



Universidade do Porto

Faculdade de Ciências do
Desporto e de Educação Física

Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação e Orientação Cognitiva de Atletas com Deficiência Intelectual

Celina Luísa Raimundo Martins

Outubro de 2002

Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação e Orientação Cognitiva de Atletas com Deficiência Intelectual

Dissertação apresentada com vista à obtenção do
Grau de Mestre (Decreto - Lei Nº 216/92 de 13
Outubro) em Ciências do Desporto, na área de
especialização em Actividade Física Adaptada.

Celina Luísa Raimundo Martins

Porto, Outubro de 2002

Orientador:

Prof. Dr. José Vasconcelos Raposo

Co-orientador:

Prof. Dr. António Manuel Fonseca

Título: Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação e Orientação Cognitiva de Atletas com Deficiência Intelectual

Autor: Celina Luísa Raimundo Martins

Dissertação de Mestrado

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade do Porto

Palavras Chave: DEFICIÊNCIA INTELECTUAL.DESPORTO.TREINO MENTAL.

Agradecimentos

Agradecimentos

A concretização deste trabalho não decorreu somente do nosso esforço, mas do contributo imprescindível de pessoas e instituições que contribuíram de diversas formas, a quem quero manifestar a minha gratidão.

Ao Professor Doutor Vasconcelos Raposo, um agradecimento muito especial pelo privilégio que foi contactar com sua orientação compreensão e simpatia.

Ao Professor Doutor António Fonseca pelo incentivo e disponibilização de material indispensável à realização deste trabalho.

À ANDDEM pela disponibilização dos dados referentes a atletas e instituições.

A todos os alunos que de bom grado se dispuseram voluntariamente a fazer parte deste estudo.

Aos meus colegas da faculdade pelo apoio, pela colaboração e pela amizade ao longo deste percurso.

Ao João pelo carinho e compreensão transmitidos nos momentos de maior desânimo.

À Bina, ao Nelo e ao Francisco pela colaboração, apoio e incentivo desde o começo.

Aos meus pais por toda a compreensão, carinho e dedicação.

Índice geral

Agradecimentos	V
Índice de quadros	XV
Resumo	XXI
Lista de abreviaturas	XXIX
1. INTRODUÇÃO	1
2. REVISÃO DA LITERATURA	7
2.1. Deficiência Intelectual	7
2.1.1. Breve abordagem histórica	7
2.1.2. Conceitos e características	10
2.1.3. Deficiência, incapacidade, desvantagem	12
2.1.4. Deficiência intelectual ligeira	13
2.1.5. Análise histórica do desporto para pessoas com deficiência	16
2.2. Importância da preparação psicológica para a competição	19
2.3. O perfil psicológico para o alto rendimento	23
2.4. Autoconfiança	25
2.5. Pensamentos Positivos e Negativos	27
2.6. Atenção	31
2.7. Visualização	34
2.7.1. Vantagens da visualização	37
2.8. Motivação	39
2.9. Atitude competitiva	45
2.10. Definição de objectivos	45
2.10.1. Orientação cognitiva	48

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1. Caracterização geral da amostra	55
3.2. Objectivos	57
3.3. Definição das variáveis	57
3.3.1. Variáveis dependentes	57
3.3.2. Variáveis independentes	58
3.4. Hipóteses	58
3.5. Instrumentos	61
3.6. Dificuldades	63
3.7. Procedimentos	63
3.8. Procedimentos estatísticos	64

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1. Apresentação dos resultados médios no teste do PPP	67
4.2. Comparação dos resultados médios do PPP em função do género sexual	68
4.3. Comparação dos atletas em função dos anos de prática desportiva	70
4.3.1. Resultados médios do PPP em função dos anos de prática desportiva	70
4.3.2. Sexo feminino	71
4.3.3. Sexo masculino	72
4.4. Resultados médios totais em relação ao número de irmãos	73
4.4.1. Sexo feminino	74
4.4.2. Sexo masculino	74
4.5. Ego e Tarefa	75
4.5.1. Resultados médios	76
4.5.2. Resultados médios em função do género sexual	76
4.5.3. Resultados médios em função dos anos de prática desportiva	77
4.5.3.1. Sexo feminino	77
4.5.3.2. Sexo masculino	78
4.5.5. Resultados médios em função do número de irmãos	78

4.5.4.1. Sexo feminino	79
4.5.4.2. Sexo masculino	79
5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	83
5.1. Perfil psicológico de prestação	83
5.1.1. Discussão dos resultados em função do género sexual	85
5.1.2. Discussão dos resultados em função dos anos de prática desportiva	86
5.1.2.1. Sexo feminino	86
5.1.2.2. Sexo masculino	87
5.1.3. Discussão dos resultados em função do número de irmãos	87
5.1.3.1. Sexo feminino	87
5.1.3.2. Sexo masculino	88
5.2. Ego e Tarefa	88
5.2.1. Discussão dos resultados em função do género sexual	89
5.2.2. Discussão dos resultados em função dos anos de prática desportiva	90
5.2.3. Discussão dos resultados em função do número de irmãos	90
5.2.4. Discussão dos resultados comparativamente aos de indivíduos normais	91
6. CONCLUSÕES	95
7. BIBLIOGRAFIA	99
8. ANEXOS	
Anexo1	
Anexo2	

Índice de Quadros

Quadro 1 – Média e Desvio Padrão da idade, anos de prática desportiva e número de irmão dos atletas da amostra

Quadro 2 – Distribuição da amostra em função dos anos de prática desportiva

Quadro 3 – Distribuição da amostra em função do número de irmãos

Quadro 4 – Resultados médios e desvio padrão obtidos nas variáveis do PPP

Quadro 5 – Resultados médios nas variáveis do PPP em função do género sexual

Quadro 6 – Diferenças significativas nas variáveis em função do género sexual

Quadro 7 – Resultados médios das variáveis do PPP em função dos anos de prática desportiva

Quadro 8 – Resultados médios do sexo feminino das variáveis do PPP em função dos anos de prática desportiva

Quadro 9 – Comparação dos resultados médios do sexo masculino das variáveis do PPP em função dos anos de prática desportiva

Quadro 10 – Comparação dos resultados médios das variáveis do PPP em função do número de irmãos

Quadro 11 – Comparação dos resultados médios do sexo feminino das variáveis do PPP em função do número de irmãos

Quadro 12 – Comparação dos resultados médios do sexo masculino das variáveis do PPP em função do número de irmãos

Quadro 13 – Distribuição da amostra em função dos níveis de orientação cognitiva para o ego

Quadro 14 – Distribuição da amostra em função dos níveis de orientação cognitiva para a tarefa

Quadro 15 – Resultados médios obtidos nas variáveis do Teosq

Quadro 16 - Resultados médios obtidos nas variáveis do Teosq em função do género sexual

Quadro 17 – Resultados médios obtidos nas variáveis do Teosq em função dos anos de prática desportiva

Quadro 18 – Resultados médios do sexo feminino nas variáveis do Teosq em função dos anos de prática desportiva

Quadro 19 – Resultados médios do sexo masculino nas variáveis do Teosq em função dos anos de prática desportiva

Quadro 20 - Resultados médios obtidos nas variáveis do Teosq em função do número de irmãos

Quadro 21 - Resultados médios do sexo feminino nas variáveis do Teosq em função do número de irmãos

Quadro 22 - Resultados do sexo masculino nas variáveis do Teosq em função do número de irmãos.

Quadro 23 – Comparação dos resultados do teste do PPP do nosso estudo e do estudo realizado por Vasconcelos Raposo

Quadro 24 - Comparação dos resultados do teste do Teosq do nosso estudo e do estudo realizado por Vasconcelos Raposo

Resumo

A presente dissertação pretende ser um contributo para o estudo da problemática da deficiência intelectual e da sua relação com o desporto. Baseou-se na recolha de indicadores com o objectivo de caracterizar o perfil psicológico de prestação e o tipo de orientação cognitiva de atletas com deficiência intelectual ligeira. Para o efeito estudaram-se 30 atletas com deficiência intelectual ligeira com idade que varia entre os 10 e os 24 anos de idade ($M=14,4\pm3,9$), todos praticantes regulares de atletismo. 16 atletas eram sexo feminino e 14 do sexo masculino, todos matriculados em instituições de apoio a pessoas com deficiência intelectual da cidade do Porto.

Foram aplicados dois questionários: o teste do perfil psicológico de prestação (PPP) e o teste de orientação cognitiva para a tarefa e para o ego (TEOSQ). As variáveis estudadas foram: 1) Auto-confiança; 2) Pensamentos Negativos; 3) Atenção; 4) Motivação; 5) Visualização; 6) Pensamentos Positivos; 7) Atitude competitiva, 8) Orientação cognitiva para a tarefa e 9) Orientação cognitiva para o ego. A análise estatística constou dos seguintes procedimentos: em primeiro lugar foram calculadas as médias descritivas média e desvio padrão. De seguida efectuou-se uma comparação das médias para os subgrupos estudados (*t test*). O nível de significância foi mantido em 5%. Os resultados revelaram que estes atletas apresentam segundo a escala de Loher níveis baixos nos pensamentos negativos, atenção, visualização e atitude competitiva e níveis médios de autoconfiança, motivação e pensamentos positivos. Estes atletas revelam maior importância aos objectivos relacionados com a tarefa relativamente aos relacionados com o ego. Estes resultados foram detectados em ambos os sexos sem diferenças estatisticamente significativas. Os atletas com mais anos de prática desportiva apresentaram níveis melhores nas competências psicológicas à excepção dos pensamentos negativos. Os atletas com mais irmãos apresentam maior orientação para a tarefa. Em relação a indivíduos "normais" observamos maior motivação e pensamentos positivos e menor atenção, pensamentos positivos e atitude competitiva. Estes resultados apontam para a importância do treino mental junto desta população e de serem desenvolvidos programas respeitando as suas características.

PALAVRAS CHAVE: DEFICIÊNCIA INTELECTUAL. DESPORTO. TREINO MENTAL.

Abstract

To present dissertation it intends to be a contribution for the study of the problem of the intellectual deficiency and of his/her relationship with the sport. He/she was based in the it collects of indicators with the purpose of characterizing the psychological profile of installment and the type of athletes' cognitive orientation with quick intellectual deficiency. For the effect 30 athletes were studied with quick intellectual deficiency with age that varies between the 10 and the 24 years of age ($M=14,4\pm3,9$), all regular apprentices of athletics. 16 athletes were feminine sex and 14 male, all registered in support institutions to people with intellectual deficiency of the city of Porto.

They were applied two questionnaires: the test of the psychological profile of installment (PPP) and the test of cognitive orientation for the task and for the ego (TEOSQ). The studied variables were: 1) solemnity-trust; 2) Negative thoughts; 3) attention; 4) motivation; 5) visualization; 6) Positive thoughts; 7) competitive attitude, 8) cognitive Orientation for the task and 9) cognitive Orientation for the ego. The statistical analysis consisted of the following procedures: in first place the averages descriptive average and standard deviation were made calculations. The comparison of the averages for the studied subgroups (t test). THE significância level was maintained in 5%. The results revealed that these athletes present according to the scale of Loher low levels in the negative thoughts, attention, visualization and competitive attitude and medium levels of self-confidence, motivation and positive thoughts. These athletes reveal larger importance relatively to the objectives related with the task to the related with the ego. These results were detected in both sexes without differences significant. The athletes with more years of sport practice presented better levels in the psychological competences to the exception of the negative thoughts. The athletes with more siblings present larger orientation for the task. In relation to "normal" individuals we observed larger motivation and positive thoughts and smaller attention, positive thoughts and competitive attitude. These results appear for the importance of the mental training near this population and of programs they be developed respecting their characteristics.

WORDS KEY: INTELLECTUAL DEFICIENCY. SPORT. MENTAL TRAINING.

Résumé

Présenter la dissertation il projette d'être une contribution pour l'étude du problème du manque intellectuel et de son rapport avec le sport. Il a été basé dans l'il rassemble d'indicateurs avec l'objective de caractériser le profil psychologique d'acompte et le type de l'orientation cognitive d'athlètes avec manque intellectuel rapide. Pour l'effet 30 athlètes ont été étudiés avec manque intellectuel rapide avec âge qui varie entre les 10 et les 24 années d'âge ($M=14,4\pm3,9$), tous les apprentis réguliers d'athlétisme. 16 athlètes étaient sexe féminin et 14 masculin, tout ont enregistré dans les institutions du support aux gens avec manque intellectuel de la ville de Porto.

Ils ont été appliqués deux questionnaires: l'épreuve du profil psychologique d'acompte (PPP) et l'épreuve d'orientation cognitive pour la tâche et pour le moi (TEOSQ). Les variables étudiées étaient: 1) solennité confiance; 2) pensées négatives; 3) attention; 4) motivation; 5) visualisation; 6) pensées positives; 7) attitude compétitive, 8) Orientation cognitive pour la tâche et 9) Orientation cognitive pour le moi. L'analyse statistique a consisté en les procédures suivantes: dans première place les moyennes la moyenne descriptive et déviation standard ont été faites des calculs. Suivant on a fait une comparaison des moyennes pour les sous-groupes étudiés (t testent). LE niveau du significância a été maintenu dans 5%. Les résultats ont révélé que ces athlètes présentent d'après l'échelle de Loher niveaux bas dans les pensées négatives, attention, visualisation et attitude compétitive et niveaux du moyen de confiance en soi, motivation et pensées positives. Ces athlètes révèlent la plus grande importance par rapport à les objectives raconté avec la tâche à l'apparenté avec le moi. Ces résultats ont été détectés dans les deux sexes sans différences considérable. Les athlètes avec plus d'années d'entraînement du sport ont présenté de meilleurs niveaux dans les compétences psychologiques à l'exception des pensées négatives. Les athlètes avec plus de frères et soeurs présentent plus grande orientation pour la tâche. Par rapport à individus "normaux" nous avons observé plus grande motivation et pensées positives et plus petite attention, pensées positives et attitude compétitive. Ces résultats paraissent pour l'importance de la formation mentale près de cette population et de programmes ils soient développés respecter leurs caractéristiques.

LES MOTS ACCORDENT: MANQUE INTELLECTUEL. SPORT. FORMATION MENTALE.

Lista de Abreviaturas

DI - deficiência intelectual

PPP – teste do perfil psicológico de prestação

TEOSQ - teste de orientação cognitiva para a tarefa e para o ego

TOC – teste de orientação cognitiva

QOD – questionário de orientação cognitiva

AAMD – Associação Americana para a Deficiência Mental

Q.I. – quociente de inteligência

DP - desvio Padrão

M - média

s/d – sem data

s/a – sem autor

1. Introdução

1. Introdução

A busca da melhoria da qualidade de vida, levou um número crescente de pessoas com deficiência intelectual a procurar a prática de diferentes desportos visando uma melhoria do seu bem-estar físico psicológico e social. Consequentemente têm aumentado consideravelmente os estudos e investigações no âmbito da actividade física adaptada.

Apesar desta crescente evolução e devido à falta de apoio social e político, a investigação e o treino com a população com deficiência torna-se ainda muitas vezes difícil e complicado.

Pouco a pouco tem aumentando o número de clubes que treinam atletas com limitações para a actividade física e a participação de pessoas com deficiência intelectual em eventos competitivos tem vindo a ser ampliada.

O objectivo do desporto adaptado sofreu algumas alterações nos últimos anos. Inicialmente, a sua função era de reabilitação, actualmente é também praticado como desporto de competição.

Por serem um factor primordial no processo de reabilitação, as actividades desportivas, competitivas ou não, devem ser orientadas e estimuladas, possibilitando às pessoas com deficiência, mesmo durante o seu programa de reabilitação, alcançar os benefícios da actividade física visando uma melhor qualidade de vida.

A psicologia do desporto pouco se tem preocupado com o desporto adaptado tal como este se apresenta como área de investigação científica, mais em concreto, tudo sugere que tem negligenciado quer os aspectos que se prendem com a caracterização do perfil psicológico de prestação quer os que se relacionam com a melhoria do rendimento desportivo dos atletas com deficiência intelectual. A falta de manuais e de literatura relacionada com o tema, provoca alguma insegurança em quem intervém directamente no treino de um atleta com deficiência intelectual.

É impossível falar de desporto e da procura pela vitória (mundo intencional) sem falar dos atletas e do rigor dos treinos a que estes se

submetem (Vasconcelos Raposo, 2001). A procura constante pelo recorde tem obrigado os treinadores a recorrer aos conhecimentos das várias ciências do desporto. Ainda segundo o mesmo autor e no mesmo trabalho referenciado sugere-se que no treino desportivo assiste-se cada vez mais a uma interdisciplinaridade cujos critérios de avaliação sobre a validade dos contributos científicos é feita em função do resultado obtido na competição.

