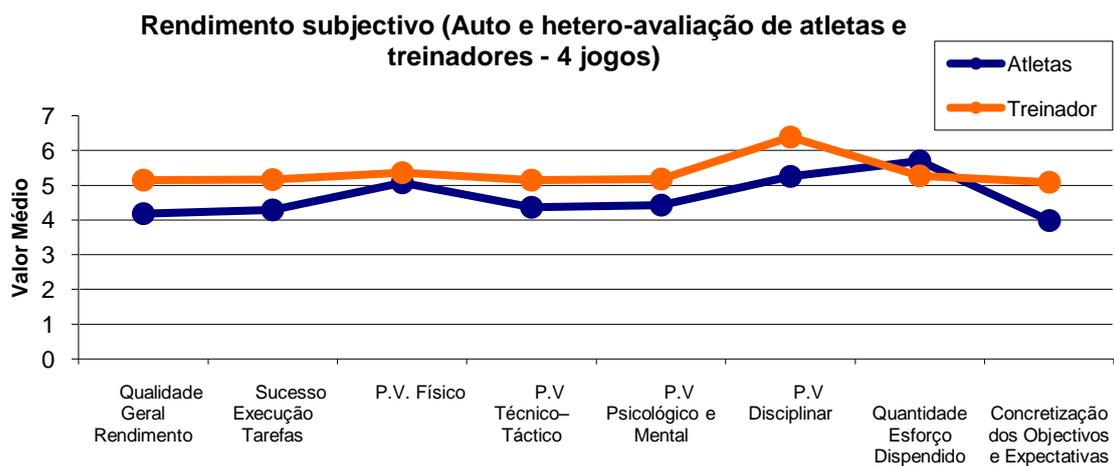
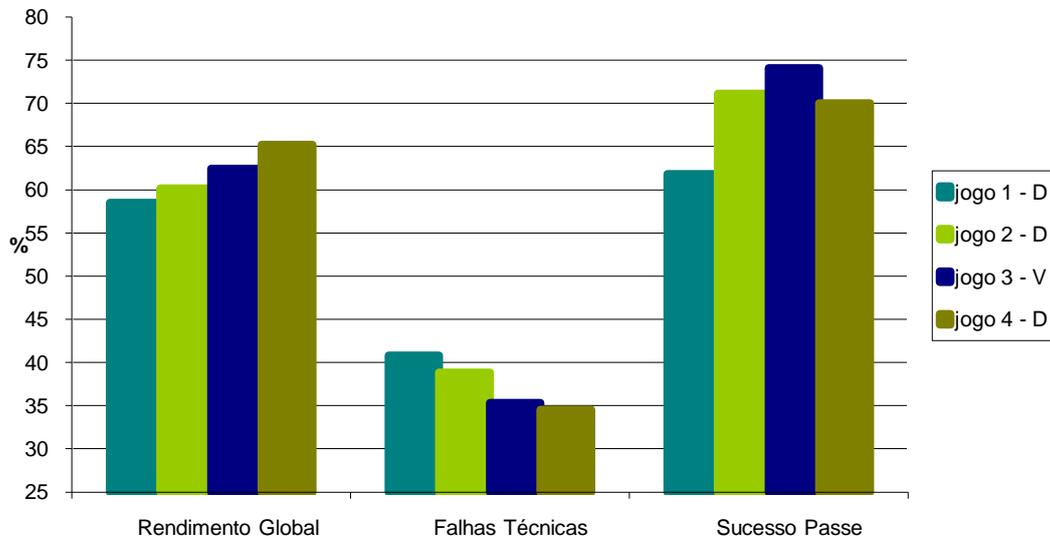


Gráfico 2

Rendimento objectivo (4 jogos)



Quadro 4 - Diferenças entre jogos nas medidas de rendimento (subjectivas e objectivas)

Medidas	JOGO 1		JOGO 2		JOGO 3		JOGO 4		F	Sig.
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
Auto – Avaliação Rendimento (atletas)										
Qualidade geral rendimento	3,86	0,86	4,36	1,34	5,14	1,29	3,36	1,34	5,42	0,003
Sucesso na execução de tarefas	3,93	0,92	4,14	1,03	5,43	1,09	3,64	1,22	7,64	0,000
Ponto de vista físico	5,00	1,41	5,07	0,92	5,43	1,40	4,79	1,31	0,61	0,609
Ponto de vista técnico – tático	4,43	1,02	4,36	0,84	5,07	1,14	3,57	0,94	5,39	0,003
Ponto de vista psicológico e mental	4,36	1,15	4,29	0,99	5,00	1,24	4,07	1,14	1,74	0,171
Ponto de vista disciplinar	4,64	1,78	5,07	1,49	5,79	1,37	5,50	1,91	1,28	0,290
Quantidade de esforço dispendido	5,86	1,35	5,86	1,23	6,07	1,27	5,00	1,52	1,74	0,170
Concretização dos objectivos e expectativas	3,21	1,93	4,00	1,47	5,86	1,10	2,86	2,03	8,94	0,000
Total	35,29	6,79	37,14	6,63	43,79	7,69	32,79	8,16	5,75	0,002
Hetero – Avaliação Rendimento (treinador)										
Qualidade geral rendimento	4,86	1,23	5,43	0,76	6,00	0,78	4,29	0,83	9,00	0,000
Sucesso na execução de tarefas	5,00	1,30	5,43	0,76	6,07	0,83	4,14	0,95	9,51	0,000
Ponto de vista físico	5,21	1,19	5,57	0,76	6,14	0,86	4,50	0,85	7,65	0,000
Ponto de vista técnico – tático	4,93	1,44	5,36	0,84	6,43	1,02	3,86	1,10	12,63	0,000
Ponto de vista psicológico e mental	5,07	1,27	5,50	0,85	6,36	1,50	3,79	1,12	10,71	0,000
Ponto de vista disciplinar	6,57	1,16	6,93	0,27	6,64	1,34	5,43	0,65	6,77	0,001
Quantidade de esforço dispendido	5,14	0,77	5,64	0,50	5,50	0,76	2,79	0,80	4,01	0,012
Concretização dos objectivos e expectativas	5,07	0,92	5,50	0,76	5,86	0,66	3,93	1,21	11,87	0,000
Total	41,86	7,96	45,36	4,85	49,00	6,66	34,71	6,92	11,60	0,000
Rendimento Objectivo										
Passé concretizado (PC)	14,50	8,60	13,21	8,44	16,00	9,92	16,93	7,64	0,50	0,685
Passé Falhado (PF)	8,21	4,08	5,29	3,05	6,36	4,43	8,57	5,87	1,69	0,180
Intercepção com recuperação posse de bola (ICR)	7,21	4,95	5,43	4,43	6,50	5,54	8,36	5,93	0,77	0,516
Intercepção sem recuperação posse de bola (ISR)	6,29	5,89	6,21	5,69	6,21	5,98	6,79	6,68	0,03	0,993
Remate à baliza (RB)	0,21	0,43	0,93	1,44	0,50	0,65	0,50	0,65	1,57	0,208
Remate falhado (RF)	0,29	0,47	0,57	0,85	0,71	0,99	0,21	0,43	1,47	0,232
Falta cometida (FC)	0,50	0,76	0,79	0,98	1,21	1,37	0,21	0,43	2,85	0,047
Golo (GO)	0,00	0,00	0,14	0,36	0,21	0,43	0,00	0,00	2,05	0,118
Total de acções	37,43	21,00	37,67	17,31	37,00	22,21	42,23	20,50	0,19	0,904
Rendimento Global	58,52	11,22	60,13	10,71	62,46	10,52	65,21	13,02	0,91	0,443
Falhas Técnicas	40,78	11,00	38,86	10,61	35,33	10,56	34,55	12,85	0,95	0,423
Sucesso Passé	61,82	14,26	71,10	10,29	74,10	12,14	70,04	12,92	2,48	0,071

5.3 – As emoções mais frequentes e níveis de intensidade com que foram sentidas durante os jogos (avaliações retrospectivas).

Como se pode ver no Quadro 1, em geral, as emoções positivas foram sentidas com mais intensidade que as negativas, sendo as mais intensas as emoções de orgulho e esperança (do lado das positivas) e as de irritação/raiva, ansiedade, tristeza e frustração, do lado das negativas.

Mas uma das principais questões neste estudo pretendia analisar a frequência com que as diferentes emoções (positivas e negativas) eram experienciadas na competição juvenil. Para o efeito calculou-se o número de emoções relatadas com valor superior a 1 (=Nunca, na escala de intensidade). Como se ilustra no Gráfico 3, orgulho e a esperança, a ansiedade, a irritação/raiva, e o desânimo foram as emoções mais frequentemente relatadas pelos atletas (mais de 75% das ocorrências). Pelo contrário, a culpa, o medo e a vergonha foram sentidas menos vezes. Apenas esta última, a vergonha, foi relatada em menos de metade das ocorrências. No Gráfico 4 pode ver-se ainda melhor a frequência das emoções sentidas em cada um dos quatro jogos disputados.

Dois aspectos interessantes desta análise referem-se à maior frequência das emoções de orgulho, a esperança e a ansiedade, independentemente do resultado do jogo (V=Vitória; D=Derrota); e também ao facto de, entre estas, a ansiedade ser a mais frequentemente relatada por todos os atletas em todos os jogos. Um outro aspecto a referir tem a ver com o facto de com a excepção das emoções de desânimo, desespero e vergonha, de um modo geral (e como esperado) nas derrotas as emoções negativas eram as mais frequentemente relatadas, enquanto as emoções positivas pareciam ocorrer frequentemente mesmo em jogos (três) em que a equipa foi derrotada.

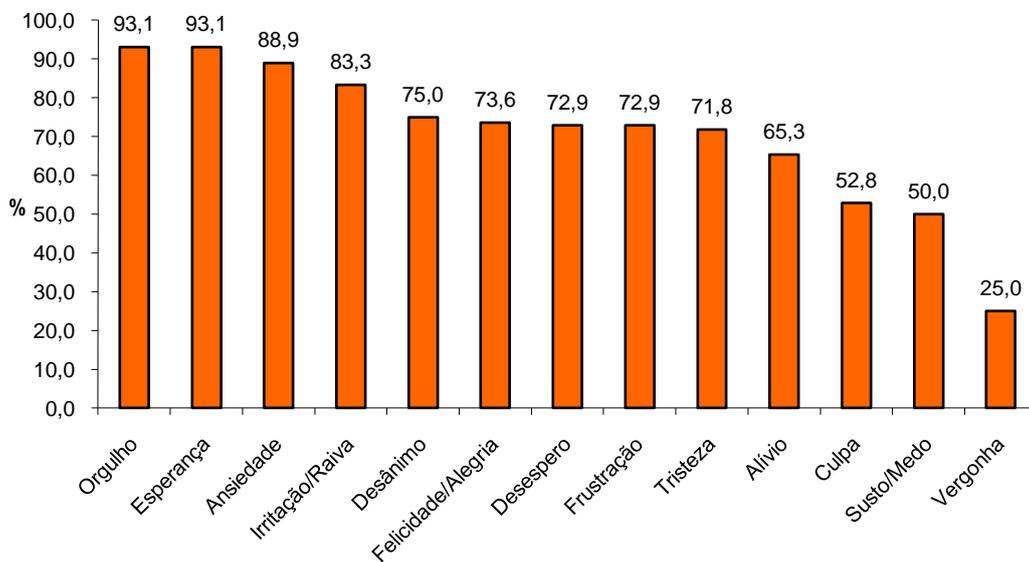
Já no que se refere à intensidade, para além da já citada maior intensidade das emoções de orgulho e esperança, raiva e ansiedade (em termos médios para o total dos registos), é de notar que as menos intensamente relatadas foram as de vergonha, culpa e susto/medo (ver valores médios no Quadro 1). Mas o Gráfico 5 também permite ver melhor os níveis de intensidade das

emoções sentidas em cada um dos quatro jogos. De salientar aqui o “perfil” completamente diferente no jogo ganho (com as quatro emoções positivas a atingirem a sua intensidade máxima), comparativamente aos três jogos perdidos onde todas as emoções negativas, com excepção da ansiedade, foram sempre mais intensamente sentidas.

Um dado relevante parece ser também o facto de os níveis de ansiedade não parecerem ser afectados pelo resultado dos jogos: os seus valores são muito próximos independentemente do resultado, o que não acontece com as outras emoções.

Gráfico 3

Frequência de relatos/experiências de emoções positivas e negativas (4 jogos) *



*Nº de vezes que a emoção foi experienciada (relatada)

Gráfico 4

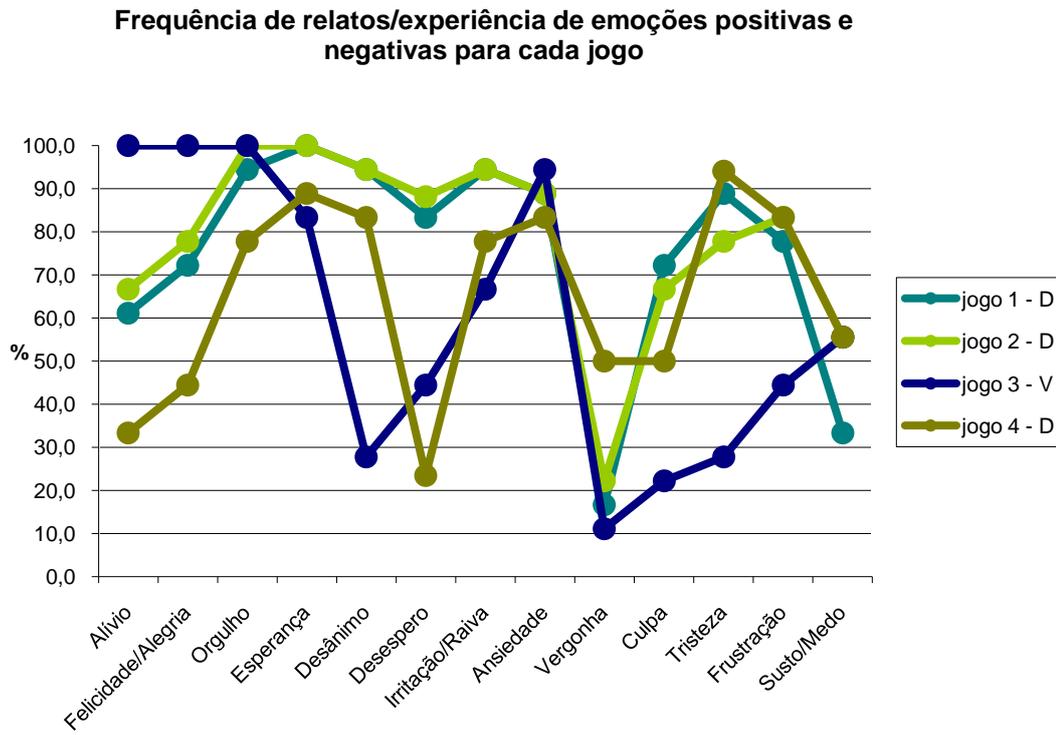
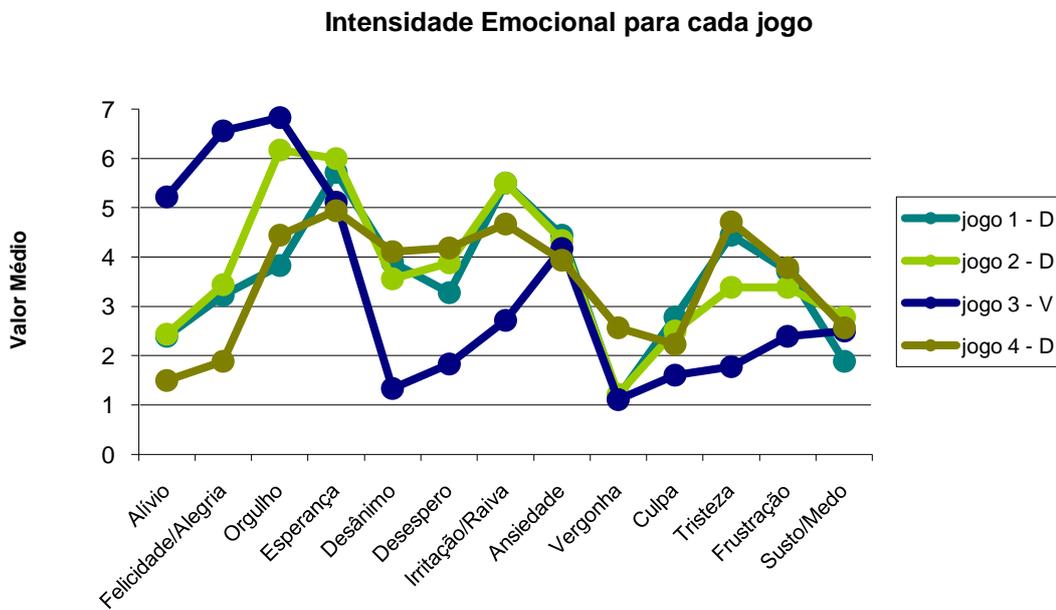


Gráfico 5



5.4 – Análise das correlações entre medidas psicológicas (traço e estado de ansiedade e ameaça pré-competitiva) e emoções.