Dirigir a preparação dos atletas requer conhecermos a sua maneira de pensar e de agir durante a prestação. A caracterização psicológica do atleta é um factor primordial para se poderem planificar estratégias de modo a melhorar a performance. A psicologia do desporto, recorrendo às técnicas psicométricas, permite-nos conhecer alguns dos factores directamente relacionados com a prestação e, assim, definir o perfil psicológico do atleta.

Tendo em conta a heterogeneidade das características da população com deficiência intelectual, o treinador tem necessidade de dispor destes instrumentos de avaliação para assim melhor suportar a sua prática pedagógica.

A falta de literatura sobre a caracterização do perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva para a tarefa e para o ego dificulta a tarefa dos treinadores na planificação do treino. Como afirma Vasconcelos Raposo (1992), cada atleta possui um estado psicológico apropriado para a competição ao qual se dá o nome de estado ideal para a prestação, que é condicionado por várias variáveis que dão o seu contributo para a caracterização do atleta relativamente à sua prestação.

Tendo em vista a perspectiva de integração do indivíduo com deficiência intelectual, o presente estudo considera a necessidade de uma melhor intervenção ao nível do treino das competências psicológicas dos atletas com deficiência intelectual. A finalidade está em fornecer elementos para uma melhor caracterização da realidade no que se refere às competências psicológicas dos atletas com deficiência intelectual ligeira no sentido de nos habilitar com argumentos que possam contribuir como uma mais valia na nossa postura profissional. Por outro lado pretende-se também fornecer um conjunto de hipóteses a testar em estudos posteriores mais sistematizados.

Para o efeito do presente trabalho, foram estudados atletas com deficiência intelectual ligeira de ambos os sexos, praticantes de atletismo.

Face às questões anteriormente colocadas, o principal objectivo deste estudo é proporcionar uma visão geral sobre um assunto ainda pouco explorado. Adicionalmente, foi também nosso propósito pesquisar eventuais diferenças entre os resultados, em função do género sexual, anos de prática desportiva e número de irmãos.

Ao estudarmos as variáveis que nos propomos analisar, estamos de alguma forma a contribuir para um melhor entendimento da estrutura psíquica destes atletas no que respeita à prática desportiva.

Relativamente à estrutura deste trabalho, primeiramente apresentaremos o resultado da pesquisa bibliográfica, onde abordamos as questões centrais que são objecto da nossa análise.

Em primeiro lugar consideramos a problemática da deficiência intelectual e a sua evolução sob o ponto de vista conceptual. Segue-se uma abordagem sobre a importância da preparação psicológica para a competição e as variáveis que estudamos do perfil psicológico de prestação. De seguida examinamos a importância atribuída aos objectivos de realização (Tarefa e Ego) no âmbito da prática desportiva.

Seguidamente, no capítulo da metodologia, faremos a caracterização da amostra, dos instrumentos usados na recolha dos dados, fazendo referência aos testes estatísticos bem como a descrição das hipóteses a serem testadas. Segue-se a apresentação e discussão dos resultados obtidos. Por último apresentaremos as conclusões e recomendações para a realização de trabalhos futuros.

2. Revisão da Literatura

2. Revisão da literatura

Neste capítulo iremos abordar, em primeiro lugar, a problemática da deficiência, a sua evolução histórica e os conceitos e características. Em segundo lugar vamos debruçar-nos sobre a importância da preparação psicológica para a competição. Far-se-á uma revisão sobre cada uma das competências psicológicas que consideramos como variáveis dependentes para este estudo.

2.1. Deficiência intelectual

2.1.1. Breve abordagem histórica

A problemática das pessoas com deficiência esteve sempre presente na história da humanidade. Em cada época e cultura o entendimento e conveniência social destas pessoas assumiram características diferenciadas. Porém, a eliminação, o isolamento e a segregação prevaleceram na antiguidade.

As deficiências físicas ou intelectuais sempre existiram e a rejeição ao deficiente vem sendo uma constante. Primitivamente matava-se física ou socialmente pela segregação (Rosadas, 1986). "Ao longo da história da humanidade é frequente observarmos que muitas condições sociais têm sido consideradas como deficientes, reflectindo normalmente este facto um julgamento social, julgamento que se vai sofisticando à medida que as sociedades se vão desenvolvendo tecnologicamente, em função de valores e de atitudes culturais específicas" (Fonseca, 1989, pp.9). Ainda segundo Fonseca, desde a selecção natural, para além da selecção biológica dos Espartanos que «eliminavam» as crianças malformadas ou deficientes,

passando pelo conformismo piedoso do cristianismo, até à segregação e marginalização operadas pelos «exorcistas» e «esconjuradores» da Idade Média, a perspectiva da deficiência andou sempre ligada a crenças sobrenaturais, demoníacas e supersticiosas.

Nos séculos XVI e XVII, a mitologia, o espiritismo e a bruxaria dominaram e afectaram a visão da deficiência, de onde decorreram julgamentos mortais, perseguições, encarcerações, etc. Todas estas práticas caracterizaram períodos de completa exclusão e mesmo de eliminação da criança com deficiência. No séc. XVII, estas práticas, assumiram mesmo contornos de feitiçaria. No séc. XVIII surge uma perspectiva mais humanista e tolerante, para a qual contribuíram os pensamentos dos filósofos Locke e Rousseau (Teixeira, 1998).

A Revolução Francesa foi um novo período em que as atitudes filosóficas e antropológicas se conjugaram numa perspectiva mais humanista da deficiência. É porém no séc. XIX que se iniciam os primeiros estudos científicos da deficiência, mais inclinados para a deficiência intelectual do que para as outras deficiências (Fonseca, 1989).

Historicamente, a investigação sobre a deficiência intelectual pode resumir-se a três períodos históricos distintos (Alonso, 1995; Morato, 1995). Antes do séc. XIX, em que o atraso não se diferenciava das outras alterações e era considerado como uma variante da demência, cujas causas se atribuíam a bases orgânicas, biológicas ou inatas. A deficiência intelectual não era ainda considerada como um problema científico.

A partir do séc. XIX, com o grande desenvolvimento científico da biologia e da psicologia cujo impacto social é constatável pela evidência das propostas de identificação e classificação da deficiência intelectual (DI) relativamente a outras deficiências e em distinção com a doença mental. Diferenciava-se claramente a demência das outras patologias, apesar da vigência das teses biologicistas da D.I. até 1959, considerando-a como uma alteração constitucional do S.N.C..

No âmbito da intervenção educacional, as experiências pedagógico-terapêuticas de Jean Itard (1801/1806) com a “criança selvagem” (Victor de

Aveyron) e de Guggenbuehl (1839), com as perspectivas terapêuticas, higienistas, ficaram para a história, como experiências determinantes de todo o processo de evolução científica e educacional da DI (Morato, 1995).

O conceito de educabilidade da inteligência; a importância da actividade sensorial no desenvolvimento cognitivo; o conceito de estimulação precoce; o próprio conceito de desenvolvimento, são concepções duma genialidade filosófica e científica que hoje se reconhece indispensável o seu conhecimento, como um dos primeiros trabalhos de investigação na história da DI.

Um segundo período estende-se dos finais do século XIX até à 2ª Grande Guerra, compreendendo uma fase principalmente caracterizada pelas preocupações de classificação e definição de DI. O conceito de DI é abordado em termos operacionais pela necessidade da institucionalização da escolaridade obrigatória na maior parte dos países desenvolvidos e todas as suas implicações na investigação da aprendizagem (Morato, 1995).

O suporte das primeiras perspectivas da caracterização da deficiência intelectual desenvolveu-se a partir das pesquisas de Binet e Simon feitas em escolas e da criação do conceito de idade mental. Posteriormente Wechsler aperfeiçoou a W.I.S.C. (escala de inteligência de Wechsler para crianças) cujos resultados eram expressos em termos de QI - padrão. A deficiência intelectual aqui é simplesmente uma inferioridade em relação às crianças da mesma idade, sem se referir ao ritmo do desenvolvimento. As crianças com deficiência intelectual, assim designadas hoje, foram primeiramente chamadas atrasadas mentais e, depois débeis mentais desde que o desenvolvimento da escolaridade no fim do séc. XIX obrigou a tomar consciência da sua existência (Leitão e Morato, 1983).

O 3º período compreende o pós-guerra até à actualidade e caracteriza-se por uma atitude de mudança marcada pela evolução científica e pelo reforço do movimento humanitário em prol dos direitos pela reivindicação em defesa dos grupos desfavorecidos socialmente, os deficientes de guerra, as minorias étnicas, o movimento associativo de pais, crianças e jovens com deficiência, associados ao desenvolvimento dos ideais de democracia pela igualdade de direitos.

Além dos testes pedagógicos existem testes psicológicos para identificar o grau de deficiência mental (ligeira, moderada, severa e profunda). Os resultados são convertidos em Coeficiente de Inteligência (QI).

O conceito de coeficiente de inteligência foi adoptado pelo psicólogo norte-americano Louis Terman em 1915. O QI é calculado de acordo com a fórmula: $QI = IM/IC \times 100$ em que IM é a «idade mental» (a idade em que uma criança média é capaz de desempenhar determinadas tarefas) e IC é a «idade cronológica». Daí o facto de uma pessoa média possuir um QI de 100. Estes testes procuram medir a capacidade intelectual inata, em vez da adquirida. Entre os pesquisadores nesta área incluem-se Francis Galton, Albert Binet, Cyril Burt e Hans Jurgen Eysenck. Binet, criou o primeiro teste de inteligência em 1905. Os testes de inteligência foram pela primeira vez utilizados em larga escala na Primeira Guerra Mundial, em 1917, em dois milhões de homens destacados nos Estados Unidos.

Segundo Fonseca (1989), nos últimos sessenta anos os testes de QI têm revelado incontestável utilidade científica, embora por vezes arrastem usos e abusos psicossociais. Várias críticas têm sido feitas quanto ao uso deste coeficiente de inteligência. Existem dois testes que são aceites também para a determinação do QI: a escala Wechsler de inteligência – WISC e o teste da figura humana – Goodenough.

2.1.2. Conceitos e características

A deficiência mental constitui, estatisticamente, uma das mais importantes enfermidades crónicas da infância, atinge 4 ou 5% da população geral.

Trata-se de um complexo conjunto de síndromes das diversas etiologias e quadros clínicos diferentes, cuja única característica em comum é o comportamento intelectual, o problema da deficiência intelectual agrupa vários aspectos: os factores biológicos, os psicológicos e os sociais (Barros et al, 2001). Impede de maneira duradoura a adaptação social dos sujeitos que por elas são atingidos e entram a aquisição da sua autonomia. Estes dois

aspectos do atraso mental (adaptação e autonomia) comportam graus de gravidade e uma parte de relatividade em ligação com as exigências maiores ou menores do meio de vida (Leitão e Morato, 1983).

A deficiência intelectual designa um conjunto de fenómenos complexos relacionados com causas diversas, nas quais a inteligência inadequada ou insuficientemente desenvolvida constitui o denominador comum. Caracteriza-se também pelo défice no comportamento adaptativo, e manifestando-se durante o período de desenvolvimento (Barros, 2001; Morato, 1995).

A Associação Americana de Deficiência Mental (AAMD), que é o órgão mais antigo e prestigiado no estudo da compreensão, definição e classificação da deficiência intelectual, propõe a seguinte definição: *“a deficiência mental refere-se a limitações substanciais no funcionamento intelectual geral abaixo da média como resultado de QI abaixo de 70 ou 75, coexistindo com limitações nas capacidades adaptativas. A deficiência mental manifesta-se antes dos 18 anos”* (AAMD, 1992, pp.1).

Os problemas de adaptação podem ser entendidos como limitações significativas de um indivíduo nos níveis de maturação, aprendizagem, independência pessoal e/ou responsabilidade social esperados para a sua idade ou cultura. A deficiência intelectual é definida como uma dificuldade fundamental na aprendizagem e realização de certas capacidades de vida diária. São limitações pessoais no domínio conceptual, prático e da inteligência social.

A O.M.S. define as pessoas com deficiência intelectual como indivíduos com uma capacidade intelectual sensivelmente inferior à média que se manifesta durante o desenvolvimento e se associa a uma evidente alteração nos comportamentos adaptativos.

Claudino (1997), referindo-se ao trabalho de Wechsler de 1958, define deficiência intelectual segundo duas perspectivas: uma mais ligada à etiologia e uma outra de características mais ligadas ao diagnóstico, em termos psicométricos e, por isso, mais metodológica. Quanto às causas da DI e da sua contribuição diagnóstica, o autor considera que os factores determinantes são biológicos, fisiológicos e genéticos, apesar de se ter em atenção os aspectos

sócio-económicos no diagnóstico. Define operacionalmente e face à definição de inteligência, uma pessoa com deficiência intelectual como sendo anormal por se encontrar na extremidade mais baixa de uma distribuição normal correspondente aos últimos 2%.

O potencial de aprendizagem da criança com DI caracteriza-se por graus de capacidade adaptativa em que subsiste uma inferioridade mental global. Estritamente relacionado com a noção de inteligência, está a concepção de desenvolvimento intelectual proposta por Wechsler (Claudino, 1997). A partir das suas investigações, Wechsler concluiu que: entre os 14 e os 18 anos se verifica um desenvolvimento da inteligência, embora limitado, atingindo o seu máximo entre os 25 e os 29 anos, em relação a valores médios, constatando-se um declínio após os 30 anos, que o autor salienta não ser uniforme para todas as aptidões que contribuem para a medida da inteligência. Define QI como um resultado padrão com média 100 e um desvio padrão de 15.

2.1.3. Deficiência, Incapacidade e Desvantagem

Como consequências implicadas pela doença surgiram os conceitos de deficiência, incapacidade e desvantagem: Segundo a OMS, “no domínio da Saúde, deficiência representa qualquer perda ou anormalidade da estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatómica” (OMS, 1980, pp. 35). A deficiência implica uma perturbação ao nível do funcionamento de um órgão resultante de uma doença que o afectou. A deficiência gera incapacidade nos desempenhos funcionais da pessoa. A incapacidade corresponde a qualquer redução ou falta de capacidades para exercer uma actividade de forma, ou dentro dos limites considerados normais para o ser humano (OMS, 1995).

Enquanto que a deficiência diz respeito às funções próprias de partes do corpo do indivíduo, a incapacidade, pelo contrário refere-se a actividades complexas ou integradas que se esperam da pessoa ou do corpo no seu conjunto, como as representadas por tarefas, competências e comportamentos.

A incapacidade representa um desvio da norma em termos de actuação global do indivíduo e não um desvio do órgão ou mecanismo. O conceito é

caracterizado por um excesso ou defeito em relação ao comportamento ou actividade habitualmente esperados (OMS, 1995). A incapacidade tem como consequência a desvantagem da pessoa nas suas relações com o meio físico e social que a envolve.

No domínio da saúde, desvantagem (handicap), representa um impedimento sofrido por um dado indivíduo, resultante de uma deficiência ou de uma incapacidade, que lhe limita ou impede o desempenho de uma actividade considerada normal, tendo em atenção a idade, o sexo e os factores sócio-culturais (OMS, 1995). A situação de desvantagem (handicap) constitui-se como uma condição que só se determina face a outrém, daí a importância dos valores sociais existentes que, por sua vez, são influenciados pela organização institucional da sociedade. Assim, as atitudes e respostas dos que não sofrem de desvantagens (handicaps) desempenham um papel fundamental na modelação do conceito do próprio e na definição das possibilidades que tem o indivíduo que se apresenta potencialmente em desvantagem (OMS, 1995).

2.1.4. Deficiência intelectual ligeira

Segundo a OMS situa-se num QI entre 50-70. São indivíduos que podem adquirir aptidões práticas de leitura e aritmética com uma educação especial e que podem ser orientados para uma integração especial. Para a AAMD, o atraso intelectual ligeiro é ligeiramente equivalente à designação educável do ponto de vista escolar.

A deficiência intelectual tem implicações em vários factores como na aquisição de noções, conceitos, raciocínio, e desenvolvimento da linguagem. Mas é na conduta social onde é possível observar as implicações mais evidentes com dificuldades nas áreas de independência e adaptação pessoal e social (Katz, 1994).

Segundo Leitão e Morato (1983), se nos apoiarmos nos níveis qualificados de debilidade média e ligeira, visto que é nesses limites que a escolaridade se pode fazer e, porque é a partir dela que nós encaramos os

problemas de inadaptação, é possível estabelecer o conjunto das características seguintes:

1. *Fixação em certos estádios de desenvolvimento*

Ao nível do desenvolvimento das estruturas cognitivas, observa-se na criança com deficiência intelectual, uma fixação em certos estádios de desenvolvimento. Verificou-se que ela passava pelas mesmas etapas que na criança normal, mas simplesmente com atrasos ou paragens e fixações.

As crianças deficientes intelectuais não ultrapassam o estágio das “operações concretas”, o que quer dizer que o seu pensamento não pode separar-se da percepção dos objectos para atingir um nível unicamente formal. Permanecem pois num nível em que a aparência das coisas impede a compreensão da sua natureza.