Os Quadros 5, 6 e 7 permitem analisar as correlações dos traços de ansiedade competitiva e percepção de ameaça com os estados de ansiedade e ameaça pré-competitivos, as emoções e com as medidas subjectivas e objectivas de rendimento.

Saliente-se aqui, entre outros, os principais dados visíveis no Quadro 5: a) as correlações positivas e significativas entre o total de ansiedade pré-competitiva e todas as suas diferentes dimensões; b) a relação do estado de percepção de ameaça com a ansiedade cognitiva e o total do estado de ansiedade pré-competitiva; c) a relação do traço de ansiedade com todas as sub-escalas e do traço de percepção de ameaça com todas as dimensões do traço de ansiedade competitiva; d) as relações de todas as dimensões do traço de ansiedade com os estados de auto-confiança pré-competitiva.

Do Quadro 6, podem reter-se os dados mais importantes: a) a ausência de relações significativas entre as medidas (traço e estado) de ansiedade e percepção de ameaça, com as emoções positivas; b) as correlações negativas entre as medidas do traço de ansiedade e percepção de ameaça com o score total de emoções negativas, e nomeadamente com a emoção de ansiedade sentida durante a competição; e c) de um modo geral a ausência de relações significativas entre os estados pré-competitivos e os estados emocionais (positivos e negativos) relatados durante os jogos.

Por último no Quadro 7 são bem claras as inter-relações entre as diferentes emoções e os sub-scores totais de emoções positivas e negativas, a maioria das quais significativa do ponto de vista estatístico. De facto, com excepção da emoção de esperança, todas as outras emoções (positivas e negativas) se associaram de forma significativa e como esperado com os respectivos totais. Os Gráficos 6, 7 e 8 são bem ilustrativos destas relações e permitem ver a diversidade emocional evidenciada.

Quadro 5 - Correlações dos traços de ansiedade competitiva e percepção de ameaça com a ansiedade pré – competitiva e estado de percepção de ameaça

Medidas	TRAÇO ANSIEDADE				TRAÇO PERCEPÇÃO AMEAÇA	ANSIEDADE PRÉ – COMPETITIVA				ESTADO PERCEPÇÃO AMEAÇA
	ACOG	ASOM	P.CON	TOTAL		ACOG	ASOM	ACON	TOTAL	
<u>Traço de Ansiedade (SAS)</u>										
Ansiedade Cognitiva		0,69**	0,73**	0,93**	0,62**	- 0,05	0,22	- 0,28*	- 0,03	0,10
Ansiedade Somática			0,68**	0,88**	0,53**	0,01	0,41**	- 0,37**	0,06	- 0,00
Perturbação Concentração				0,86**	0,49**	- 0,15	0,09	- 0,43**	- 0,21	0,00
Total SAS					0,63**	- 0,06	0,28*	- 0,38**	- 0,05	0,03
<u>Traço Percepção de Ameaça</u>						- 0,09	0,01	- 0,52**	- 0,28*	0,32*
<u>Ansiedade Pré – Competitiva (CSAI-2)</u>										
Ansiedade Cognitiva						0,58**	- 0,06	0,80**		0,60**
Ansiedade Somática							- 0,16	0,76**		0,15
Autoconfiança								0,34**		- 0,08
Total CSAI-2										0,38**
<u>Estado Percepção de Ameaça</u>										

* p < .05; ** p < .01; *** p < .001

Quadro 6 - Correlações dos traços de ansiedade competitiva e percepção de ameaça, ansiedade pré-competitiva e estado de percepção de ameaça, com as emoções

Medidas	TRAÇO ANSIEDADE				TRAÇO PERCEPÇÃO AMEAÇA	ANSIEDADE PRÉ – COMPETITIVA				ESTADO PERCEPÇÃO AMEAÇA
	ACOG	ASOM	P.CON	TOTAL		ACOG	ASOM	ACON	TOTAL	
Emoções Positivas										
Alívio	- 0,13	- 0,09	- 0,13	- 0,13	- 0,13	- 0,01	- 0,09	0,12	- 0,01	0,14
Felicidade	- 0,07	0,10	- 0,01	0,00	- 0,13	- 0,01	0,05	0,07	0,06	0,11
Orgulho	- 0,05	0,07	- 0,06	- 0,11	- 0,15	- 0,08	- 0,05	- 0,08	- 0,03	- 0,11
Esperança	0,10	0,12	- 0,01	0,09	- 0,16	0,01	- 0,09	0,12	0,02	- 0,08
Total positivas	- 0,06	0,07	- 0,07	- 0,02	- 0,20	- 0,03	- 0,06	0,14	0,02	0,04
Emoções Negativas										
Desânimo	- 0,12	- 0,22	- 0,22	- 0,19	- 0,13	- 0,02	- 0,04	0,14	0,02	- 0,17
Desespero	- 0,25	- 0,25	- 0,35**	- 0,31*	- 0,32*	0,08	- 0,02	0,04	0,04	- 0,17
Irritação	- 0,21	- 0,26*	- 0,23	- 0,26	- 0,34*	0,20	0,02	0,21	0,21	- 0,00
Ansiedade	- 0,33*	- 0,33*	- 0,35**	- 0,37*	- 0,25	0,16	0,05	0,22	0,20	0,20
Vergonha	0,03	- 0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	- 0,09	- 0,10	- 0,11	0,00
Culpa	- 0,11	- 0,15	- 0,35**	- 0,20	- 0,07	0,07	- 0,00	0,01	0,03	0,09
Tristeza	- 0,07	- 0,18	- 0,19	- 0,15	- 0,01	0,02	0,01	0,04	0,03	- 0,05
Frustração	- 0,11	- 0,19	- 0,21	- 0,18	- 0,17	0,10	0,07	0,24*	0,20	0,04
Susto/Medo	- 0,15	- 0,04	- 0,07	- 0,10	- 0,22	0,25*	0,31*	- 0,06	0,28*	0,13
Total negativas	- 0,23	- 0,31*	- 0,35**	- 0,32*	- 0,27*	0,15	0,06	0,18	0,19	0,01

* p < .05; ** p < .01; *** p < .001

Quadro 7 -Correlação emoções com emoções

Medidas	EMOÇÕES POSITIVAS					EMOÇÕES NEGATIVAS										
	Alívio	Felicidade	Orgulho	Esperança	Total	Desânimo	Desespero	Irritação	Ansiedade	Vergonha	Culpa	Tristeza	Frustração	Susto/Medo	Total	
<u>Emoções Positivas</u>																
Alívio		0,77**	0,29*	- 0,07	0,77**	- 0,52**	- 0,38**	- 0,36**	0,10	- 0,19	- 0,11	- 0,55**	- 0,26*	0,02	- 0,44**	
Felicidade			0,34**	0,01	0,83**	- 0,57**	- 0,35**	- 0,26*	0,03	- 0,21	- 0,23	- 0,59**	- 0,35**	0,07	- 0,49**	
Orgulho				0,27*	0,69**	- 0,43**	- 0,21	- 0,10	0,25*	- 0,64**	- 0,04	- 0,27*	- 0,25*	- 0,02	- 0,25*	
Esperança					0,40**	0,06	- 0,05	0,10	- 0,12	- 0,28*	0,00	0,16	- 0,05	- 0,16	- 0,12	
Total positivas						- 0,56**	- 0,38**	- 0,24*	0,10	- 0,47**	- 0,15	- 0,60**	- 0,35*	- 0,02	- 0,49**	
<u>Emoções Negativas</u>																
Desânimo							0,61**	0,50**	0,09	0,44**	0,20	0,58**	0,45**	0,03	0,73**	
Desespero									0,59**	0,09	0,47**	0,23	0,55**	0,47**	0,28*	0,80**
Irritação										0,15	0,21	0,10	0,32**	0,27*	0,07	0,63**
Ansiedade											0,01	0,08	0,14	0,08	0,20	0,39**
Vergonha												0,09	0,26*	0,12	- 0,02	0,40**
Culpa													0,41**	0,36**	0,05	0,48**
Tristeza														0,67**	0,18	0,80**
Frustração															0,44**	0,72**
Susto/Medo																0,41**
Total negativas																

* p < .05; ** p < .01; *** p < .001

Gráfico 6

Correlação entre Total Emoções Positivas e Total Emoções Negativas com o Espectro Emocional

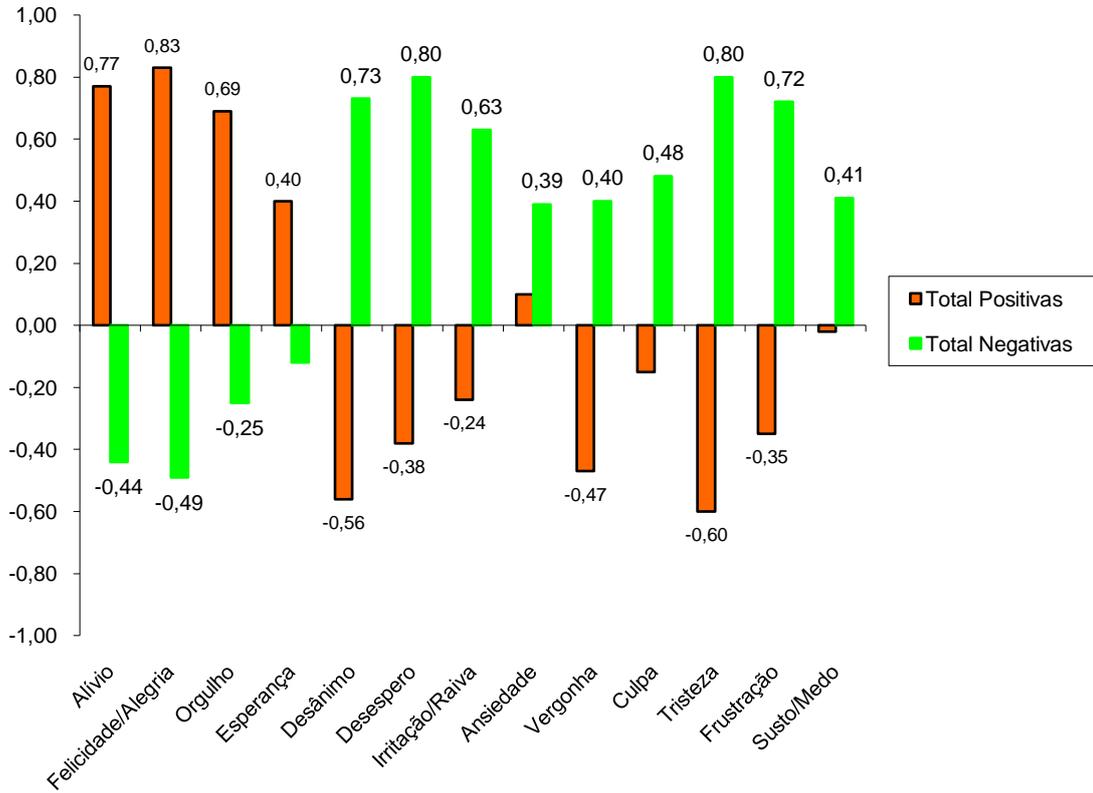


Gráfico 7

Correlação entre Total Emoções Positivas e Espectro Emocional

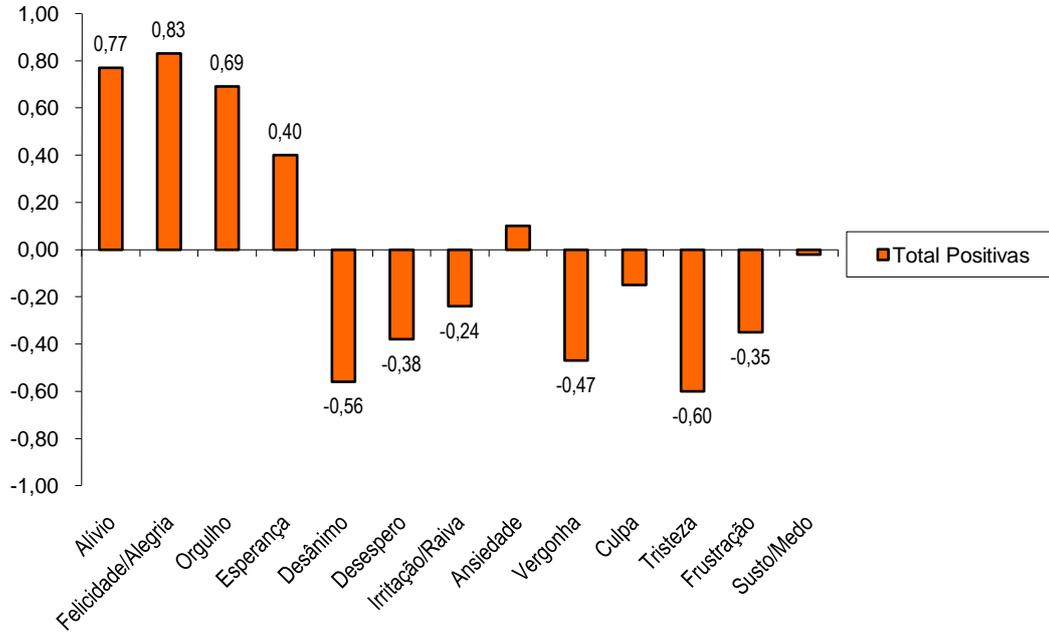
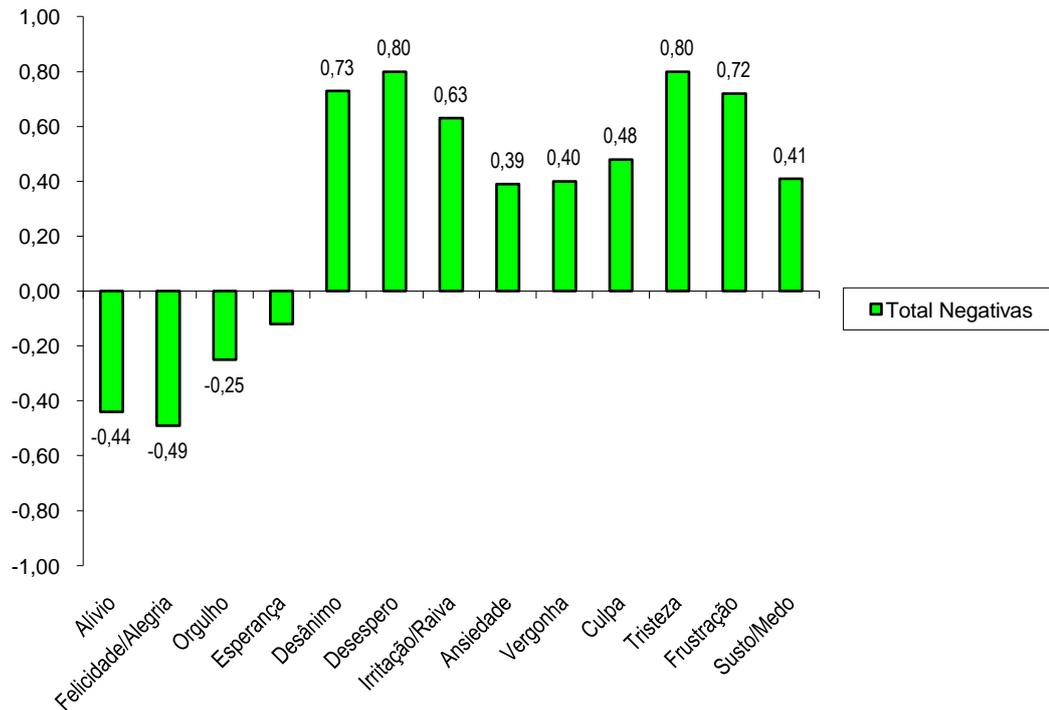


Gráfico 8

Correlação entre Total Emoções Negativas e Espectro Emocional



5.5 – Análise dos estados emocionais pré-competitivos e competitivos associados a diferentes níveis de rendimento desportivo.