A propósito destas fixações, importa considerar o que tem sido designado por *viscosidade genética*, porque à medida que o desenvolvimento intelectual progride, ele vai-se fazendo mais lentamente, isto é, a fixação é cada vez mais tenaz e a regressão ao estágio ultrapassado é cada vez mais frequente.

2. *Rigidez mental*

Outra característica importante do deficiente intelectual é o que se poderia chamar uma rigidez intelectual, ou seja, uma resistência a mudar sob todas as formas; isto está aliás incluído na própria ideia de fixação. É assim, por exemplo, que ao nível dos condicionamentos a criança deficiente intelectual terá tendência para fazer “voltar à cena” alguns condicionamentos bem estabelecidos, mas sentirá uma grande dificuldade em criar novos. Ao nível da linguagem, da percepção, nota-se uma enorme persistência nos estereótipos estabelecidos.

O comportamento e o pensamento são passivos, automáticos e repetitivos e, por esse facto faltam a invenção, a mobilidade, a iniciativa. Isto leva a divisões e justaposições no pensamento devidas à dificuldade em

estabelecer relações móveis entre as coisas e as ideias. Vêm daí as grandes dificuldades de adaptação a situações ou ideias novas.

3. Heterocronia do desenvolvimento

Uma terceira característica muito importante do deficiente intelectual é a que Zazzo (1969) descreveu com o nome de heterocronia do desenvolvimento: O débil comparado com uma criança normal, desenvolve-se a níveis diferentes, segundo os diferentes sectores do desenvolvimento psicobiológico. Para pôr em evidência este fenómeno, Zazzo e a sua equipa definiram uma série de testes que permitem desvendar diversos aspectos do desenvolvimento e estabelecer um perfil psicológico modelo do débil mental. A análise dos resultados para trezentas crianças débeis (com idade entre os 9 e os 14 anos e QI de 45 a 75), mostra uma dispersão particular de comportamento nos diferentes domínios considerados.

Se as aquisições escolares, a leitura, o cálculo, a ortografia, não apresentam senão um desnível relativamente ligeiro em relação à idade mental, pelo contrário, as actividades que põe em jogo a organização espacial apresentam-no muito mais acentuado. Em contrapartida, o resultado das provas que põem em acção a eficiência psicomotora é superior à idade mental para se tornar a aproximar da normal, tal como aliás o desenvolvimento físico. Estaremos então nós perante uma estrutura do desenvolvimento diferente da criança normal e específica do deficiente intelectual.

De acordo com Destrooper e Vayer (1986), a criança com DI diferencia-se da normal em quatro pontos: o desenvolvimento dos reflexos, a diferenciação dos estímulos, o funcionamento dos analisadores e o desenvolvimento da linguagem.

Embora na criança com DI se manifestem transtornos em todas as componentes da actividade cognitiva e emocional-volitiva, esta pode atingir um desenvolvimento considerável.

Numerosos trabalhos estudaram outros traços específicos do QI, ao nível da percepção da afectividade e personalidade. Pode dizer-se que em

todos estes domínios, a criança com deficiência intelectual está em desvantagem mais ou menos severamente em relação à criança normal.

Apesar da evolução positiva acentuada sobre o conceito de deficiência intelectual, os critérios da sua definição parecem ainda discutíveis pelas implicações determinantes do carácter estigmatizante das classificações (Morato, 1995). Segundo Fonseca (1989), na base do julgamento que distingue «deficientes» e «não deficientes» está uma relatividade cultural obscura, ténue, subtil e confusa que procura de alguma forma eliminar os «indesejáveis» cuja presença perturba e ameaça a ordem social.

2.1.5. Análise histórica do desporto para pessoas com deficiência

Inicialmente, o desporto para deficientes foi concebido como uma experiência clínica. Actualmente é visto de uma forma diferente, isto é, o seu alcance vai muito para além da terapia.

Foi no ano de 1847 que o pedagogo austríaco Klein editou um livro chamado “Ginástica para Cegos” onde incluía desportos para esta população e nos finais do Sec XIX realizou-se na Europa o primeiro Programa de Desportos para Surdos.

Os períodos do pós-guerra (1ª e 2ª Grandes Guerras) vieram imprimir novos dados à problemática da deficiência com o estudo da neurologia e da patologia do cérebro.

Foi somente depois da Segunda Grande Guerra Mundial que realmente surgiu o desporto adaptado a pessoas com deficiência em consequência do grande número de lesionados medulares, e amputados, entre outros (Zucchi, 2001).

Em 1944, no Hospital de Stoke Mandeville, Inglaterra, foi aberto o primeiro centro de lesões na coluna vertebral sob direcção do Dr. Ludwig Guttmann, neurólogo e psicólogo. Este foi talvez o acontecimento mais significativo da história do Desporto para Deficientes.

Em 1946, o desporto como recreação começou a fazer parte da actividade diária do deficiente, pois o Dr. Guttmann reconhecia todo o valor

psicológico, físico, social e moral do desporto. Uma das primeiras modalidades praticadas no centro de Stoke Mandeville foi o basquetebol em cadeira de rodas, introduzido em 1945, que rapidamente se transformou num dos jogos mais populares para os paraplégicos.

Em 1952 estes jogos deram origem à formação da International Stoke Mandeville Games Federation – ISMGF (actual ISMWSF) a qual se ocupava unicamente do desporto para os paraplégicos.

A tentativa de incorporar o desporto na reabilitação médica dos deficientes rapidamente se estendeu a outros países, nomeadamente os Estados Unidos da América onde se formou a N.W.B.A. (National Wheelchair Basketball Association).

Foi no ano de 1960 que se realizaram, em Roma, as primeiras Paraolimpíadas, com a participação de 400 atletas representando 23 Países. Decorreram exactamente no mesmo estádio onde se tinham realizado os Jogos Olímpicos. Desde este grande evento até aos Jogos Olímpicos para Deficientes de Seul (1998) verificamos uma relevante evolução de participantes (Silva, 1991).

Em 1964, sob a tutela da World Veterans Foundation, é fundada a International Sport Organization for Disabled – ISOD, a qual se ocupava especialmente da promoção, no plano internacional, do desporto para cegos, amputados e indivíduos com paralisia cerebral (Silva, 1991).

Nesse mesmo ano forma-se nos Estados Unidos da América, aquele que viria a ser o maior movimento desportivo para deficientes intelectuais em todo o mundo: o Special Olympics – SO.

Em 1972 realizaram-se as Para-Olimpíadas em Heidelberg, República Federal da Alemanha, que tiveram a participação de 1000 atletas e 400 dirigentes e técnicos representando 45 países. Portugal participa pela primeira vez (Silva, 1991).

Em 1973 é fundada a International Federation of Adapted Physical Activity. Esta organização tem como principais objectivos fomentar a cooperação entre várias associações internacionais e desenvolver estudos científicos na área da deficiência.

Os efeitos da actividade física em indivíduos com alterações mentais começaram finalmente na década de 70 a ser alvo de atenção de diferentes investigadores.

Em 1978 é criada a Cerebral Palsy-International Sports and Recreation Association – CP-ISRA, com o objectiva de fomentar o desporto para indivíduos com paralisia cerebral.

Em 1986 forma-se a international Sports Federation for Persons with a Mental Handicap – INAS-FMH.

Em 1992 realizaram-se em Madrid os primeiros jogos Olímpicos para deficientes da área mental. Estes jogos foram separados das outras áreas que tiveram lugar em Barcelona.

Assim, em pleno século XX surge o Desporto para pessoas com deficiência, inicialmente com características essencialmente terapêuticas, tendo posteriormente evoluído num sentido mais abrangente (Silva, 1991).

Júnior (1994) realizou um estudo sobre os efeitos de um programa de actividade física aplicado aos utentes de um hospital psiquiátrico com variadas perturbações mentais. O programa era adaptado às características e limitações de cada indivíduo que incluía actividades como a ginástica e natação. Verificou melhorias na orientação espacial e coordenação (factores psicomotores), atenção e motivação para as actividades propostas, bem como mudanças nos aspectos sociais.

A Educação Física tem dado uma ênfase muito grande no campo da Actividade Física Especial, o que pode ser constatado nos notáveis documentos promulgados pelos organismos internacionais, como a Carta Europeia para Todos e a Carta Internacional da Educação Física da UNESCO (Rosadas, 1986). Segundo o mesmo autor, a Educação Física Especial, que aborda no seu conteúdo situações específicas da Educação Física, tem merecido essa atenção pronunciada, justamente por tratar do homem, seja deficiente ou “excelente”, relacionando-o com as particularidades em que se encontram. Tornou-se um elemento básico e fundamental da educação.

2.2. Importância da Preparação Psicológica para a Competição

Desde o início dos anos 70 surgiram numerosos estudos a provarem, cada vez mais, a influência de factores psicológicos na prestação desportiva, quer de natureza afectivo-emocional, de concentração, de motivação de capacidade de organização perceptiva, ou de regulação psicomotora (Marques; Prista e Júnior, 1997)

Samulski (1995) define a psicologia do desporto como uma das disciplinas da Ciência do desporto e constitui um campo de aplicação da psicologia.

A psicologia do desporto é uma ciência aplicada que estuda os processos psíquicos e a conduta do desportista na actividade desportiva. Procura conhecer e otimizar as operações internas do desportista de modo a maximizar a expressão do seu potencial físico, técnico e tático adquirido no processo de preparação (Carbalido, 2001).

O sucesso no desporto é determinado por factores psicológicos, tanto quanto por factores sociológicos, fisiológicos, anatómicos e mecânicos. O estado atlético ou nível de treinamento, antigamente encarado apenas sob o ponto de vista físico também é encarado hoje no que diz respeito à atitude mental, sob um ponto de vista de preparação psicológica para a acção (Singer, 1977).

O planeamento é, talvez, o aspecto mais importante do treino desportivo. O grau de complexidade do treino está bem patente no número elevado de factores que têm que ser tomados em consideração na preparação dos atletas. A psicologia, tal como outras disciplinas, procura contribuir, de forma relevante, para um planeamento e controlo do treino (Vasconcelos Raposo, 1992).

No desporto os comportamentos (respostas) face às diferentes situações são visíveis por serem essencialmente motoras e por vezes espectaculares. Porém, existem outros tipos de comportamentos (respostas) menos visíveis e que também se verificam nas situações específicas do desporto (Serpa, 1992).

Muitos acreditam que entre 40 a 90% do sucesso que se obtém em prestações desportivas é o resultado de factores psicológicos e que, quanto maior for o nível de prestação dos atletas, mais importantes estes factores se tornam (Williams, 1986).

Segundo Paulo Ribeiro (s/d), fica cada vez mais clara a participação dos processos psicológicos na vida de um desportista. A ciência dos desportos exige cada vez mais a participação dos processos cognitivos e de pensamentos dos atletas no seu rendimento.

Segundo Vasconcelos Raposo (1993), para se atingirem bons níveis de consistência e, conseqüentemente de prestação, é necessário satisfazerem-se pelo menos dois requisitos: o primeiro está intimamente ligado à biomecânica das tarefas em causa (a qualidade técnica) e o segundo, também ligado ao primeiro, é a habilidade mental de controlar todos os factores que influenciam a prestação de cada atleta. Este autor afirma ainda, que são as características de carácter cognitivo aquelas que melhor parecem diferenciar os atletas de elite dos de não elite.

Para se obter melhor rendimento e favorecer o equilíbrio do atleta é necessário conhecê-lo o mais completamente possível. Assim, deve elaborar-se um dossier do atleta que poderá ajudar a estabelecer o seu perfil psicológico e comportamental. Para tal, existem questionários para avaliar aspectos do comportamento do atleta relacionados com o treino e a competição, que devem ser objecto de uma acção ou treino psicológico (Brito, 1993). Segundo o mesmo autor, o treino mental, onde todos os comportamentos treinados e previstos para se executar na competição são mentalmente reproduzidos repetidamente na sua forma e sequência correctas para poderem funcionar como comandos motores conscientes e controlados.

Para Silva (1970), uma coisa parece incontestável: no treino, as capacidades neurofisiológicas do atleta podem medir-se e avaliar-se, mas as psicológicas não, porque só se manifestam nas competências e só nelas podem avaliar-se. Um interessante fenómeno observável no desporto é que existe uma variedade de características pessoais que contribuem para a excelência. Frequentemente os desportistas compensam aquelas que possuem

em menor grau com aquelas que dominam. A compensação pode levar ao sucesso, a despeito de deficiências presentes. As implicações na análise da personalidade são de que pode haver níveis e interacções de traços mais desejáveis para um dado desportista para uma dada actividade; contudo, ele pode superar as suas deficiências com esforços superiores aos usuais.

O desportista deve participar activamente na consecução dos seus resultados-objectivos. Para Ucha (1997) o trabalho mental ao acompanhar o trabalho físico, regulando-o, estrutura também as funções superiores do cérebro, e por isso as desenvolve.

O melhor treino físico e o apuramento técnico do atleta são de reduzido valor se as preocupações e o stress o impedem de ter uma boa performance ao seu melhor nível. Na realidade, os factores psicológicos são tão poderosos que podem destruir em minutos milhares de horas de soberbo treino físico (Vasconcelos Raposo, 1990).

Os campeões serão aqueles que conseguirem, através do factor psicológico reforçar as suas competências físicas e técnicas com que otimizarão os seus resultados (Serpa, s/d). O factor psicológico do processo de treino desportivo deverá portanto ser otimizado tal como os restantes, visando o controlo emocional, o rápido processamento da informação, o aumento da concentração, o controlo da atenção, da activação, do stress e ansiedade, da tensão muscular, bem como o reforço da autoconfiança (Serpa, s/d).

Vasconcelos Raposo (1993), ao estudar as diferenças entre atletas de nível mundial que integraram a equipa olímpica portuguesa para participar nos Jogos Olímpicos de Barcelona e outros que não se classificaram para essa mesma equipa, concluiu que dos factores físico-psico-socio-morais que observou, somente os factores psicológicos diferenciavam os três níveis de prestação (Campeões Mundiais, Nadadores de Elite Portugueses e Nadadores Portugueses). O que indica que a preparação mental dos atletas é um factor determinante para a alta competição.

Considerando que o atleta é um ser humano bio-psico-socio-cultural e tem o corpo como instrumento de trabalho, é preciso direccionar uma atenção

especial aos aspectos ligados ao aumento da concentração, ao controle da ansiedade e stress, à motivação, à paciência, à responsabilidade, ao compromisso com os objectivos, à comunicação e autoconfiança, além da superação dos limites e capacidade de aprender com erros e críticas (Magina, s/d).

Para Ribeiro (s/d), a presença e o acompanhamento do desportista por um psicólogo torna-se condição *sine qua non* para a sua performance. A ciência dos desportos exige cada vez mais a participação dos processos cognitivos e de pensamentos dos atletas no seu rendimento. O movimento cognitivo postula a mudança de atitudes através da mudança de pensamento, ou seja, é possível reverter acções então difíceis de serem executadas.

Cozac (s/d) afirma, que nos dias de hoje está a ser possível viabilizar uma nova “filosofia” organizacional, onde um dos itens mais importantes deveria ser o reconhecimento da necessidade de um psicólogo actuante e presente para garantir um rendimento positivo e estável das equipas. Segundo Vasconcelos Raposo (1990), quando as capacidades se tornam bastante semelhantes, os factores psicológicos assumem importância capital no resultado final de uma prova.

Dar aos jogadores respaldo psicológico é tão importante quanto lhes dar uma alimentação balanceada, programada por nutricionistas. Afinal o corpo físico e o mental representam as duas faces de uma mesma unidade e merecem atenção igual. Cuidar do corpo, significa também percebê-lo como um todo unificado, do qual fazem parte as emoções e as estruturas mentais. O papel do psicólogo responsável pela saúde psíquica de uma equipa desenvolve-se a partir de uma abordagem das emoções que os jogadores vivenciam na sua rotina de trabalho. A cada novo jogo, uma quantidade de sensações são mobilizadas e, quando não existe assistência psicológica, essas sensações não elaboradas tendem a acumular-se levando, em muitos casos, os jogadores a realizar actos impensados que podem prejudicar a si próprios e ao grupo do qual fazem parte (Cozac, s/d).

2.3. O perfil psicológico para o alto rendimento

Para Williams (1991), torna-se importante conhecer se existe um estado psicológico óptimo para realizar execuções plenas. Em relação às fontes de dados ou à natureza do desporto, aparece um perfil psicológico que se coloca em estrita relação com a execução plena. Apesar de existirem numerosas diferenças individuais, na maior parte dos casos, este perfil geral define-se pelas seguintes características:

Autorregulação do nível de activação (enérgico, mas relaxado, não temeroso);

Alta confiança em si mesmo;

Melhor concentração (focalizada apropriadamente);

Estar sob controle, mas sem o forçar;

Preocupação positiva pelo desporto (imaginação e pensamento);

Determinação e compromisso.