Por simplicidade, no Quadro 8 apresentam-se (sem detalhes de diferenças mais específicas) as diferenças significativas nas variáveis estudadas (pré-competitivas e competitivas) em função dos diferentes jogos e resultados. As variáveis em causa foram as seguintes: ansiedade cognitiva e percepção de ameaça, todas as emoções positivas com excepção da esperança, e um grande número de emoções negativas. Refira-se, uma vez mais, que não existiam diferenças significativas entre os níveis de importância/dificuldade dos jogos.

Mas para analisar os diferentes estados pré-competitivos associados a diferentes níveis de rendimento, tomou-se como critério de rendimento, à semelhança do que sugerem vários autores, o item 8 da escala de auto-avaliação do rendimento pelos atletas: “Grau de concretização dos objectivos e expectativas que tinha para este jogo” (1= Muito Pior que o Esperado; 7= Muito Melhor que o esperado). Assim, foram constituídos três níveis de rendimento: Fraco (Baixo), Moderado (Médio) e Alto (Ótimo), correspondentes, respectivamente, a avaliações de 1-3, 4 e 5, e 6-7 nesta auto-avaliação). De notar que os Grupos constituídos, além de diferirem significativamente neste item específico, também diferiam significativamente não só na auto-avaliação total e global do rendimento, tanto na auto-avaliação dos atletas como na avaliação feita pelos treinadores.

Quadro 8 - Diferenças nas variáveis psicológicas entre diferentes jogos

Variáveis / Momentos	JOGO 1		JOGO 2		JOGO 3		JOGO 4		F	Sig.
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
ANTES										
<u>Grau dificuldade / Importância</u>	6,03	0,90	5,61	1,04	5,45	0,91	5,87	1,07	1,33	0,272
<u>Ansiedade Pré – Competitiva (CSAI-2)</u>										
Ansiedade Cognitiva	21,26	4,48	21,06	4,99	18,21	4,12	17,68	3,80	3,45	0,021
Ansiedade Somática	15,11	4,01	17,68	5,42	15,84	4,48	15,37	4,96	1,12	0,346
Autoconfiança	28,67	4,13	26,32	3,28	26,17	4,48	26,53	2,86	1,80	0,155
Total CSAI-2	64,58	7,48	65,17	9,17	60,50	8,91	59,58	8,07	2,09	0,110
<u>Percepção de Ameaça</u>	19,26	4,34	19,74	4,94	18,47	4,09	15,74	4,82	2,92	0,040
DURANTE / DEPOIS (Retrospectivo)										
<u>Emoções Positivas</u>										
Alívio	2,39	1,65	2,44	1,29	5,22	1,66	1,50	0,86	23,75	0,000
Felicidade	3,22	1,93	3,44	2,06	6,56	0,92	1,89	1,32	26,56	0,000
Orgulho	3,83	1,58	6,17	1,54	6,83	0,51	4,44	2,62	6,08	0,001
Esperança	5,72	1,41	6,00	1,08	5,11	2,32	4,94	1,95	1,45	0,236
Total positivas	4,29	0,99	4,51	1,09	5,93	0,83	3,19	0,97	23,95	0,000
<u>Emoções Negativas</u>										
Desânimo	3,89	1,75	3,56	1,50	1,34	0,70	4,11	2,19	10,65	0,000
Desespero	3,28	1,64	3,88	1,76	1,83	1,10	4,18	2,48	5,90	0,001
Irritação/Raiva	5,50	1,76	5,50	1,76	2,72	1,74	4,67	2,40	8,25	0,000
Ansiedade	4,44	1,98	4,33	2,00	4,17	1,86	3,94	2,18	0,21	0,888
Vergonha	1,17	0,38	1,22	0,43	1,11	0,32	2,56	1,98	8,03	0,000
Culpa	2,78	1,56	2,50	1,29	1,61	1,46	2,23	1,81	1,87	0,142
Tristeza	4,44	2,06	3,39	2,00	1,78	1,44	4,71	1,86	9,08	0,000
Frustração	3,72	2,22	3,39	1,61	2,39	1,85	3,78	2,00	2,00	0,122
Susto/Medo	1,89	1,64	2,78	1,80	2,50	1,69	2,56	1,76	0,88	0,457
Total negativas	3,46	0,96	3,38	0,98	2,17	0,72	3,56	1,26	7,69	0,000

Como se poderá ver também nos Gráficos 9, 10 e 11, os níveis mais elevados de rendimento estão significativamente “associados” a diferentes níveis de estados de ansiedade e percepção de ameaça pré-competitivas, assim como a estados emocionais competitivos bem diferentes. Ou seja, os rendimentos mais baixos ou fracos (muito piores que o esperado), apareciam associados a níveis mais elevados de ansiedade pré-competitiva, sobretudo de ansiedade cognitiva e muito claramente à experiência e níveis mais elevados de emoções negativas, acontecendo um padrão emocional inverso associado a níveis altos ou ótimos de rendimento: maior intensidade de emoções positivas e menor relato de emoções negativas durante a competição desportiva.

Gráfico 9

Grau de dificuldade / importância e Estados de Ansiedade e Percepção de Ameaça em diferentes níveis de Rendimento (4 jogos)

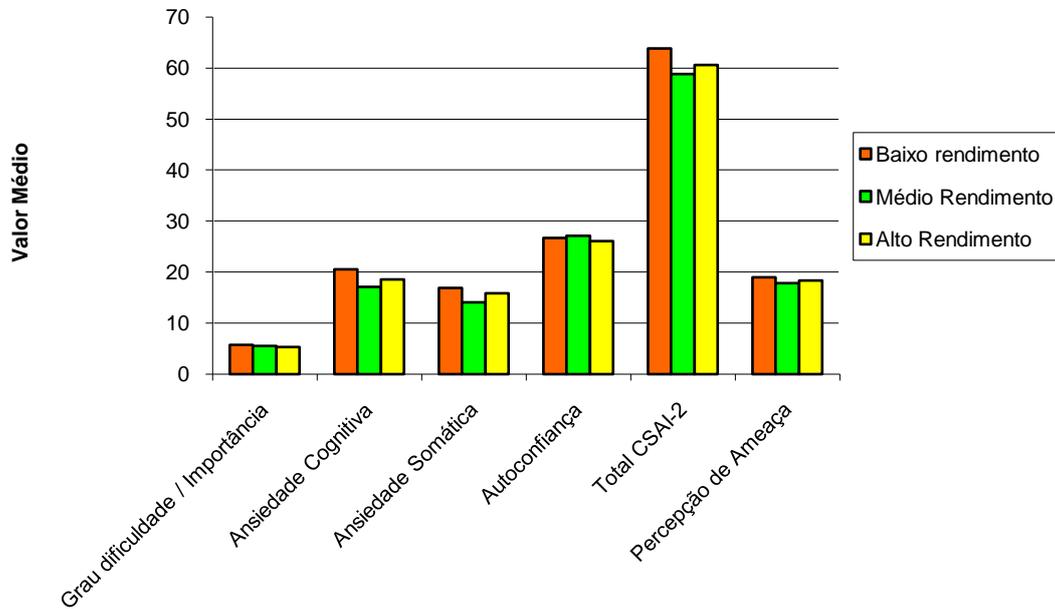


Gráfico 10

Intensidade Emocional em diferentes níveis de Rendimento (medida subjectiva de auto-avaliação dos atletas - 4 jogos)