Ken Ravizza (1977) citado por Williams (1991), entrevistou 20 atletas praticantes de uma grande variedade de níveis competitivos, que relataram as suas experiências em 12 modalidades diferentes. 80% dos atletas informaram terem sentido as seguintes percepções:

Perca de medo, não temer o fracasso;

Não pensar na execução;

Imersão absoluta na actividade;

Foco de atenção muito selectivo;

Execução sem esforço, não forçada;

Sentimento de controle absoluto;

Desorientação tempo-espacial;

Percepção integrada e unificada do universo;

Experiência única, temporal e involuntária.

Garfiel e Bennett, (1984), com entrevistas a centenas de atletas de elite, identificaram oito condições mentais e físicas que os atletas descreveram, como características das sensações que experimentavam naqueles momentos em que realizavam algo que era extraordinariamente bom:

1. *Relaxado mentalmente*. Era descrita pela maior parte dos atletas como um sentimento de paz interior, em que aumentava a concentração. A perda de concentração vinha associada a uma sensação de que tudo ocorria mais depressa e fora de controle.
2. *Relaxado fisicamente*. Sensação de que os músculos evoluçionavam à base de movimentos fluidos e seguros.
3. *Confiante/optimista*. Uma atitude positiva, sentimentos de autoconfiança e optimismo. Sentir-se capaz de manter a confiança e sentimentos de força e controle.
4. *Centrado no presente*. Um sentimento de harmonia que provém do corpo e da mente fazendo com que estes actuem como se fossem uma unidade. Não existem pensamentos sobre o passado ou futuro. O corpo trabalha automaticamente, sem consciência ou esforço mental deliberado.
5. *Carregado de energia*. Descreviam frequentemente um estado de alta energia, com sentimentos de diversão, intensidade e “carga” ou “calor”.
6. *Consciência extraordinária*. Um estado mental no qual os atletas estão extremamente conscientes dos seus próprios corpos e dos atletas que os rodeiam. Sentem uma estranha habilidade para saber como os outros atletas iam proceder, sabendo como responder em consequência. Também aparece uma sensação de *estar em completa harmonia com o meio*.
7. *Sob controlo*. Tanto o corpo como a mente pareciam realizar em cada momento o que era exactamente correcto, não fazia sentido impor ou exercer um controle.
8. *Concentração*. É a sensação de se encontrar dentro de um receptáculo completamente separado do ambiente externo e de qualquer distração potencial. Os atletas são capazes de evitar a perda de concentração e

encontram-se “acelerados” com os músculos tensos e com sensações fora de controlo.

Williams (1991), afirma que estas características comuns, tomadas como qualidades psicológicas geraram numerosas investigações e práticas, antes de concluir que a presença de um clima emocional adequado ajuda a mobilizar as reacções psicológicas que são essenciais para uma execução brilhante, um clima psicológico negativo, como por exemplo, sentimentos de frustração, medo e preocupação, geram normalmente o contrário. Podemos assim assumir que o nível de execução é um reflexo directo da forma como um indivíduo pensa e sente.

Uma execução plena trata-se de um produto do corpo e da mente, e que não ocorre frequentemente, mas pode ser treinado. Se aumentarmos o número de tarefas físicas, as estratégias e as condições e, aprendermos a controlar a disponibilidade psicológica e o clima mental ideal, podemos aumentar a probabilidade de que a execução plena se dê.

2.4. Autoconfiança

Um dos factos mais consistentes na literatura sobre a execução desportiva é a correlação directa entre a autoconfiança e o êxito (Williams, 1991). Qualquer treinador ou atleta sabe reconhecer a importância da autoconfiança como condição necessária para competir com êxito. O aspecto mais importante que a determina é a percepção por parte dos atletas de que são capazes de executar ou realizar as tarefas requeridas pela sua especialidade. Assim, os atletas só poderão sentir-se confiantes se estiverem bem preparados sob o ponto de vista físico e técnico (Viana, 1989).

Vealey (1986) define autoconfiança como a convicção que os indivíduos têm das suas capacidades para serem bem sucedidos no desporto. No entanto, ser bem sucedido ou obter bons resultados, pode ter significados

diferentes para o mesmo atleta em diferentes momentos da sua carreira desportiva, ou para diferentes atletas na mesma ocasião. Assim, a compreensão dos níveis de autoconfiança de um desportista passa também pelo conhecimento das metas e de objectivos que pretende alcançar através da competição desportiva.

A confiança é um factor dinâmico que varia de uma situação para outra e de um momento para outro, de acordo com a informação que o atleta tenha sobre a situação que o rodeia e das suas possibilidades face a ela, que influencia notavelmente as expectativas de êxito ou fracasso e consequentemente os níveis de autoconfiança (Canduela, 2001).

Quem ganha a si próprio e aos outros tem confiança nas suas próprias capacidades. Acredita que pode arriscar, acredita que é possível alcançar novos patamares de rendimento. A autoconfiança ajuda o atleta a sentir-se bem consigo próprio e a ultrapassar a ansiedade resultante das tarefas que tem de enfrentar. Possibilita ao atleta sentir-se e manter-se positivo mesmo nas situações que não decorrem conforme o previsto ou planeado (Adelino, Vieira e Coelho 1999).

Os atletas que se evidenciam verdadeiramente, são autoconfiantes. A sua confiança desenvolveu-se durante muitos anos e, com frequência é o resultado do pensamento positivo e de frequentes experiências conseguidas com êxito. Ao verificar a melhoria da destreza física é uma maneira óbvia de edificar a autoconfiança. Ao gerar uma história de experiências de êxito constrói-se tanto a confiança como as expectativas de êxito futuras. O pensamento positivo dos atletas confiantes conduz com mais probabilidade a sentimentos capacitantes e a uma boa actuação, da mesma forma que o pensamento inapropriado e erróneo dos atletas sem confiança conduz provavelmente a sentimentos negativos e a uma execução pobre. A perda de confiança criada por sentimentos de fracasso faz com que o atleta duvide da sua própria capacidade. Se o atleta tiver autoconfiança, pode desafiar-se a si mesmo utilizando a frustração e fúria para se concentrar novamente na tarefa (Williams, 1991).

A autoconfiança supõe a crença de que se está perfeitamente capacitado para enfrentar as exigências da situação. É evidente que a falta de confiança em si mesmo é um obstáculo que afecta o rendimento desportivo, já que a pessoa com estas características duvidará constantemente da sua capacidade de realização em vez de actuar com determinação e pôr em prática as suas habilidades no momento adequado (Canduela, 2001).

Os atletas confiantes pensam que são capazes de atingir as suas metas e assim o demonstram. Nunca se dão por vencidos. Imaginam-se a ganhar e a ter êxito. Estão em contacto com a realidade, são sabedores das suas capacidades, tanto como das suas limitações. Não é de estranhar que os atletas confiantes sejam ganhadores, pois a sua confiança programa uma execução de êxito. A forma como os atletas pensam sobre si mesmos, reflecte o grau de autoconfiança. Acreditar em si mesmo é um processo capacitante, já que dá liberdade para utilizar os seus talentos. Cada pessoa só é capaz de realizar aquilo que acredita que pode fazer (Williams, 1991).

2.5. Pensamentos Positivos e Negativos

Estamos constantemente em diálogo interno através dos nossos próprios pensamentos, os quais podem ser de índole negativa (dúvida, incapacidade, falta de controle) ou positiva (ânimo, segurança, eficácia). Diversas investigações provaram que a convicção de executar algo com êxito (expectativas de autoeficácia) produzem um efeito favorável sobre a execução, é por este motivo que se devem potenciar os pensamentos positivos, para que gerem a confiança no êxito e permitam ao desportista ter uma prestação em condições favoráveis (Canduela, 2001).

Para Williams (1991), a chave do controle cognitivo é a auto-informação. A frequência e conteúdo dos pensamentos variam de uma pessoa para outra, assim como de uma situação para outra. A auto-informação ou diálogo interno

converte-se num recurso quando de alguma forma aperfeiçoa a execução da tarefa em causa (Harris e Harris, 1987).

Segundo estes autores, geralmente os atletas pensam tanto antes como ao longo do decorrer das suas execuções. Também pensam durante as sessões práticas como fora das mesmas. O seu pensamento afecta a sua autoconfiança, auto-conceito e conduta. Por esta razão é importante que os treinadores e psicólogos do desporto ensinem os seus atletas a reconhecer e controlar os seus pensamentos. Se os pensamentos forem utilizados apropriadamente, podem tornar-se um grande aliado para a execução e o desenvolvimento pessoal. A questão não é o processo do pensar, mas sim saber o quê, quando e como o pensar.

Cada vez que o atleta actua, durante uma sessão de treino, ou durante uma competição, abriga certas esperanças acerca da sua actuação. Se a actuação resulta num nível inferior ao esperado, então estão reunidos alguns dos aspectos que tendem a estar associados com o desenvolvimento de preocupações do atleta relativamente às suas capacidades de prestação. As esperanças são geradas em função das actuações passadas, que em verdade são o melhor elemento de predição do que poderá acontecer no futuro. Por este motivo, o atleta pode experimentar maior angústia numa actuação que se segue outra em que o atleta não obteve o seu nível usual e assim começa a preocupar-se com a possibilidade de obter outra má actuação (Harris e Harris, 1987).

As emoções podem inspirar ou inibir a prestação desportiva. As emoções e os pensamentos positivos podem, muitas vezes, atirar o indivíduo para a senda de sucessos. Todavia quando toda essa excitação se transforma em “ansiedade”, ou muda de uma atitude agressiva para uma incontinência, ele, provavelmente, começará a cometer erros (Frichknecht, 1990). Ainda segundo este autor, quando “ansiosos”, os atletas podem ficar muito oprimidos com o aparecimento de pensamentos e imagens não adaptadas e perturbadoras. Há tendência a focar todas as coisas que podem vir a correr mal, as inaptações, incapacidades e fraquezas que poderão ter na execução e as consequências

duma possível performance inferior. Torna-se assim mais provável que a performance seja tão má como se receava que pudesse ser.

Segundo Williams (1991), a maioria dos atletas tem diferentes pensamentos no decurso de uma execução de êxito e de uma execução que conduz ao fracasso. A identificação dos pensamentos que tipicamente preparam os atletas para executar bem e fazer frente com êxito aos problemas que surgem, podem vir a constituir um conjunto de ferramentas cognitivas para a melhoria da execução.

À medida que as destrezas são dominadas, o diálogo interno vai sendo mais curto, menos frequente e com mais probabilidade de se centrar em estratégias e sentimentos optimizadores. Com a aprendizagem, a meta é reduzir o controlo consciente e promover a execução “automática” da destreza.

A execução de êxito pode ser “programada” mediante pensamentos e imagens positivas imediatamente antes da execução física. No seu conjunto constituem uma forma de auto-informação que evoca sentimentos e comportamentos positivos, é o uso de afirmações positivas. As afirmações são manifestações que reflectem atitudes ou pensamentos positivos sobre si mesmo. Estes pensamentos quando utilizados frequentemente promovem a autoconfiança.

Um clima psicológico negativo, como por exemplo sentimentos de frustração, medo e preocupação, podem desencadear reacções negativas tais como a perda de concentração. Os pensamentos negativos ou autofrustrantes tendem a produzir efeitos negativos na execução (Williams, 1991).

Segundo Vasconcelos Raposo (1991), o atleta sentir-se-á preocupado ou em stress sempre que acredite que não pode ter um desempenho suficientemente bom para atingir um objectivo importante. Quando o desafio que se estabelece é demasiado fácil ou demasiado difícil para o atleta é que a competição se torna geradora de stress. Quando o desafio é demasiado fácil para a sua capacidade, o atleta aborrecer-se-á e não se mentalizará o suficiente para manter uma performance ao mais alto nível. Quando o desafio é demasiado difícil, sentir-se-á preocupado com a obtenção de sucesso. A preocupação é causada pelo receio do possível falhanço e resulta num esforço

em demasia (ou pressão) que impede o seu integrador de guiar automaticamente a performance. Assim, desde que seleccione um desafio similar ao seu nível de habilidade, sentirá menos stress.

Se um atleta conseguir evitar a atenção para pensamentos negativos, não sentirá tanta ansiedade e, terá maior probabilidade de executar a tarefa ao nível máximo das suas capacidades (Cruz e Viana, 1996).

Os pensamentos afectam directamente os sentimentos e por sua vez as acções. Um pensamento pouco apropriado ou erróneo, com frequência, conduz a sentimentos negativos e a uma execução pobre, da mesma forma que um pensamento positivo conduz a sentimentos capacitadores e a uma boa execução (Williams, 1991).

O desportista deverá aprender a centrar a sua mente em pensamentos positivos e a ser capaz de identificar e substituir os negativos por pensamentos alternativos e/ou diálogos internos positivos (Canduela, 2001)

O primeiro passo para que o atleta consiga o controle sob os seus pensamentos, é estar consciente sobre o que diz a si próprio. Surpreendentemente, a maioria das pessoas não está consciente dos seus pensamentos e muito menos do seu poderoso impacto que estes têm sobre os seus sentimentos e condutas (Williams, 1991).

No decurso de uma actuação desafortunada, a maioria dos atletas descobre que a sua mente se programou face ao fracasso através de insegurança e de manifestações negativas. O corpo simplesmente executou o que a mente estava a pensar. As execuções futuras poderão melhorar quando os atletas conseguirem eliminar os pensamentos disfuncionais e autofrustrantes que conduzem à angústia e a uma execução pobre. De facto, ao prestar muita atenção aos pensamentos negativos ou associados a uma execução pobre, pode causar um detrimento da execução já que influem negativamente no autoconceito, na autoconfiança e na actuação do atleta (Williams, 1991). Segundo o mesmo autor, a maioria dos pensamentos negativos ocorre quando o indivíduo está em situação de stress. Cada sujeito tem a capacidade de programar a sua mente para execuções de sucesso. Alguns atletas fazem-no de forma natural, outros devem aprender a ser pensadores eficazes.

O primeiro passo para que o atleta ganhe o controle do seu pensamento é estar consciente de que classe de pensamentos o ajudam, que pensamentos estão a ocorrer que poderão ser prejudiciais e que situações ou acontecimentos estão associados com o diálogo interno.

2.6. Atenção

A atenção é o termo usado em psicologia para descrever o processo que utilizamos para perceber o mundo externo. A nossa atenção pode estender-se a vários estímulos, ou pode estar concentrada sobre um ponto particular (Harris e Harris, 1987).

No âmbito do desporto, um bom rendimento está frequentemente ligado à capacidade de concentração na execução de uma acção desportiva (Samulsky, 1992). Este autor define atenção como um estado selectivo intensivo e dirigido da percepção.

Antonelli (1978), define atenção como um componente necessário da memória, sem o qual a experiência vivida não poderia fixar-se nem conservar-se. A atenção, é a atitude que sustenta a intenção de aprender e recordar. É também o aspecto activo e selectivo da percepção, que consiste em preparar e orientar o indivíduo para a percepção de um estímulo particular.

Niddefer (1976) citado por Canduela (2001), distingue duas dimensões principais da atenção:

- a) Amplitude: refere-se à quantidade de informação específica a que uma pessoa atende num dado período de tempo, que pode ser focalizada para um estímulo em concreto ou ampliada a diversas situações em simultâneo.
- b) Direcção: para onde o desportista dirige a atenção: a elementos externos ou internos a si mesmo.

A concentração é a capacidade psíquica através da qual o sujeito controla os seus processos de pensamento e de focalização (Canduela, 2001).

Para Potesta (s/d), a concentração é a capacidade de realizar uma tarefa mantendo toda a atenção centrada nela, ignorando os estímulos alheios à mesma.

Segundo Williams (1991), a maioria dos desportistas de êxito desenvolveram as suas próprias estratégias mentais de concentração como uma componente natural da capacidade desportiva. De facto não são inatas. Há destrezas que os desportistas adquirem mediante a prática regular do treino do controlo atencional, da mesma forma que aprendem qualquer outra destreza física difícil.

As exigências do desporto ou as exigências específicas de uma posição dada, alteram a dimensão da nossa concentração. Alguns atletas demonstram dificuldade em prestar atenção sobre o ponto em que se encontram os seus adversários ou os seus companheiros de equipa. Estes atletas não prestam a devida atenção ao jogo (Harris e Harris, 1987).

Segundo Williams (1991), autoinformação pode ajudar os atletas a controlar a sua atenção. É com facilidade que o atleta se pode distrair no decurso da prática e da competição. O controlo atencional é particularmente importante para ajudar os atletas a permanecer no presente. Apesar de tudo, o único ponto importante é o que está a ocorrer, o futuro não se pode controlar e os atletas não se devem permitir divagar no passado.

As diferentes situações desportivas requerem diferentes focos de atenção pelo desportista. Um dos maiores problemas no desporto seja com carácter competitivo ou de distracção, é a falta de concentração. A concentração, ou o prestar atenção ao que estamos a fazer e ao que está a acontecer, supõe uma técnica que se pode aprender e praticar com regularidade para manter um determinado nível de eficiência (Harris e Harris, 1987).

A capacidade para controlar os processos de pensamento para se concentrar numa tarefa, é sem dúvida a chave mais importante para uma

actuação eficaz no desporto. O controlo mental é portanto um factor decisivo na competição seja em desportos individuais ou colectivos (Williams, 1991).

Concentração quer dizer focalização e, não forçar a atenção que se está a prestar a uma tarefa. A concentração é uma destreza aprendida de reagir passivamente e de não se distrair perante estímulos irrelevantes. Pode aprender-se a diminuir a atenção face a estímulos irrelevantes e a aumentá-la face a estímulos relevantes. Os desportistas necessitam treinar a concentração para não reagir a estímulos irrelevantes (Williams, 1991).

Segundo este autor, existem diferenças individuais no que respeita às capacidades atencionais. Algumas das diferenças são aprendidas, outras são biológicas e outras genéticas. Desta forma, diferentes desportistas, apresentam diferentes potencialidades e debilidades atencionais.

Quase todos os acontecimentos externos desencadeiam uma mudança cognitiva e emocional no desportista. A capacidade para não se deixar distrair com estes factores, alcança-se quando os desportistas aprendem a controlar os seus sentimentos e a focalizar a sua atenção de maneira apropriada. Os profissionais de elite tendem a não se distrair com factores externos.

Segundo Potesta (s/d) os estímulos distractores podem ser de dois tipos, externos (que provém do envolvimento) ou internos (determinados pensamentos ou sensações físicas). Para realizar uma execução desportiva de maneira óptima é importante que o desportista se centre unicamente naqueles estímulos que sejam relevantes para a tarefa e ignore todo o resto. Mas, esse "ignorar" deve ser uma qualidade automatizada, ou seja, o facto de perceber os distractores e tentar activamente centrar-se numa tarefa é um distractor em si mesmo. O treino da concentração tem como objectivo que o desportista se centre de forma automática nos estímulos relevantes e ignore os irrelevantes.

Quando um atleta comete um erro, ou chega a estar consciente da tensão e de focos de distração atencionais, que provavelmente estão a interferir na sua actuação, deve adoptar uma estratégia de prevenção para reconhecer e reduzir a tensão física, através da melhoria da concentração (Williams, 1991).

2.7. Visualização

Qualquer acção técnico táctica pode realizar-se porque temos representada na memória toda a informação a que ela se refere, de forma a que quando nos predispomos a realizar uma acção, procuramos na nossa memória o programa motor que nos permite executá-la junto com uma análise de situações anteriores em que as condições iniciais eram similares com a que nos encontramos.

A técnica de visualização não é mais que a capacidade que qualquer pessoa tem para manejar a informação que possui na memória, capacidade que se pode utilizar para aumentar o rendimento como consequência da melhoria da representação mental e na capacidade de controlar as suas imagens, imaginá-las com clareza e oferecer diferentes soluções em função de cada situação.

Para Potesta (s/d), uma forma de definir a visualização seria: "representação interna de origem multisensorial". Representação interna quando se realiza mentalmente e de origem multisensorial, quando as dimensões que vão utilizar numa correcta visualização têm a sua origem nos sentidos. Assim, uma boa visualização deve agrupar todos os sentidos, para que seja o mais realista possível.

A imaginação implica recordar detalhes informativos guardados na memória e provenientes de todo o tipo de experiências. Recordar experiências através de vários órgãos dos sentidos permite ver, saborear, ouvir sons assim como perceber texturas, a velocidade e outros estímulos sensoriais cinestésicamente (Harris e Harris, 1987).

Gastant, (1954), citado por Sarmento, (1984), demonstrou que uma actividade motora acompanha a evocação de imagens mentais e a capacidade de representar o gesto evolui ao longo do processo de aprendizagem.

À medida que desenvolvemos as técnicas da imaginação, a visualização e a capacidade de produzir uma repetição instantânea de algo que nos ocorreu, descobrimos que podemos visualizar a situação na totalidade.

Devemos então repetir situações em que não actuamos com a perfeição desejada. Ao visualizá-las, vemo-nos e sentimo-nos a cumprir o nosso papel igual ou melhor do que fizemos anteriormente.

Utilizando a imaginação, podemos substituir todas as memórias com um marco de referência melhor, na preparação para a próxima vez em que nos encontremos na dita situação (Harris e Harris, 1987).

Torna-se assim importante, que todos os programas de preparação devam incorporar alguns princípios psicológicos com a mesma ênfase que presta aos princípios fisiológicos e biomecânicos. A aquisição de conhecimentos e aprendizagem de estratégias psicológicas são necessários no controle da própria actuação desportiva e torna-se importante quando se pretende um rendimento uniforme (Harris e Harris, 1987).

Segundo Silva (1970), o atleta não é só cérebro, nervos e motricidade; é principalmente sensibilidade e emoção; assim quanto maior for o controle emocional, mais perfeita será a coordenação da vida sensorial, neurológica e motora.

Uma boa preparação psicológica, evidentemente não garante o êxito, mas a eliminação de um dos muitos factores podem impedi-lo (Antonelli, 1978).

Para Williams (1991), O treino implica o uso de todos os sentidos para recriar ou criar uma experiência na mente. O treino em imaginação deve envolver todos os sentidos. Mesmo que o treino em imaginação esteja limitado à imaginação ou “a ver com os olhos da mente”, a visão não é o único sentido significativo. No desporto todos os sentidos são importantes, pois usando todos os sentidos de forma apropriada pode ajudar o atleta a criar imagens mais reais. Quanto mais real seja a imagem, mais efectiva será (Williams, 1991).

A visualização mental é bastante mais do que “ver mentalmente” um objecto, acontecimento ou um movimento. Pretende-se que o atleta experimente mentalmente uma gama de sensações visuais, auditivas, olfactivas e quinestésicas associadas a uma coisa real ou imaginária. Na medida em que o sujeito aprenda a introduzir imagens positivas e agradáveis com clareza e controlo, para que os estados de tensão física e mental possam ser atenuados. Desta forma, a visualização mental pode ser utilizada para

bloquear ou substituir parcialmente imagens de ansiedade, auto-sugestionar o indivíduo, ou executar mentalmente determinadas tarefas motoras (Viana, 1989).

Segundo Potesta (s/d), as qualidades que devem reunir as imagens mentais podem resumir-se em quatro pontos:

- 1- Devem ser multisensoriais: é conveniente que estejam presentes todos os sentidos ao mesmo tempo quando realizamos um exercício de visualização.
- 2- Podem ser internas, externas ou mistas: esta qualidade refere-se ao ponto de vista que adopte o desportista quando realiza um exercício visualizado. Será interna quando se visualiza a si mesmo na primeira pessoa a executar o exercício em questão. Externa é quando o desportista é um espectador do exercício que se está a realizar mentalmente. Neste sentido cabe diferenciar quando um desportista imagina outro a realizar o dito exercício (imagem externa na segunda pessoa) ou quando o desportista se vê como espectador de si mesmo a realizar o exercício (imagem externa na primeira pessoa). A imagem mista produz-se quando se imagina uma acção em ocasiões como interna e em outras ocasiões como externa, ou seja, quando se realiza uma execução desportiva visualizando, pode haver ocasiões em que seja mais fácil para o desportista ver um determinado movimento como espectador para passar a imaginar o resto da execução como se o realizasse directamente na primeira pessoa.
- 3- Clareza: refere-se à clareza da imaginação. As imagens e situações devem recrear-se o mais vivamente possível. Para isso, há que ir treinando separadamente sentido por sentido, para depois ir agrupando todos os sentidos até os reunir todos durante a visualização.
- 4- Controlo: refere-se ao grau de controlo que exerce o desportista sobre aquilo que imagina. Quem realiza a visualização deve controlar certos aspectos seguindo a sua vontade, por exemplo deve poder fazer com que apareçam determinadas pessoas, deve poder controlar os movimento do seu corpo, etc..

Mediante a imaginação somos capazes de recriar, tanto como de criar experiências nas nossas mentes. A imaginação visual baseia-se na memória e experimentámo-la internamente mediante a reconstrução de eventos externos na nossa mente. Similarmente, podemos utilizar a imaginação para criar eventos novos na nossa mente. Assim, o cérebro é capaz de construir uma imagem de tudo aquilo que a memória eleja (Williams, 1991).

Schutz, (1977) citado por Sarmento, (1984), chegou a algumas conclusões sobre a aplicabilidade da solicitação mental, nomeadamente ao nível:

- da melhoria das capacidades sensório-motoras;
- uma maior eficácia no treino mental do que no treino por observação;
- de uma eficácia similar ao treino físico, o qual, em condições concretas, é mais eficaz quando alternado com o treino mental;
- da idade e da experiência dos movimentos;
- da sua utilização quando em caso da lesão ou de uma situação emocional difícil;
- da sua utilização na preparação das competições.

Para Williams (1991), na definição de imaginação, menciona-se a importância das sensações e das emoções na prática da imaginação e como a podemos utilizar para recriar experiências desportivas passadas, tanto como para criar experiências futuras. A prática da imaginação capacita os atletas para programar a técnica apropriada alcançar óptimas destrezas psicológicas e corrigir problemas e erros em vez de esperar que as coisas se solucionem por arte de magia.

2.7.1. Vantagens da visualização

A visualização é uma das ferramentas mais úteis tanto na psicologia desportiva como noutros campos da psicologia (Potesta, s/d). O autor enumera algumas das utilidades mais comuns na psicologia desportiva:

- 1- Prática de destrezas: podem-se corrigir erros técnicos de execução fazendo com que o desportista imagine a destreza correctamente (para o qual pode-se utilizar um vídeo do movimento correctamente executado). Quando se domina o movimento mentalmente a sua correcção na execução real é muito mais rápida.
- 2- Prática de estratégias: podem-se imaginar distintas situações desportivas imaginando as estratégias mais adequadas para as confrontar correctamente. Trata-se de antecipar situações que podem ocorrer na realidade.
- 3- Aprendizagem de destrezas ou estratégias novas: quando o treinador quer introduzir um gesto técnico desconhecido pelo desportista ou uma estratégia diferente das aplicadas anteriormente, facilita a sua aquisição quando se realiza primeiro a nível mental e depois a nível físico.
- 4- Solução de problemas: Podem-se antecipar e planear para a sua solução mental para que o desportista se habitue a resolver situações conflituosas. Desta forma, quando se confronta com estas situações na realidade, durante a competição por exemplo, o desportista vai encontrar-se na melhor das disposições para as enfrentar.
- 5- Aumento da percepção: pode-se treinar o desportista para que integre, em ensaios mentais, aspectos que em situações reais lhe passam despercebidos. Desta forma pode conseguir-se ampliar a capacidade perceptiva do desportista para aqueles aspectos que podem ser relevantes durante a competição.
- 6- Controle de respostas emocionais face a situações stressantes: Esta é uma das aplicações mais utilizadas da visualização. Pode conseguir-se que o desportista controle o seu grau de ansiedade antes de uma competição ou durante uma prova (quando se cometem erros, etc.).
- 7- Recuperação após uma lesão: pode utilizar-se para controlar o medo que toda a lesão produz antes da execução de determinados movimentos. Durante a convalescência do desportista lesionado é muito recomendável aplicar esta ferramenta para que o lesionado não se

desligue totalmente do treino e os vá realizando mediante a visualização. Deste modo reduzem-se as perdas produzidas pela inactividade e reduz-se o tempo de reabilitação desportiva.

Existem dois grupos de teorias que explicam o funcionamento da visualização: umas centram-se na teoria psico-neuro-muscular e outras na teoria da aprendizagem simbólica.

A teoria psico-neuro-muscular diz-nos que quando imaginamos um movimento desencadeiam-se os mesmos mecanismos que quando realizamos o dito movimento, ou seja, activam-se os mesmos grupos neuronais e musculares. A diferença seria portanto da intensidade da activação. Existe uma ampla evidência experimental de que quando imaginamos o movimento, o electromiógrafo regista a actividade muscular dos membros implicados nesse movimento.

A teoria da aprendizagem simbólica sustém que durante a imaginação se compreendem melhor os padrões de um movimento, ficando codificado no sistema nervoso central. Assim, os movimentos tornam-se mais familiares e ficam mais facilitados na hora da sua execução real.

2.8. Motivação

Ao olharmos com mais pormenor para o mundo do desporto, muitas vezes interrogamo-nos como é que há um número tão grande de atletas que se sujeitam sistematicamente durante tanto tempo, a longas horas de treinos e estágios rigorosos, para mais tarde poderem participar nas competições respectivas (Nunes, 1995).

Qualquer comportamento humano que persiga a consecução de um objectivo pode entender-se como guiado por uma causa interna a que alguns baptizaram com o nome de "Motivação", a qual se pode definir como um conjunto de factores dinâmicos que determinam a conduta de um indivíduo. Na

origem das nossas condutas não está só uma causa mas também um conjunto variado de factores (conscientes e inconscientes, fisiológicos, intelectuais, afectivos, sociais e culturais) que estão em interacção recíproca (Canduela, 2001).

A actividade atlética, especialmente quando se desenvolve em níveis de actividade primária, exige empenho, disponibilidade e sacrifícios que exigem uma motivação específica e dominante. A motivação está relacionada com o desempenho, as metas pessoais reflectem a motivação na realização da tarefa (Singer, 1977).

As motivações são as causas que determinam o comportamento, são uma interacção dinâmica entre os estímulos derivados das necessidades subjectivas e das solicitações do meio ambiente. São sinónimo de energia vital que alimenta e motiva a actuação do ser humano a todos os níveis (Antonelli, 1978). Segundo este autor, o comportamento resulta de vários vectores motivacionais. Alguns são simples (instintos, tendências, hábitos) e de natureza biológica; outros são mais complexos e flexíveis, de natureza psicológica. O estudo das motivações no desporto é um capítulo da maior importância no contexto da psicologia desportiva.

O estudo da motivação no desporto procura responder, na opinião de Halliwell (1981) citado por Cruz (1996), a várias questões que têm a ver com três dimensões do comportamento dos atletas: a) direcção ("porque é que certos atletas escolhem certos desportos para participarem?"); b) intensidade ("porque é que certos atletas se esforçam mais ou jogam com maior intensidade que outros?"); e c) persistência (" porque é que certos atletas continuam a prática desportiva e outros a abandonam?").

Deci e Ryan, (1985), citado por Rego, (s/d), consideram que um comportamento motivado se define pela propensão do indivíduo para se sentir competente e autodeterminado, supondo que as necessidades particulares iniciam a conduta e ao mesmo tempo, que as percepções de competência e livre escolha as regulam. Quanto mais os desportistas sentem que as suas actuações são governadas por livres escolhas ou fornecem um sentido de competência, mais eles manterão o envolvimento nessa actividade,

aumentarão a amplitude dos seus esforços ou melhorarão a qualidade das suas performances.

É necessário entender um comportamento motivado do atleta como uma interacção contínua entre ele e a situação em que se encontra de forma a facilitar e melhorar a qualidade de intervenção (Rego, s/d).

Na perspectiva de Singer (1977), a motivação é a insistência em caminhar em direcção a um objectivo. Existem ocasiões onde o nosso *incentivo* principal pode ser o alcance de uma recompensa, tal como ter o nosso nome impresso, ganhar um trofeu ou ser elogiado. Em outras ocasiões o incentivo pode tomar a forma de um impulso interno para o sucesso, para provar ou conseguir algo para se auto-realizar. Sem a presença da motivação, um desportista não praticará ou, então, o fará mal. Sem o treino, altos níveis de aprendizagens não serão alcançados.

Segundo Braunreiter (s/d), a vantagem do indivíduo se encontrar motivado, diz respeito ao facto de este possuir dentro de si um “fogo”. No caso do atleta, quando se sente sem energia, sem expectativas, com preguiça, sem vontade e não se sente capaz, pode, caso se consiga motivar, libertar o “fogo” que existe dentro de si e realizar as tarefas que lhe são propostas. Assim é capaz de realizar acções com grande eficácia utilizando todas as suas capacidades das quais nem sequer teria conhecimento. É capaz de revelar um desempenho elevado alcançando com todas as suas capacidades objectivos anteriormente impensáveis. Assim, o indivíduo motivado, deve ser capaz de dar tudo por tudo e nunca se sentir derrotado, deve procurar usufruir de todas as suas capacidades para se destacar no mundo exterior e demonstrar o seu valor.