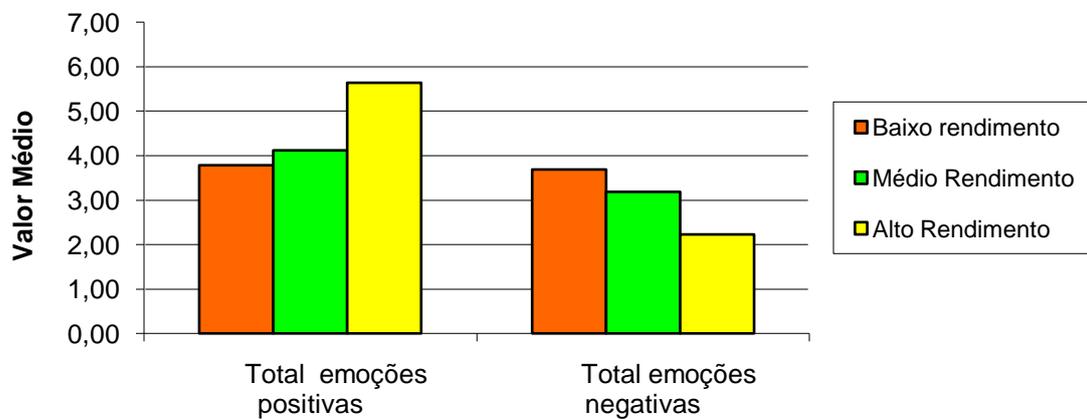
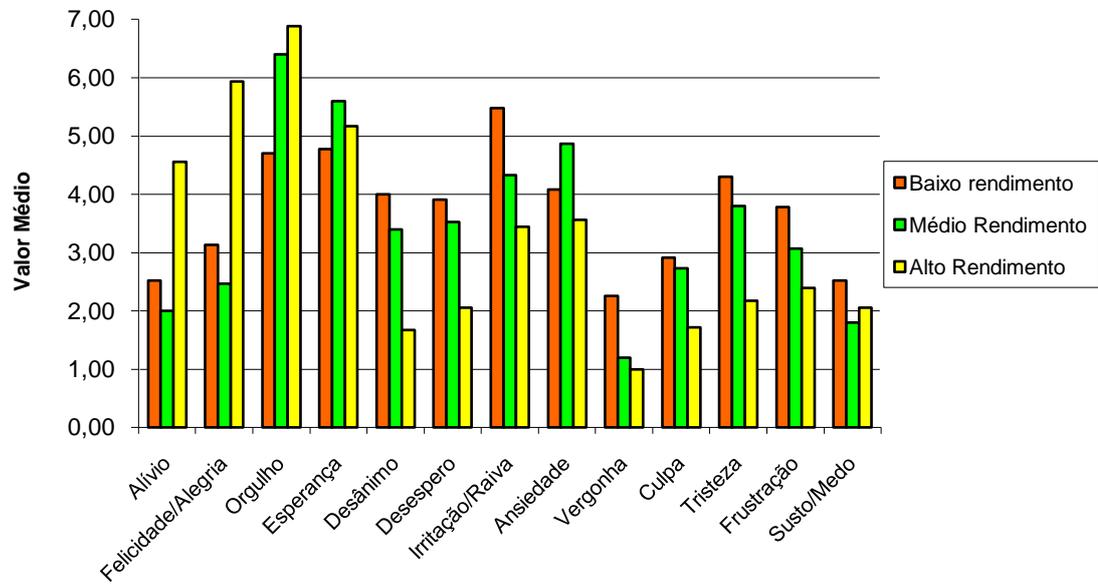


Gráfico 11

Intensidade Emocional em diferentes níveis de Rendimento (medida subjectiva de auto-avaliação dos atletas - 4 jogos)



CAPÍTULO VI – Discussão e Conclusões

6 – Discussão e Conclusões

Um primeiro dado que ressalta das análises efectuadas tem a ver com alguma inconsistência nas relações entre as medidas objectivas e subjectivas do rendimento. Apesar de ser evidente a relação entre as duas medidas subjectivas de avaliação pelos atletas e pelos treinadores (exceptuando o caso pontual da percepção de esforço), o mesmo não se verificou quanto às medidas comportamentais e objectivas do rendimento. Este aspecto faz salientar a importância das medidas de rendimento usadas e mostra uma dificuldade já patente em estudos anteriores nesta área (ver Cruz, 1996a; Almeida, 1996; Dias, 2005), que evidenciou dificuldades e inconsistências entre medidas de auto-relato e medidas e marcadores mais objectivos do rendimento. No entanto, pela primeira vez, verificamos alguma coerência entre as avaliações do rendimento feitas pelos atletas e as avaliações feitas pelos treinadores. Estudos futuros deverão também, usar procedimentos mais validados de medidas do rendimento, como é o caso, por exemplo, medidas mais fiáveis de competências tácticas e do “processo” de desempenho (ver Gréhaigne et al., 1997, 2008). Os dados recolhidos, nomeadamente no que se refere aos instrumentos psicológicos usados também encorajam o seu uso em estudos futuros, em face de resultados encorajadores, sobretudo na análise das relações entre diferentes medidas e indicadores não só dos factores emocionais, mas também do processo e resultado do desempenho desportivo. Para além das vantagens do estudo de variáveis tipo traço e estado da personalidade, ressalta deste estudo a importância de continuar a distinguir pelo menos duas componentes e dimensões da ansiedade competitiva. Os resultados obtidos, embora não suficientemente robustos, sugerem um impacto mais forte das componentes e dimensões cognitivas da ansiedade, incluindo a própria percepção de ameaça na competição (ver Cruz et al., 2006b, 2008; Dias, 2005).

No entanto, foi ao nível da exploração das diferentes emoções durante a competição desportiva que emergiram alguns dos dados mais interessantes. Em primeiro lugar, a confirmação da complexidade emocional em contextos

desportivos (Cruz, 1996a; Hanin, 2000; Lazarus, 2000). Um outro dado relevante refere-se à importância de um número bem maior de emoções com potencial impacto na prestação competitiva. Para além da tradicional emoção de ansiedade, que continua apesar disso, a constituir uma emoção crítica, apareceram diversas outras emoções a assumirem-se como relevantes. E para além de emoções negativas (como a raiva ou o desespero), este estudo comprovou que emoções como o orgulho, alívio e esperança ocupam um local central na investigação futura. A riqueza e profundidade da variedade emocional em contextos de desporto juvenil ficaram patentes. Uma das implicações é assim a necessidade de estudar mais aprofundadamente como é que uma emoção pode, simultaneamente e em conjugação (ou não) com outras, alterar de forma significativa o “rumo dos acontecimentos”. Na sequência de estudos preliminares já referidos, o estudo das emoções terá também um lugar reservado na investigação futura. Sobretudo, e é um dado fascinante deste estudo, a riqueza emocional das emoções e uma melhor compreensão da sua natureza podem ajudar investigadores e treinadores a promoverem climas mais positivos e experiências emocionais mais enriquecedoras nos escalões de formação desportiva (ver Cruz et al., 2008; Dias, 2005). Também por uma outra razão raramente referida na literatura: a grande maioria dos estudos efectuados até ao momento tem-se preocupado muito mais com atletas de elite e adultos envolvidos na alta competição, do que com crianças e jovens.

Que a emoção de ansiedade, isoladamente ou em combinação com outras, continua a ser uma emoção-chave para perceber os efeitos dos factores psicológicos no desempenho dos atletas, parecem não restar dúvidas. Torna-se necessário é explicar (ou encontrar um modelo explicativo alternativo) quando interfere, como interfere e em que dimensões ou índices de rendimento é que o seu efeito é mais desajustado, assim como encontrar formas e processos de regular e controlar não só esta emoção, mas também todas as outras que têm vindo a emergir na investigação mais recente (ver Dias, 2005).

Algumas dúvidas e inconsistências nas análises realizadas poderiam ser resolvidas, não só com estudos de natureza longitudinal, mas sobretudo com o recurso a análises intra-individuais (Cerin et al., 2000). Uma das limitações do

presente estudo, para além da sua natureza transversal, descritiva e correlacional, poderá facilmente ser resolvida com o recurso a tais métodos e análises intra-sujeito. Por exemplo, teria valido a pena explorar mais detalhadamente a relação ansiedade-percepção de ameaça-emoções-rendimento, caso a caso e atleta a atleta. Sem dúvida que as implicações para a prática seriam mais claras.