As motivações para Antonelli (1978), são as causas que determinam o comportamento. São sinónimos de energia vital. O complexo motivacional coincide com o conceito de actividade: a energia que alimenta e motiva a actuação humana a todos os níveis. O comportamento resulta de vários vectores motivacionais. Alguns são simples, de natureza biológica (instintos, tendências, hábitos), outros são mais complexos e flexíveis, de natureza psicológica.

Podemos encontrar múltiplos motivos que se interligam, por um lado são determinados pelos aspectos específicos da própria prática desportiva e por outro pelos aspectos que talvez ultrapassem o próprio desporto. O desporto oferece condições favoráveis de estimulação que levam a pessoa à prática desportiva (Nunes, 1995).

Vários são os motivos que desempenham alguma influência sobre os praticantes e, muitas vezes são formados pela contribuição de acontecimentos passados e próximos, actuando de variadíssima forma. Os motivos causadores da boa participação do atleta modificam-se dia a dia, ou de época para época. As razões pelas quais os atletas actuam no desporto são extremamente variáveis e difíceis de serem reduzidas a conceitos rígidos. Não só as razões de cada atleta para ingressar numa equipa, são diferentes, mas também os motivos que o fazem actuar durante toda a época (Cratty, 1983, citado por Nunes, 1995).

No entender de Lawther (1978), parece ter maior êxito o desportista que se esforça em obter o que para ele é um alto nível de resultado ou performance. Uma pessoa motivada para o êxito obtém um desempenho melhor que a motivada para evitar o fracasso. Esta dedicação é essencial para obter o máximo rendimento. É certo que a preparação para um alto nível de performance implica um trabalho intenso e o teste final pode incluir o autocontrole, pois apesar da enorme fadiga e do autocastigo, parece que o prazer da experiência nunca desaparece de todo. O próprio nível de aspiração que se relaciona com o rendimento que o atleta se propõe alcançar está determinado em grande parte pelas experiências passadas.

Segundo o mesmo autor, o homem necessita de provar a sua capacidade máxima e às vezes chegar até ao limite do esforço humano. O prazer intenso não reside somente no recorde obtido mas também no máximo esforço físico.

Intimamente relacionada com a motivação está a distinção entre duas importantes fontes de motivação: intrínsecas e extrínsecas. Com as recompensas extrínsecas, a motivação vem de outras pessoas ou factores externos, sob a forma de reforços positivos e negativos. Por outro lado, os

indivíduos também podem participar e competir desportivamente por razões intrínsecas. É o caso das pessoas que são intrinsecamente motivadas para serem competentes e para aprenderem novas competências, que gostam de competição, acção ou excitação e que querem também divertir-se e aprender o máximo que for capaz (Cruz, 1996).

Segundo o mesmo autor, no domínio da psicologia, diversos estudos têm evidenciado o papel central que as percepções de competência e capacidade pessoal parecem desempenhar na motivação. Os indivíduos que se percebem como mais competentes num determinado contexto de realização, são mais motivados intrinsecamente para permanecer envolvidos e dedicarem esforço à actividade em questão e, além disso experimentam reacções afectivas mais positivas comparativamente aos indivíduos com fracas percepções de competência e controle pessoal.

Para Singer (1977), a competição serve como uma excelente fonte de motivação no desporto. Estudos feitos demonstram a efectividade das situações competitivas em produzir melhor desempenho que quando um indivíduo executa sozinho. O conhecimento dos resultados ou *feedback*, fornecido pelo treinador ao desportista, referente à qualidade do seu desempenho é outra fonte de motivação.

Segundo o mesmo autor, as metas pessoais reflectem motivação. O nível de objectivos do desportista é afectado pelos seus sucessos e fracassos anteriores tanto quanto pela sua capacidade de avaliar realisticamente a situação presente. Por outro lado, os objectivos razoavelmente difíceis mas possíveis de serem atingidos influenciarão o desempenho.

Na perspectiva de Vasconcelos Raposo (1990), a razoável hipótese de sucesso é também uma componente importante no nível óptimo de motivação. A motivação é sempre um compromisso entre dois objectivos opostos. Por um lado deseja competir com um adversário o mais difícil possível no sentido de aumentar o desafio; por outro lado deseja uma competição o mais fácil possível no sentido de assegurar a manutenção de altos sentimentos de estima. O melhor compromisso entre estes dois objectivos é seleccionar um desafio moderadamente difícil, isto é, ao seu nível actual de capacidade (nível de skill)

ou ligeiramente acima dele. Será desafiado porque sabe que tem de competir ao seu melhor para ganhar, mantendo, ainda assim, uma probabilidade razoavelmente alta de sucesso.

Embora a motivação tenha um papel fundamental no desempenho, não é correcto afirmar que quanto maior for a motivação do desportista, melhor será o seu desempenho. Segundo Singer (1977), quando estamos motivados, tendemos a lutar por um objectivo de forma mais activa. Esforçamo-nos para nos sair bem quando motivados. Mas aceitar que um nível mais alto de motivação é necessário para todos os tipos de tarefas, para todas as pessoas, é um raciocínio falso.

O aumento da motivação eleva a atenção, concentração e tensão. Para certos atletas e para certas actividades, não só poderá a motivação excessiva não ajudar como poderá ser desastrosa. Esforçar-se em demasia, pode produzir um efeito adverso no desempenho de quem se sacrifica. Entretanto existem ocasiões nas quais os níveis mais altos de motivação são desejáveis para o melhor desempenho. Segundo Yerkes-Dodson, citado por Singer (1977), existe um nível ideal de motivação para cada tarefa e para cada executor.

Os indivíduos que se percepcionem como mais competentes num determinado contexto de realização, são mais motivados intrinsecamente para permanecerem envolvidos e dedicarem esforço à actividade em questão. Assim, as percepções de competência de cada um, baseadas em rendimentos bem sucedidos, desempenham um papel fundamental na motivação desportiva (Cruz, 1996).

Assim, existe um nível ideal de motivação que deve estar presente em qualquer actividade e este nível depende da natureza da actividade, tanto quanto do desportista (Singer, 1977).

2.9. Atitude Competitiva

Segundo Vasconcelos Raposo (1993), um dos temas que mais tem fascinado os estudiosos do comportamento humano, é o das atitudes expressas nos sentimentos e comportamentos dos indivíduos.

A atitude de um atleta antes da competição, em relação a ela, estará relacionada com o seu desempenho real. Estar mentalmente preparado para competir, sugere um nível de prontidão ou estado de activação desejável para a execução de habilidades (Singer, 1977). Para este autor, não existe qualquer dúvida acerca da importância das atitudes no desempenho. Uma atitude do tipo “eu não me importo” é reflectida por um nível inferior ou desempenho apenas adequado.

Ligado à atitude mental está o estado de alerta ou motivação, assim como o objectivo do atleta. Frequentemente os atletas relatam que se sentem nervosos imediatamente antes da competição, o que indica o significado da actividade para eles.

2.10. Definição de Objectivos

As teorias de definição de objectivos enquadram-se no conjunto das teorias da motivação que, por sua vez, ao longo do último século sofreram acentuadas alterações (Vasconcelos Raposo, 2002). Segundo este autor, a definição de objectivos, como teoria, alicerça-se filosoficamente na corrente objectivista e de uma forma muito particular num dos seus princípios: as pessoas são seres racionais que sobrevivem através do uso das suas mentes, possuem vontade própria e as suas acções são reguladas pelo pensamento e pelas ideias conscientes e/ou inconscientes.

A investigação no âmbito da definição de objectivos deu lugar durante a década de setenta a várias conclusões. O efeito positivo e benéfico que a

definição de objectivos exerce sobre a actuação, é um dos resultados mais discutidos nos textos psicológicos, e vem explicado por quatro mecanismos de motivação: dirigir a acção, mobilizar o esforço, persistir nele através do tempo e gerar motivação a fim de desenvolver estratégias relevantes e alternativas para alcançar as metas que os sujeitos aceitam. Obviamente necessitamos de contar com a nossa capacidade para alcançar a consecução dos objectivos, pois um esforço exagerado nunca dará lugar a resultados desejados se o fim perseguido não é aceite como realista para quem os define (Harris e Harris, 1987).

Os objectivos devem sempre basear-se na nossa própria capacidade de actuação. Devem ser realisticamente prescritos para a equipa e para o desportista individualmente. Atingir metas de forma razoavelmente frequente leva a um grau maior de aspiração (Singer, 1977).

Segundo Vasconcelos Raposo (1990), uma das mais importantes habilidades mentais ou psicológicas que um atleta pode desenvolver é a capacidade de definir objectivos de performance eficazes. Aliás, a eficácia dos objectivos na melhoria da performance é uma das conclusões mais sólidas da literatura de Psicologia.

Segundo Harris e Harris, (1987), a definição de objectivos é antes de mais um mecanismo para a motivação, que se utiliza para determinar o sentido em que se fixa o propósito, o esforço e a persistência da acção para alcançar o fim proposto. Basicamente, vai criar um centro de atenção e acção, que proporciona um propósito aos nossos esforços. Objectivos diferentes requerem um volume de esforço também diferente, determinado pelas necessidades percebidas para os atingir. Resumindo, a definição de objectivos facilita a estrutura para a motivação, a qual supõe orientar o esforço ao longo de um período de tempo.

A definição de objectivos é uma estratégia motivacional que promove a melhoria da prestação através do foco da atenção em determinados aspectos que promovem o aumento da intensidade e da persistência (Vasconcelos Raposo, 1994). Vasconcelos Raposo (2002), afirma que a definição de objectivos é um dos métodos mais eficazes para a preparação mental dos

atletas. Segundo este, deve entender-se o conceito de objectivo como a manifestação do desejo que o indivíduo tem em conseguir um determinado produto (resultado) e que requer ultrapassar alguns obstáculos. No processo de definição do produto é essencial tomar em consideração que este é específico a níveis de performance necessários para os conseguir, nomeadamente o trabalho exigido.

Como processos mentais, os objectivos são compostos, pelo menos, por dois atributos: conteúdo e intensidade. O primeiro refere-se ao objecto ou ao resultado que se pretende. Os conteúdos referem-se a algo que existe no mundo exterior que varia em grau, qualidade e quantidade.

Os objectivos podem ser finais ou intermédios. Os finais visam a concretização ou não do objectivo a longo prazo, os intermédios visam a consecução de um objectivo no fim de, por exemplo, um mesociclo.

É necessário ter em consideração a dificuldade dos objectivos e da tarefa. A dificuldade dos objectivos tem por base a especificidade da proficiência requerida para executar uma tarefa para a qual existe um padrão de referência. Quanto à dificuldade da tarefa, esta prende-se exclusivamente com a natureza do trabalho exigido para a executar com sucesso (Vasconcelos Raposo, 2002).

A teoria de definição de objectivos propõe que há uma relação linear entre o grau de dificuldade do objectivo e a prestação. Assim, objectivos difíceis conduzem a um maior esforço e persistência por parte do indivíduo, ao contrário dos que são percebidos como mais fáceis. Mas isto apenas se verifica quando os indivíduos aceitarem as metas como objectivos pessoais (Vasconcelos Raposo, 2002). Os indivíduos com elevados níveis de realização ou rendimento, seleccionam tarefas e actividades desafiadoras, de dificuldade moderada ou elevada e têm melhores rendimentos quando são avaliados por outros. Por outro lado, os indivíduos com baixos níveis de rendimento e realização evitam as tarefas e actividades desportivas, evitam arriscar e situações desafiadoras e têm menores rendimentos quando são sujeitos a avaliação.

A prestação está associada àquilo que os indivíduos se propõem realizar e ao grau de confiança que depositam em si mesmos. Ao aceitarem a definição de objectivos, os indivíduos assumem essas metas como os padrões com que vão definir o seu sucesso ou não (Vasconcelos Raposo, 2002). Segundo o autor, os que aceitam metas mais difíceis só se sentirão satisfeitos quando essas forem atingidas e não antes. A definição de objectivos deverá ser planeada pelo atleta e treinador, de modo a que o grau de dificuldade se mantenha nos parâmetros do que realmente o primeiro é capaz de realizar.

O propósito da definição de objectivos é fazer com que os atletas assumam um maior auto-controlo sobre as tarefas a serem realizadas. Este sentimento de auto-controlo é algo que advém graças aos ganhos secundários que resultam de uma maior focagem de atenção, aumento de intensidade e consequentemente, esforço, maior capacidade para desenvolverem novas estratégias na redução de problemas, assim como aumentar a persistência do atleta, especialmente quando confrontado com situações de insucesso (Vasconcelos Raposo, 2002).

No modelo de definição de objectivos proposto por Vasconcelos Raposo (2002), os objectivos deverão ser formulados em termos positivos e nunca negativos. É melhor definir o que queremos melhorar do que aquilo que não queremos fazer. Desta forma, a formulação cognitiva do atleta é consistentemente reforçada por indicadores de sucesso sem a interferência de aspectos negativos.

2.10.1. Orientação Cognitiva

A investigação mais recente no domínio da motivação tem recorrido a uma abordagem sócio-cognitiva para pesquisar as relações existentes entre os objectivos de realização e outras variáveis motivacionais. Esta abordagem assume a existência de dois objectivos de realização ou orientações cognitivas principais: Ego (quando uma pessoa se orienta fundamentalmente para demonstrar mais rendimento do que os outros) e Tarefa (quando uma pessoa

se orienta fundamentalmente para aprender ou para executar uma tarefa com mestria) (Fonseca e Balangué, 1996).

Os indivíduos com melhores resultados na orientação para a tarefa percebem o seu nível de sucesso desportivo em termos de quantidade de esforço que dispõem e em termos de melhoria das suas competências, capacidades e rendimento. Por outro lado, os indivíduos com melhores resultados na orientação para o ego avaliam o seu sucesso recorrendo a padrões normativos. Ou seja, sentem-se bem sucedidos apenas quando são capazes de demonstrar a sua superioridade técnica ou física, jogando melhor que os seus colegas ou tendo melhores rendimentos que os outros, sem se esforçarem tanto como eles. Para estes, o que define o sucesso é o resultado e a vitória, independentemente da forma como jogaram (Cruz, 1996).

Vasconcelos Raposo (1993) realizou um estudo com atletas de várias modalidades desportivas, vários escalões etários e de ambos os sexos. Entre outros questionários utilizou o Teste de Orientação Cognitiva (TOC) e os seus resultados revelaram diferenças significativas ao nível da orientação cognitiva entre atletas olímpicos e não olímpicos. Os atletas olímpicos apresentaram valores mais elevados na orientação cognitiva para a prestação enquanto que os atletas não olímpicos apresentaram valores mais altos na orientação cognitiva para o resultado. Quando comparou os atletas por sexo, verificou que não existiam diferenças significativas.

White e Duda (1994) realizaram um estudo com atletas de diferentes níveis de envolvimento desportivo (iniciação, do liceu, interuniversitários e de recreação) utilizando o Questionário desportivo de Orientação para o Ego ou para a Tarefa e o Questionário de Motivação para a Participação. Os resultados revelaram que os praticantes do sexo masculino estavam mais orientados para o ego que os do sexo feminino.

White e Zellner (1996) realizaram uma investigação utilizando o mesmo questionário de orientação cognitiva com o objectivo de verificar a relação entre a orientação para os objectivos, crenças acerca das causas do sucesso desportivo e traços de ansiedade. Os resultados revelaram que os desportistas com maior orientação para o ego que para a tarefa tinham mais probabilidade

de perder a concentração antes ou durante a prova. Quando compararam os dois sexos os resultados revelaram que os sujeitos do sexo feminino estavam mais orientados para a tarefa que os do sexo masculino.

Coelho (1997) realizou um estudo em que utilizou para além de outros o Questionário de Orientação Desportiva (QOD) e o Teste de Orientação Cognitiva (TOC) e concluiu que os atletas olímpicos e de alta competição apresentam valores mais elevados de orientação cognitiva para a prestação e valores mais baixos de orientação cognitiva para o resultado relativamente aos estudantes atletas de nível universitário. Neste estudo não se encontrou diferenças significativas entre sexos, tendo os atletas do sexo masculino apresentado valores superiores na orientação cognitiva para o resultado relativamente às atletas do sexo feminino.

Segundo Vasconcelos Raposo (1992), quando a definição de objectivos se alicerça na elaboração de uma estratégia ou planos de prova designam-se de objectivos para a prestação, enquanto os que se limitam, a definir um resultado a ser obtido recebem a designação de objectivos para o resultado.

Vasconcelos Raposo (2002), concluiu que quando os atletas se preocupam exclusivamente com objectivos de resultado tendem a, frequentemente, sentirem-se em dúvida e, conseqüentemente, as suas esperanças em obter o êxito que projectaram alcançar são minimizadas. Pelo contrário, os objectivos de prestação mantêm os atletas motivados por períodos mais longos de tempo, mesmo sem vivenciarem situações de sucesso. Para estes, o simples facto de serem capazes de sustentar longos períodos de adversidade é, por si só, motivo para se sentirem confiantes e motivados. Assim, nem todos os tipos de objectivos são igualmente eficazes para a obtenção da prestação máxima. O autor sugere que se devem estabelecer objectivos específicos concretos em termos comportamentais, pois tendem a ser mais eficazes no processo de mudança de comportamento e atitudes. Os objectivos deverão estar orientados para a prestação e não para o resultado, pois estes tendem a favorecer algumas desvantagens, principalmente pelo facto do controlo das variáveis que determinam as prestações não estarem sobre o controlo directo dos competidores. Quando se

estabelecem metas para o resultado a preocupação central é conseguir uma determinada classificação e não, necessariamente, uma melhoria de tempos. Assim, os atletas orientados para o resultado sentem-se frustrados nas situações em que apesar de terem melhorado os seus tempos não conseguiram o lugar a que aspiravam.

Os atletas orientados para a prestação (tarefa) focam os seus objectivos na aprendizagem e no melhoramento, não tendo preocupações com a capacidade dos outros. A comparação da sua capacidade relativamente a outros não é um elemento motivante para estes atletas. Eles estão particularmente interessados em criar uma capacidade percebida através da aprendizagem e do desenvolvimento de competências, construindo, assim, elevados níveis de motivação intrínseca. Estes atletas demonstram índices similares de motivação quer para treinar como para competir. Atribuem o sucesso primeiramente ao seu esforço.

Estes atletas tendem a seleccionar objectivos de desafio ou difíceis, mesmo correndo o risco de cometerem erros, isto porque o objectivo principal é aumentar a sua competência. Evidenciam níveis elevados de esforço com vista a maximizarem oportunidades de aprendizagem e, consequentemente, poderem melhorar a sua prestação. Estes atletas tendem a confrontar o fracasso construtivamente, focando os seus esforços na tarefa e desenvolvendo estratégias de resolução dos problemas mais eficazes, demonstrando assim uma grande persistência e motivação para continuarem a tentar ser bem sucedidos.

Os atletas orientados para a tarefa, tendem a obter resultados mais consistentes que os atletas orientados para o resultado, porque ao definirem objectivos de desafio, despendem o máximo de esforço consistentemente, usam estratégias de resolução de problemas mais eficazes, o que lhes permite atingirem níveis de prestação superiores aos outros.

Nos resultados da sua investigação Vasconcelos Raposo (2002), evidencia que os indivíduos orientados para a tarefa tendem a praticar as suas habilidades com maior frequência e regularidade do que os orientados para o ego. Por sua vez, os segundos tendem a ter mais dúvidas sobre as suas

habilidades e consequentemente, vivem maiores índices de “ansiedade” do que os outros, o que associado a uma baixa percepção de competência, produz resultados negativos a nível motivacional.

3. Material e Métodos

3. Material e métodos

O presente estudo insere-se nas metodologias quantitativas. O desenho que lhe serviu de base foi o quase-experimental, uma vez que não nos era possível exercer qualquer tipo de controlo na definição dos diferentes níveis das variáveis independentes, pois cada atleta com limitações intelectuais para a actividade desportiva tem uma incapacidade diferente e muitas das vezes torna-se difícil aplicar e generalizar a todos os atletas com deficiência intelectual em geral. Por esta razão é legítimo levantar questões relativas à validade e fiabilidade do estudo. De qualquer forma o estudo reveste-se da maior importância graças ao seu carácter exploratório. Não conhecemos estudos que estejam publicados que abordassem a temática que nos propusemos explorar com o presente projecto.

Neste estudo pretendemos observar a influência de factores de diferenciação da amostra como o sexo, anos de prática desportiva e número de irmãos nos níveis do perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva para a tarefa e para o ego.

3.1. Caracterização geral da amostra

A amostra para o presente estudo foi retirada de uma população de indivíduos com deficiência intelectual previamente diagnosticada de ligeira.

Foram estudados 30 indivíduos de idades compreendidas entre os 10 e os 24 anos de idade ($M=14,4 \pm 3,9$) residentes no concelho do Porto. 14 indivíduos são do sexo masculino (idade= $12,9 \pm 2,1$) e 16 do sexo feminino (idade= $15,7 \pm 4,7$).

Os sujeitos participaram de forma voluntária neste estudo.

Os sujeitos em estudo neste trabalho têm a distribuição média de idade, sexo, anos de prática e nº de irmãos que se apresenta no seguinte quadro:

Quadro 1- Média e desvio padrão da idade, anos de prática desportiva e Nº de irmãos dos atletas da amostra

Sexo	Idade	Anos de Prática	Nº de Irmãos
Masculino – 14	12,9 $\pm$ 4,1	4,1 $\pm$ 2,2	2,6 $\pm$ 3
Feminino – 16	15,7 $\pm$ 4,7	4,5 $\pm$ 2,9	2,6 $\pm$ 2
Total – 30	14,4 $\pm$ 3,9	2,67 $\pm$ 2,5	4,3 $\pm$ 2,6

Para caracterizar a amostra em função dos anos de prática desportiva, subdividimos a amostra em 3 grupos: 1 a 5; + de 5 a 8 e + de 8 anos de prática, tal como se descreve no quadro 2.

Quadro 2 - Distribuição da amostra em função dos anos de prática desportiva

Anos de prática desportiva	Sexo Feminino	Sexo Masculino	Total
1 a 5	12	12	24
+ de 5 a 8	2	1	3
+ de 8	2	1	3

Para caracterizar a amostra em função do número de irmãos subdividimos a amostra em 4 grupos: 0; 1; 2 a 3 e 4 ou mais irmãos (quadro 3).

Quadro 3 - Distribuição da amostra em função do número de irmãos

Número de irmãos	Sexo Feminino (N=16)	Sexo Masculino (N=14)	Total
0	1	3	4
1	5	2	7
2 a 3	5	6	11
4 ou +	5	3	8

3.2. Objectivos

Os principais objectivos a que nos propomos visam a caracterização do perfil psicológico de prestação e a orientação cognitiva dos atletas com deficiência intelectual ligeira.

Objectivos específicos

- Quantificar o Perfil Psicológico de Prestação dos atletas;
- Quantificar a Orientação Cognitiva dos atletas;
- Explorar as relações entre as variáveis acima referidas.

3.3. Definição das variáveis

3.3.1- Variáveis dependentes

Neste estudo teremos como variáveis dependentes as variáveis avaliadas pelo teste do perfil psicológico de prestação (PPP) e pelo de orientação cognitiva para a tarefa e para o ego (TEOSQ):

1. Auto-confiança
2. Negativismo
3. Atenção
4. Motivação
5. Visualização
6. Positivismo
7. Atitude competitiva
8. Orientação cognitiva para a tarefa
9. Orientação cognitiva para o ego

3.3.2. Variáveis independentes

As variáveis independentes são:

1. Sexo
2. Anos de prática desportiva
3. Nº de irmãos

Atendendo a que esta é uma população com DM, só faria sentido considerar a idade como variável independente se fosse tratada como idade mental ou idade biológica. Atendendo a que nenhuma destas foi determinada, não foi considerada para procedimentos estatísticos. Foram ensaiadas técnicas de estatística multivariada, em que consideramos a idade como co-variável. No entanto os resultados obtidos não evidenciaram qualquer efeito estatisticamente significativo.

3.4. Hipóteses

Apesar deste ser um estudo do tipo exploratório, achamos por bem que seria interessante proceder a algumas comparações em função das variáveis independentes atrás apresentadas. Estas comparações têm por objectivo diferenciar os tipos de atletas que tomamos por referência: Os que se apresentam com deficiência e os ditos de normais. Com base na investigação revista do domínio do PPP, a sua relação com o sexo, anos de prática e número de irmãos, formulamos as seguintes hipóteses:

HO₁; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres ao nível da autoconfiança.

HO₂; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres ao nível dos pensamentos negativos.

HO₃; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres ao nível da atenção.

HO₄; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres ao nível da visualização.

HO₅; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres ao nível da motivação.

HO₆; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres ao nível dos pensamentos positivos.

HO₇; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres ao nível da atitude competitiva.

HO₈; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos anos de prática desportiva ao nível da autoconfiança.

HO₉; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos anos de prática desportiva ao nível dos pensamentos negativos.

HO₁₀; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos anos de prática desportiva ao nível da atenção.

HO₁₁; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos anos de prática desportiva ao nível da visualização.

HO₁₂; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos anos de prática desportiva ao nível da motivação.

HO₁₃; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos anos de prática desportiva ao nível dos pensamentos positivos.

HO₁₄; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos anos de prática desportiva ao nível da atitude competitiva.

HO₁₅; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função do número de irmãos ao nível da autoconfiança.

HO₁₆; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função do número de irmãos ao nível dos pensamentos negativos.

HO₁₇; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função do número de irmãos ao nível da atenção.

HO₁₈; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função do número de irmãos ao nível da visualização.

HO₁₉; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função do número de irmãos ao nível da motivação.

HO₂₀; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função do número de irmãos ao nível dos pensamentos positivos.

HO₂₁; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função do número de irmãos ao nível da atitude competitiva.

HO₂₂; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres ao nível da orientação cognitiva para o ego.

HO₂₃; Não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres ao nível da orientação cognitiva para a tarefa.

HO₂₄; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos anos de prática desportiva ao nível da orientação cognitiva para o ego.

HO₂₅; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função dos anos de prática desportiva ao nível da orientação cognitiva para a tarefa.

HO₂₆; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função do número de irmãos ao nível da orientação cognitiva para o ego.

HO₂₇; Não existem diferenças estatisticamente significativas em função do número de irmãos ao nível da orientação cognitiva para a tarefa.

HO₂₈; Não existem diferenças estatisticamente significativas nas competências psicológicas dos atletas com DI e dos atletas ditos “normais”.

3.5. Instrumentos

Os instrumentos de pesquisa utilizados foram: o teste do perfil psicológico de prestação (PPP) e o teste da orientação cognitiva para a tarefa e para o ego (TEOSQ).

Para avaliar as variáveis do perfil psicológico de prestação dos atletas, administramos o teste de perfil psicológico de prestação (PPP) desenvolvido por James Loher (1986). Este teste permite-nos avaliar sete variáveis de prestação: 1- autoconfiança; 2- negativismo; 3- atenção; 4- motivação; 5- visualização; 6- positivismo e 7- atitude competitiva. É constituído por 42 perguntas, 6 por cada variável. Para cada uma das perguntas existem cinco respostas possíveis: quase sempre; frequentemente; às vezes; raramente e quase nunca. As respostas são qualificadas de 1 a 5 pontos. O somatório para cada variável tem o valor máximo de 30 pontos, sendo este definido como ideal. Na variável pensamentos negativos a interpretação da escala é feita em

sentido inverso, isto é o valor máximo significa que o atleta não possui pensamentos negativos ou que os controla, tal como promovidos pelos programas de treino mental (Vasconcelos Raposo, 1993).

A interpretação deste teste foi feita de acordo com os seguintes critérios: valores até 19 pontos representam uma fragilidade psicológica que se traduz na inconsistência de prestação e, conseqüentemente, identificam a necessidade de uma intervenção imediata. Entre 20 a 25 os atletas, de alguma maneira, preparam-se mentalmente, mas não de uma forma eficaz e consistente sendo a inconsistência prestativa uma das suas características. Os valores iguais ou superiores a 26 significam que neste parâmetro os atletas têm uma preparação psicológica adequada. A consistência prestativa tende a ser obtida quando em todos os parâmetros os atletas apresentam valores superiores a 26. Para os pensamentos negativos, quanto maior for o valor do teste menor é a prevalência destes.

Para avaliar a Orientação para a Tarefa e para o Ego usamos o questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (TEOSQp), que é uma versão traduzida e adaptada do *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ; Duda e Nicholls, 1989). O TEOSQp é constituído por uma lista de 13 afirmações relativas ao sucesso no desporto, isto é, aos objectivos de realização perseguidos pelos indivíduos no âmbito da sua prática desportiva. As afirmações agrupam-se em duas dimensões: orientação para o Ego ('quando me sinto mais bem sucedido é quando ganho') e orientação para a Tarefa ('quando me sinto mais bem sucedido é quando faço o meu melhor).

Para o preenchimento do TEOSQp é solicitado aos sujeitos que indiquem a sua concordância relativamente ao modo como cada uma delas se aplica a si, numa escala de Likert de 5 pontos (de 1= discordo totalmente a 5= concordo totalmente). Através dos valores indicados pelos atletas é possível verificar a intensidade com que se orientam para cada uma das dimensões consideradas: Ego e Tarefa.

3.6. Dificuldades

As dificuldades associadas a um estudo desta natureza, levaram-nos a recorrer unicamente a instituições que atendem populações com este tipo de deficiência. De facto, neste tipo de atendimento segregado, encontrar-se-iam reunidos no mesmo local um maior número de indivíduos com o perfil desejado para fazer parte da amostra deste estudo.

Uma outra dificuldade encontrada relaciona-se com a notável falta de literatura sobre este tema aplicado a atletas com deficiência intelectual.

3.7. Procedimentos

Numa primeira fase realizou-se um contacto com a ANDDEM (Associação Nacional de Desporto para Deficiência Mental) com o propósito de proceder ao levantamento do número de atletas inscritos nesta associação, do número de instituições e dos respectivos contactos.

De seguida contactamos algumas instituições da cidade do Porto para efectuar o levantamento do número de indivíduos com as características da nossa amostra.

Os dados referentes ao diagnóstico foram recolhidos directamente com o psicólogo responsável pelos respectivos indivíduos.

A aplicação do teste a todos os indivíduos da amostra foi realizada individualmente sob a forma de entrevista devido a dificuldades na leitura e na interpretação das questões, na forma escrita, por parte dos sujeitos.

Solicitamos a colaboração do psicólogo para indivíduos com maiores dificuldades na interpretação das questões, uma vez que este tinha um melhor conhecimento das suas dificuldades. Neste processo houve a preocupação em não indiciar qualquer tipo de resposta por parte dos entrevistados.

As condições de aplicação decorreram de forma adequada numa sala ou gabinete.

3.8. Procedimentos Estatísticos

Numa primeira fase efectuou-se a introdução dos dados na respectiva folha de cálculo para posterior tratamento.

Os resultados do teste do PPP foram tratados segundo a escala de Loher. O valor máximo atribuído a cada variável é de 30 pontos, sendo atribuído a cada pergunta uma pontuação de 1 a 5 pontos.

A descrição sumária dos dados foi efectuada de acordo com os procedimentos habituais (média e desvio padrão).

Para testar as diferenças das médias entre os grupos foi utilizada a análise da variância. O nível de significância foi fixado para valores de $p < 0,05$.

Sempre que comparamos dois grupos, aplicámos t-test para amostras independentes. Quando comparámos três grupos ou mais recorremos a uma ANOVA simples. A estatística aplicada foi a paramétrica uma vez que as nossas variáveis independentes eram contínuas.

Para a realização dos cálculos recorremos ao programa estatístico SPSS 10.

4. Resultados

Capítulo 4. Apresentação dos Resultados

Neste capítulo apresentamos os valores obtidos através da aplicação das várias técnicas estatísticas aplicadas para determinar a influência dos factores de diferenciação da amostra como: sexo, anos de prática desportiva e número de irmãos nas variáveis do teste do PPP e do TEOSQ.

Através da soma dos resultados de cada uma das variáveis dependentes, procuramos caracterizar o perfil psicológico de prestação e a orientação cognitiva e com base nestes fazer comparações de modo a obter uma perspectiva da estrutura psíquica que diferencia os sujeitos os sujeitos estudados de acordo com as variáveis independentes consideradas para o efeito.

A apresentação dos resultados seguirá a ordem das variáveis no teste do PPP e seguidamente do TEOSQ. Em primeiro lugar apresentamos os resultados referentes à totalidade da amostra, seguidamente comparamos os resultados mediante o sexo dos atletas, anos de prática e número de irmãos.

4.1. Apresentação dos resultados médios totais no teste do PPP

O quadro 4 mostra-nos os valores médios obtidos nos itens do teste do PPP.

Relativamente às médias e desvios padrão correspondentes às respostas dos atletas às variáveis em estudo e analisando os valores obtidos, verificamos que para as variáveis do teste PPP, a totalidade da nossa amostra apresenta valores mais elevados nas variáveis motivação pensamentos positivos e autoconfiança e valores mais baixos nos pensamentos negativos, atenção, visualização e atitude competitiva.

Quadro 4 - Resultados médios e desvio padrão obtidos nas variáveis do PPP

Variáveis	Resultados médios $\pm$ DP
Autoconfiança	20,87 $\pm$ 4,69
Pensamentos Negativos	17,30 $\pm$ 4,16
Atenção	18,9 $\pm$ 3,57
Visualização	17,30 $\pm$ 3,62
Motivação	22,60 $\pm$ 3,77
Pensamentos Positivos	22,07 $\pm$ 2,98
Atitude Competitiva	16,67 $\pm$ 3,06

4.2. Comparação dos resultados médios em função do género sexual

Seguidamente procuramos saber as diferenças nas variáveis dependentes mediante o género sexual dos atletas.