Uma limitação adicional, e que deverá ser contemplada futuramente, refere-se à necessidade de incluir medidas e métodos de análise das estratégias e mecanismos que os atletas mais jovens usam, para lidarem com a pressão, o rigor e as exigências da competição. Com efeito, muitos dos esclarecimentos do papel das emoções no desporto e no desempenho no futebol, em particular, passarão pela maior investigação da natureza desenvolvimental e da sua relação com variáveis motivacionais associadas ao rendimento, entre as quais o nível de exigência e de compromisso e envolvimento das crianças e jovens com a competição desportiva (Cumming, et al., 2008). Esperemos que o presente estudo gere muito mais questões e desafios futuros que as respostas que encontrou.

CAPÍTULO VII – Referências Bibliográficas

7 – Referências Bibliográficas

- Almeida, P. (1996). *Análise da relação entre ansiedade e rendimento no futebol júnior: um estudo de caso e longitudinal*. Dissertação de Mestrado (não publicado). UM-Braga.
- Almeida, P., & Cruz, J. F. (1993). Relação ansiedade-rendimento no futebol de alta competição: um estudo longitudinal. *Relatório de investigação nº8*. UM-Braga: Projecto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição.
- Araújo, J. (1987). Horizonte com...Jorge Araújo (entrevista conduzida por José Constantino). *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, IV (19): 3-7.
- Azevedo, N. (2001). *O estresse psicológico no futebol de campo: um estudo com atletas do género masculino, da cidade do Recife – Pernambuco – Brasil*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos jogos desportivos colectivos*. Colecção desporto. Ed. Dinalivro. Lisboa.
- Bernstein, N. (1967). *The co-ordination and regulation of movement*. Oxford: Pergamon Press.
- 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*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP (não publicado).
- Carvalho, A. (1997). *Percepção de stress e ansiedade em praticantes de atletismo*. Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP.
- Castelo, J. (1994). *Futebol – modelo técnico-táctico do jogo*. Edição FMH. Lisboa.
- Castelo, J. (1996). *Futebol – Organização do jogo*. Edição FMH. Lisboa.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18, 605–626.

- Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pré-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15: 223-238.
- Cerin, E. & Barnett, A., (2006). A processual analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 287-307.
- Costa, J. C. (2001). *Inteligência Geral e Conhecimento Específico no Futebol. Estudo comparativo entre a inteligência geral e o conhecimento específico em jovens futebolistas federados de diferentes níveis competitivos*. Dissertação de Mestrado (não publicada). FCDEF-UP.
- Crocker, P., & Graham, T. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 161-175.
- Cruyff, J. (1997). *Mis futbolistas y yo*. Barcelona: Ediciones B.
- Cruyff, J. (2002). *Me gusta el fútbol*. Barcelona: RBA Libros S.a.
- Cruz, J. F. (1991). *Projecto de investigação e intervenção psicológica na alta competição* (Financiado pela JNIT, DGD e COP). Braga-Lisboa: Universidade do Minho-Centro de Medicina Desportiva do Sul.
- Cruz, J. F. (1996a). *Stress, ansiedade e rendimento da competição desportiva*. Braga (Portugal): Centro de Estudo em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. (1996b). Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 173-214). Braga: S.H.O.
- Cruz, J. F. (1996c). A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 215-263). Braga: S.H.O.
- Cruz, J. F. (1996d). Psicologia do Desporto e da Actividade Física: Natureza, História e Desenvolvimento. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp.18-41). Braga: S.H.O.

- Cruz, J. F. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. Cruz, J. F., *I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física* (111-140). Braga, UM: C.E.E.P.
- Cruz, J. F. (2003). *Inventário de Emoções no Desporto*. Braga: Universidade do Minho
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1992). Psychological skills for sports of Portuguese elite athletes. *International Journal of Psychology*, 27, 362.
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1993). *Manual de avaliação psicológica em contextos desportivos (Relatório técnico)*. Braga-Lisboa: Projecto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição.
- Cruz, J.F., Caseiro, J., Vaz, J., Leitão, J., & Alves, E. (1993). *Competências psicológicas dos atletas de elite*. Comunicação apresentada no “VII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto”, Lisboa, Portugal.
- Cruz, J., Barbosa, L. & Gomes, R. (1997). Avaliação do stress e confronto psicológico na alta competição desportiva: Desenvolvimento e adaptação de instrumentos. *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*, V, 619-629.
- Cruz, J. & Barbosa, L. (1998). Stress, ansiedade e confronto psicológico na competição desportiva: Uma nova abordagem de natureza cognitiva, motivacional e relacional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 21-70.
- Cruz, J.F., Viveiros, M.I., Alves, L.A., Gomes, A.R., Matos, D., Ferreira, M.J., & Dias, C. (2006a). *Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial*. In N. Santos, M. Lima, M. Melo, A. Candeias, M. Grácio & A. Calado (Eds.), *Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (Vol. 3, pp. 104-125). Évora: Departamento de Psicologia, Universidade de Évora.

- Cruz, J., Matos, D. & Ferreira, M. (2006b). Escala de avaliação cognitiva da competição desportiva: Da percepção de ameaça à percepção de desafio no desporto. *XI Conferência Internacional – Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J.F., Matos, D.S., Osório, J., & Vieira, J. (2008). Cognitive appraisals, emotions and ways of being in sport competition: a case study with the portuguese junior top team handball. Comunicação apresentada na *4th European Conference on Positive Psychology*. Rijeca, Opatija: Croacia.
- Cumming, S., Smith, R., Smoll, F., Standage, M. & Grossbard, J. (2008). Development and validation of the Achievement Goal Scale for Youth Sports. *Psychology of Sport & Exercise*, 9 (5), 686-704.
- Cunha, A. (1996). *Influência da Ansiedade no Rendimento Desportivo*. Dissertação de Mestrado. FCDEF – UP. Porto.
- Cunha, A., Irineu, J., Queirós, A. (2000). *A influência da Ansiedade no Rendimento dos atletas em competição*. In Simpósio Internacional em treinamento desportivo – Anais. Universidade Federal de Paraíba. João Pessoa.
- Dias, C.S. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: Da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Dissertação de Doutoramento (não publicada). Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Dias, C., Cruz, J. F. & Fonseca, A. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9 (1), 9-23.
- Danner, D., Snowdon, D. & Friesen, W. (2001). Positive emotions early in life and the longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 804-813.
- Dunn, J., Syrotuik, D. (2003). An investigation of multidimensional worry dispositions in a high contact sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 265-282.

- Durand, D. (1992). *La Sytémique (2éme edition, ver.)*. Que sais-je? P.U.F.
- Ferraz, P. (1997). *Identificação dos comportamentos pré-competitivos em jovens nadadores*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.
- Ferreira, E. (2006). *O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança – Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins*. Monografia de Licenciatura. FADE-UP.
- Frade, V. (1985). *Alta Competição – Que exigências do tipo de metodológico?* Comunicação apresentada ao curso de actualização – Futebol. ISEF-UP.
- Frade, V. (1989). *Notas de Curso de Metodologia do Futebol*. FCDEF-UP.
- Frade, V. (1990). *A interacção, invariante estrutural do rendimento do futebol, como objecto de conhecimento científico – Uma proposta de explicitação de causalidade*. Projecto para a prestação de provas de doutoramento (não publicado). FCDEF-UP.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Gaudreau, P., Blondin, J. P., & Lapierre (2002). Athletes' coping during a competition: Relationship of coping with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125-150.
- Gaudreau, P. & Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36, 1865-1877.
- Garganta, J. (1996). *Modelação da Dimensão Táctica do Jogo de Futebol*. In Oliveira, J. & Tavares, F. (eds), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: CEJD-FCDEF, p. 63-82.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol*. Dissertação de Doutoramento (não publicada). FCDEF-UP.

-
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um futebol com pés...e cabeça. In Duarte Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A acção táctica no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos.
 - Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do Futebol. In: Graça, A.; e Oliveira, J. (orgs). *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP, p. 95-135.
 - Garganta, J., Maia, J., & Marques, A. (1996). Acerca da investigação dos fatores de rendimento em futebol. *Revista Paulista de Educação Física*, 10 (2): 146-158.
 - Garganta, J., & Gréhaigne, J.F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de Futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento*, 5 (10): 40-50.
 - Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Horizonte*, 91, 5-8.
 - Gan, Q. & Anshel, M. (2006). Differences between elite and non-elite, male and female Chinese athletes on cognitive appraisal of stressful events in competitive sport. *Journal of Sport Behaviour*, 29 (3), 213-228.
 - Godinho, M. (1999). *Controlo Motor e Aprendizagem. Fundamentos e aplicações*. Cruz Quebrada: FMH Edições..
 - Greco, J. P. (1999). Cognição e acção. In D. Samulski (org) *Novos conceitos em treinamento esportivo*. Brasília: CENESP-UFMG.IND.
 - Gréhaigne, J., Godbout, P. & Bouthier, D. (1997). Performance Assessment in Team Sports. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16 (4), 500-516.
 - Guilherme Oliveira, J.G. (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”*. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP.
 - Guilherme Oliveira, J.G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*. Dissertação de Mestrado (não publicado). FCDEF-UP.

-
- Hammermeister, J. & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from mars and women from venus? *Journal of Sport Behavior*, 27 (2), 148-164.
 - Hanin, Y. L. (2000). Introduction: An individualized approach to emotion in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. ix-xii). Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Hanin, Y. L. & Syrja, P. (1995a). Performance affect in junior ice hockey players: An application of the individual zones of optimal functioning model. *The Sport Psychologist*, 9, 169-187.
 - Hanin, Y. L. & Syrja, P. (1995b). Performance affect in soccer players: An application of the IZOF model. *International Journal of Sports Medicine*, 16, 260-265.
 - Isen, A. M. (1993). Positive affect and decision making. In Lewis, M. & Haviland, J. (Eds.), *The handbook of emotions and memory* (pp. 261-277). New York, NY: The Guilford Press.
 - Janelle, C. & Hillman, C. (2003). Expert Performance in Sport: Current Perspectives and Critical Issues. In J. Starkes & k. Ericsson (eds.). *Expert Performance in Sports. Advances in Research on Sport Expertise*: 19-49. Human Kinetics. Stanningley.
 - Jones, M., Lane, A., Bray, S., Uphill, M. & Catlin, J. (2005). Development and Validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27: 407-431.
 - Kais, K. & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive sate anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37 (1), 13-20.
 - Konzag, I. (1991). A formação técnico-táctica nos jogos desportivos colectivos. *Treino Desportivo*. II, 19: 27-37.
 - Lazarus, R. (1991a). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46 (4), 352-367.
 - Lazarus, R. (1991b). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

-
- Lazarus, R. (1991c). Progress on cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46 (8), 819-834.
 - Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
 - Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
 - Lees, A. (2002). Technique analysis in sports: a critical review. *Journal of Sports Sciences*, 20 (3): 813-828.
 - Lettnin, C., Souza, R., & Shigunov, V. (2004). Nível de ansiedade-estado pré-competitiva em equipes masculinas de Voleibol dos Jogos Abertos de Santa Catarina (JASC). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (2): 148.
 - Liu, J. H., Karasawa, K., & Weiner, B. (1992). Inferences about the causes of positive and negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18 (5), 603-615.
 - Maciel, J. (2008). *A(In)(Corpo)r(Ação) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL - Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e ... logo, logo, ganha-se!* Monografia de Licenciatura. FADE-UP.
 - Mahl, A.C. & Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (1), 80-91.
 - Martens, R., Vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
 - Mateus, J. (2004) In Pursuit of an Ecological and Fractal Approach to Soccer Coaching. In Relly, T., Cabri, J. & Araújo, D. (Eds), *Science and Football V*, London: Routledge, p. 561-573.
 - McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20, p.771-781.

-
- Mellaliu, S., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*, 14: 326-334.
 - Mellers, B. A., Schwartz, A. & Cooke, A. D. J. (1998). Judgment and decision making. *Annual Review of Psychology*, 49, 447-477.
 - Morin, E. (1997). *O Método, 1. A Natureza da Natureza*. Mem Martins. Publicações Europa- América.
 - Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18 (9): 715-726.
 - Mortágua, L. & Garganta, J. (2002). Modelo de jogo em Andebol. Estudo da organização ofensiva de equipas portuguesas de alto rendimento. In M. Janeira & E. Brandão (Eds.), (pp. 169-182) CEJD 3. Porto: FCDEF-UP.
 - Moya, E. F. (1996). El concepto de táctica individual en los deportes colectivos. *Apunts: Educación Física i Esportes*, (51): 16-22.
 - Muchuane, D. (2001). *Estudo da ansiedade pré-competitiva e atletas moçambicanos de natação e atletismo*. Dissertação de Mestrado (não publicado). FCDEF-UP.
 - Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences*, 24 (6), 773-788.
 - Pacheco, R. (2001). *O ensino do Futebol de 7. Um jogo de iniciação ao Futebol de 11*. Edição Autor. Porto.
 - Pain, M., & Harwood, C. (2007). The performance environment of the England youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences*, 25 (12): 1307-1324.
 - Palazzo, P. (2006). *Complexidade, caos e auto-organização*. Consult. 10 Out 2008, disponível em: <http://ia.ucpel.tche.br/~lpalazzo/Aulas/IA/m09/m09.htm>
 - Poczwadowski, A. & Conroy, D. (2002). Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (4), 313-329.

-
- Rink, J. E., French, K. E., & Tjeerdsma, B. L. (1996). Foundations for the learning and instruction of sport and games. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 399-417.
 - Rodrigues, S. (2006). *Contributos para uma leitura do Jogo de Futebol baseada na teoria dos constrangimentos*. Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP.
 - Sagar, S., Lavalle, D. & Spray, C. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25 (11): 1171-1184.
 - Santoalha, R. (2008). *A Pluridimensionalização de uma APRENDIZAGEM que, sendo Futebolística, é uma EMERGÊNCIA FUNCIONALmente ESPECÍFICA, como Objecto de Conhecimento Científico – Uma Abordagem a uma Era Pós Futebol de Rua pela radiografia do «Talentizar» NUM Futebol que FORMA, não deforma!* Monografia de Licenciatura. FADE-UP.
 - Scanlan, T.K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. Silva & Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
 - Schellenberger, H. (1990). *Psychology of team sports*. Ed. Sports Book Publisher. Toronto.
 - Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J. & Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise*, 8: 25-46.
 - Siemer, M., Mauss, I. & Gross, J. (2007). Same situation – different emotions: How appraisals shape our emotions. *Emotion*, 7 (3), 592-600.
 - Sisto, F. & Greco, P. (1995). Comportamento tático nos esportes colectivos. *Revista Paulista Educação Física São Paulo*, 9 (1): 63-68.
 - Smith, R., Smoll, F. & Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.

- Smith, R., Smoll, F. & Wiechman, S. (1998). Measurement of trait anxiety in sport. In Joan, L.; Duda, Ph. D., *Advances in Sport and Exercise Pshychology Measurement* (p:105-127). Morgantown, Purdue University.
- Smith, R., Smoll, F., Cumming, S. & Grossbard, J. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale – 2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479-501.
- Sneyers, J. (1989). *Futbol. Manual de entrenamiento*. Editorial Hispano Europea. Barcelona.
- Stefanello, J. (2007). Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (2): 232-244.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. (2ª Ed.) Lisboa: Livros Horizonte.
- Valdano, J. (2001). *Apuntes del balón*. Madrid: Marca.
- Valdano, J. (2002). *El miedo escénico y otras hierbas*. Madrid: Aguilar.
- Viana, M. F., Carvalho, M. J., Barrocas, L., Cruz, J. F., & América, J. (1993). *The Psychological Skills Inventory for Sports: Development and validation of a portuguese adaptation*. Comunicação apresentada no “VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto”, Lisboa, Portugal.
- Vieira, L. (2004). *O Stresse, a Ansiedade e as Estratégias de Confronto no Futebol Português: Estudo Comparativo entre Profissionais (1ª Divisão) e Amadores (3ª Divisão)*. Monografia de Licenciatura. FCDEF – UP.
- Vieira, L., Dias, C., Garganta, J. (2005). Estratégias de confronto psicológico em futebolistas profissionais e amadores. In *Estudos 5 – centro de estudos dos jogos desportivos*. Ed: Pinto, J. FCDEF – UP.