No quadro 5 estão expressos os valores médios dos indicadores do perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva para os atletas de ambos os sexos.

Quadro 5 - Resultados médios nas variáveis do PPP em função do género sexual

Variáveis	Resultados Médios / Sexo	
	Feminino	Masculino
Autoconfiança	19,63 $\pm$ 5,67	<u>22,29</u> $\pm$ 2,81
Pensamentos Negativos	<u>17,81</u> $\pm$ 4,10	16,71 $\pm$ 4,30
Atenção	18,31 $\pm$ 3,16	<u>19,57</u> $\pm$ 3,99
Visualização	16,88 $\pm$ 4,18	<u>17,79</u> $\pm$ 2,94
Motivação	<u>22,94</u> $\pm$ 4,68	22,21 $\pm$ 2,45
Pensamentos Positivos	<u>22,19</u> $\pm$ 3,23	21,93 $\pm$ 2,79
Atitude Competitiva	16,13 $\pm$ 3,16	<u>17,29</u> $\pm$ 2,92

Quando comparámos os atletas mediante o sexo, verificámos que: relativamente à autoconfiança, os rapazes apresentam melhores resultados ($x=22,29 \pm 2,81$) que as raparigas ($x=19,63 \pm 5,67$) verificando-se uma grande heterogeneidade nos resultados das raparigas, atendendo aos valores do DP;

Em relação aos pensamentos negativos verificámos que são os rapazes os que têm mais pensamentos negativos ($x=16,71 \pm 4,30$), tendo as raparigas obtido melhores resultados nesta variável ($x=17,81 \pm 4,10$);

Na variável atenção, os valores médios para os rapazes são mais altos ($x=19,57 \pm 3,99$) que para as raparigas ($x=18,31 \pm 3,16$);

Para a visualização os rapazes apresentam valores mais altos ($x=17,79 \pm 2,94$) face às raparigas ($x=16,88 \pm 4,18$);

Ao nível da motivação são também os rapazes a apresentar melhores resultados ($x=22,21 \pm 2,49$) que as raparigas ($x=22,94 \pm 4,68$). Verifica-se também maior heterogeneidade nos resultados das raparigas atendendo ao DP.

As raparigas apresentam mais pensamentos positivos ($x=22,19 \pm 3,24$) do que os rapazes ($x=21,93 \pm 2,79$);

Finalmente para a atitude competitiva, os rapazes apresentam valores mais altos ($x=17,29 \pm 2,92$) relativamente às raparigas.

Em relação às raparigas, verificámos que estas apresentam valores mais elevados nas variáveis: autoconfiança, atenção, visualização e atitude competitiva.

Obtida a média e o desvio padrão para ambos os sexos, fomos verificar se existiam diferenças significativas entre os mesmos. Utilizamos o *t-test*. O grau de significância foi determinado a $p<0,05$ (quadro 6).

O teste de comparação de médias para os indivíduos do sexo feminino e masculino não expressam significado estatístico ($p>0,05$) entre os valores de todas as variáveis avaliadas.

Tal facto, sugere a semelhança dos perfis nos indivíduos da nossa amostra quando separados por sexo.

Quadro 6: Diferenças significativas nas variáveis do ppp em função do género sexual ($p < 0,05$)

	Sexo	N	Média	D. Padrão	T	p.
Autoconfiança	Masc	14	22,29	2,81	1,591	0,111
	Fem	16	19,63	5,67		
P. Negativos	Masc	14	16,71	4,30	-0,713	0,481
	Fem	16	17,81	4,10		
Atenção	Masc	14	19,57	3,99	0,948	0,344
	Fem	16	18,31	3,16		
Visualização	Masc	14	17,79	2,94	0,681	0,492
	Fem	16	16,88	4,18		
Motivação	Masc	14	22,21	2,49	-0,537	0,609
	Fem	16	22,94	4,68		
P. Positivos	Masc	14	21,93	2,79	-0,236	0,817
	Fem	16	22,19	3,23		
At. Competitiva	Masc	14	17,29	2,92	1,045	0,307
	Fem	16	16,13	3,16		

4.3. Comparação dos atletas relativamente aos anos de prática desportiva

Para analisarmos os resultados em função dos anos de prática desportiva, subdividimos a amostra em 3 grupos: 1 a 5; + de 5 a 8 e + de 8 anos de prática.

Da observação do quadro 7 podemos verificar que o grupo com mais de 8 anos de prática apresenta valores mais elevados em todas as variáveis, excepto nos pensamentos negativos em que obteve valores iguais ao grupo com + de 5 a 8 anos de prática.

O grupo com 1 a 5 anos de prática é o que apresenta valores mais baixos, contudo obtiveram valores mais elevados que o grupo com + de 5 a 8 anos de prática relativamente aos pensamentos negativos.

Quadro 7 - Resultados médios das variáveis do PPP em função aos anos de prática desportiva

Variáveis	anos de prática desportiva		
	1 a 5	+ de 5 a 8	+ de 8
Autoconfiança	18,75	23	27,67
Pensamentos Negativos	17,67	15,67	16
Atenção	18,54	19	21,67
Visualização	17,13	18	18
Motivação	21,92	24	26,67
Pensamentos Positivos	21,76	22,33	24,33
Atitude Competitiva	16,21	18	19

Quando realizámos a comparação das médias, tendo como variável independente os anos de prática desportiva, constatámos que existiam diferenças estatisticamente significativas ao nível da autoconfiança ($F=5,407$; $p=0,011$). Quando recorremos ao teste Scheffe, verificámos que existiam diferenças estatisticamente significativas entre os que praticavam entre 1 a 5 e + de 8 anos ($p=0,015$).

Nas restantes variáveis dá-nos consistência. Podemos assim afirmar que quantos mais anos de prática desportiva tiver os atletas melhores são os resultados nas competências psicológicas.

4.3.1. Sexo Feminino

Para as atletas do sexo feminino verificámos que o grupo com 1 a 5 anos de prática desportiva é o que apresentou valores inferiores excepto nas variáveis dos pensamentos negativos e na atenção.

Quadro 8 - Resultados médios do sexo feminino nas variáveis do PPP em função dos anos de prática desportiva

Variáveis	Anos de Prática Desportiva		
	1 a 5	+ de 5 a 8	+ de 8
Autoconfiança	17,67	23,5	27,5
Pensamentos Negativos	18,91	14,5	14,5
Atenção	18,17	17,5	20
Visualização	16,5	18,5	17,5
Motivação	21,58	26	28
Pensamentos Positivos	21,25	24,5	25,5
Atitude Competitiva	15,33	17,5	19,5

O grupo com + de 8 anos de prática desportiva é o que apresenta valores mais elevados excepto nos pensamentos negativos em que o valor mais elevado foi obtido pelo grupo com 1 a 5 anos de prática e na visualização, tendo sido o grupo com + de 5 a 8 anos de prática a atingir os valores mais altos.

Para as variáveis autoconfiança, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva, verifica-se uma relação positiva com os anos de prática desportiva.

4.3.2. Sexo Masculino

Para os atletas do sexo masculino observamos que o grupo com 1 a 5 anos de prática obteve valores inferiores nas variáveis autoconfiança, pensamentos negativos, atenção e atitude competitiva.

O grupo com + de 8 anos de prática obteve os valores mais elevados excepto nos pensamentos positivos e atitude competitiva.

Para as variáveis autoconfiança, pensamentos negativos e atenção observamos uma correlação positiva com os anos de prática desportiva

Quadro 9 - Resultados médios do sexo masculino nas variáveis do ppp em função dos anos de prática desportiva

Variáveis	Anos de Prática Desportiva		
	1 a 5	+ de 5 a 8	+ de 8
Autoconfiança	21,83	22	28
Pensamentos Negativos	16,42	18	19
Atenção	18,92	22	25
Visualização	17,75	17	19
Motivação	22,25	20	24
Pensamentos Positivos	22,25	18	22
Atitude Competitiva	17,08	19	18

Quando comparamos os resultados médios tendo como variáveis independentes sexo e anos de prática, verificamos que existiam diferenças estatisticamente significativas ao nível da autoconfiança ($F=8,921$; $p=0,007$).

4.4. Resultados médios totais em relação ao número de irmãos

Para compararmos os atletas em função do número de irmãos subdividimos a amostra em 4 grupos: 0; 1; 2 a 3 e 4 ou mais irmãos.

Quadro 10 – Resultados médios das variáveis do ppp em função do nº de irmãos

Variáveis	Nº de Irmãos			
	0	1	2 a 3	4 ou +
Autoconfiança	22	18,43	20	23,63
Pensamentos Negativos	16,25	18,14	17,09	17,38
Atenção	21	18,86	17,18	20,25
Visualização	14,25	18	17,27	18,25
Motivação	22,25	22,29	22	23,38
Pensamentos Positivos	22,5	20,43	21,91	23,5
Atitude Competitiva	14,5	16,71	16,64	17,75

4.4.1. Sexo Feminino

Os resultados das atletas do sexo feminino com + de 4 irmãos evidenciaram os resultados mais elevados nas variáveis: autoconfiança, atenção, visualização, pensamentos positivos e atitude competitiva.

Para os grupos com 0, 1 e 2 a 3 irmãos, os resultados não são consistentes.

Quadro 11 – Resultados do sexo feminino nas variáveis do PPP em função do nº de irmãos

Variáveis	Nº de Irmãos			
	0	1	2 a 3	4 ou +
Autoconfiança	23	16,8	17,8	23,6
Pensamentos Negativos	17	18,8	16,8	18
Atenção	18	18,8	16,4	19,8
Visualização	17	17,6	15	18
Motivação	25	23	21,4	24
Pensamentos Positivos	22	21	21,4	24,2
Atitude Competitiva	17	16	14,6	17,6

4.4.2. Sexo Masculino

Pela análise do quadro 12 constatamos que os atletas do sexo masculino sem irmãos foram os que apresentaram os resultados mais baixos nas variáveis: pensamentos negativos, visualização e atitude competitiva.

O grupo com + de 4 irmãos apresentou os resultados mais altos apenas na autoconfiança.

Quadro 12 – Resultados do sexo masculino nas variáveis do PPP em função do nº de irmãos

Variáveis	Nº de Irmãos			
	0	1	2 a 3	4 ou +
Autoconfiança	21,67	22,5	21,83	23,67
Pensamentos Negativos	16	16,5	17,33	16,33
Atenção	22	19	17,83	21
Visualização	13,33	19	19,17	18,67
Motivação	22,67	20,5	22,5	22,33
Pensamentos Positivos	22,67	19	22,33	22,33
Atitude Competitiva	13,67	18,5	18,33	18

Na categorização por número de irmãos, os resultados apontam para uma uniformidade, ou seja, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas.

Quando comparamos os resultados médios tendo com variáveis independentes sexo e número de irmãos, verificamos que não existiam diferenças estatisticamente significativas.

4.5. Ego e Tarefa

Para caracterizarmos a amostra relativamente à orientação cognitiva para o ego classificamos esta variável em três níveis: baixo (para valores de 0 a 18), médio (19 a 22) e alto (23 ou mais)

Quadro 13 - Distribuição da amostra em função dos níveis de orientação cognitiva para o ego

Ego	N
Baixo (0 – 18)	9
Médio (19 – 22)	9
Alto (23 – +)	12

Para caracterizarmos a amostra relativamente à orientação cognitiva para a tarefa classificamos esta variável em três níveis: baixo (para valores de 0 a 26), médio (27 a 28) e alto (29 ou mais).

Quadro 14 - Distribuição da amostra em função dos níveis de orientação cognitiva para a tarefa

Tarefa	N
Baixa (0 – 26)	10
Média (27 – 28)	10
Alta (29 – +)	10

4.5.1. Resultados médios

No teste de orientação cognitiva podemos verificar que estes atletas evidenciam uma maior orientação cognitiva para a tarefa que para o ego.

Quadro 15 – Resultados médios obtidos nas variáveis do Teosq (M±DP)

Ego	21,20 ±4,55
Tarefa	28,07 ±3,23

4.5.2. Resultados médios em função do género sexual

Relativamente aos resultados da orientação cognitiva para o ego os homens obtiveram valores mais elevados ($x=21,57 \pm 4,45$) que as mulheres ($x=20,88 \pm 4,76$).

Quadro 16 – Resultados médios obtidos nas variáveis do Teosq em função do género sexual

Variáveis	Resultados Médios / Sexo	
	Mulheres	Homens
Ego	20,88 ±4,76	21,57 ±4,45
Tarefa	28,31 ±3,79	27,79 ±2,55

Na orientação cognitiva para a tarefa, as mulheres apresentam melhores resultados ($x=28,31 \pm 3,79$) do que os homens ($x=27,79 \pm 2,55$).

O teste de comparação de médias para os indivíduos do sexo feminino e masculino não expressam significado estatístico para valores de $p>0,05$.

4.5.3. Resultados médios em função dos anos de prática desportiva

Na orientação cognitiva para o ego, o grupo com + de 8 anos de prática foi o que obteve os valores mais elevados seguido do grupo com 1 a 5 anos. O que obteve valores inferiores foi o grupo com + 5 a 8 anos de prática.

Para a orientação cognitiva para a tarefa verifica-se uma correlação positiva com os anos de prática desportiva.

Quadro 17 - Resultados médios obtidos nas variáveis do Teosq em função dos anos de prática desportiva

Variáveis	Anos de Prática Desportiva		
	1 a 5	+5 a 8	+ de 8
Ego	21,08	20,67	22,67
Tarefa	27,63	29	30,67

4.5.3.1. Sexo feminino

Para as atletas do sexo feminino podemos verificar que na orientação cognitiva para o ego existe uma correlação positiva com os anos de prática desportiva.

O mesmo não se verifica na orientação cognitiva para a tarefa. O grupo com 1 a 5 anos de prática obteve os valores inferiores seguido do grupo com + de 8 anos de prática. Foi o grupo com + de 5 a 8 anos de prática que obteve os valores mais elevados nesta variável.

Quadro 18 - Resultados médios do sexo feminino nas variáveis do teosq em função dos anos de prática desportiva

Variáveis	Anos de Prática Desportiva		
	1 a 5	+ de 5 a 8	+ de 8
Ego	19,75	23,5	25
Tarefa	27,3	32	30,5

4.5.3.2. Sexo Masculino

Para os atletas do sexo masculino, os resultados do teste de orientação cognitiva para o ego não apresentam relações com os anos de prática desportiva.

Na orientação cognitiva para a tarefa, foi o grupo com mais de 8 anos de prática o que obteve melhor resultado.

Quadro 19 - Resultados médios do sexo masculino nas variáveis do TEOSQ em função dos anos de prática desportiva

Variáveis	Anos de Prática		
	1 a 5	+ de 5 a 8	+ de 8
Ego	22,42	15	18
Tarefa	27,91	23	31

4.5.4. Resultados médios em função do número de irmãos

Para compararmos os atletas em função do número de irmãos subdividimos a amostra em 4 grupos: 0; 1; 2 a 3 e 4 ou mais irmãos.

Quadro 20 – Resultados médios obtidos nas variáveis do TEOSQ em função do Nº de irmãos

Variáveis	Nº de irmãos			
	0	1	2 a 3	4 ou +
Ego	19,75	19,14	23,82	20,13
Tarefa	25,25	28	28,18	29,38

Na orientação cognitiva para o ego ao diferenciarmos a amostra mediante o número de irmãos, os resultados não apresentam consistência.

Para a variável de orientação cognitiva para a tarefa os valores aumentam, quando o número de irmãos é superior. Verifica-se uma correlação positiva com o números de irmãos.

4.5.4.1. Sexo Feminino

Quadro 21 - Resultados do sexo feminino nas variáveis do Teosq em função do nº de irmãos

Variáveis	Nº de Irmãos			
	0	1	2 a 3	4 ou +
Ego	18	19	24,4	19,8
Tarefa	24	29	27	29,8

Da observação do quadro 21, podemos verificar que as atletas do sexo feminino sem irmãos são as que apresentam valores mais baixos nas variáveis do Teosq. Para os grupos com 1, 2 a 3 e 4 ou + irmãos, os resultados não demonstraram consistência.

4.5.4.2. Sexo Masculino

Quadro 22 - Resultados do sexo masculino nas variáveis de teosq em função do nº de irmãos

Variáveis	Nº de Irmãos			
	0	1	2 a 3	4 ou +
Ego	20,3	19,5	23,33	20,67
Tarefa	25,67	25,5	29,17	28,67

Para os atletas do sexo masculino, os resultados obtidos em função do número de irmãos, não evidenciam quaisquer diferenças estatisticamente significativas.

Na categorização por número de irmãos, os resultados apontam para uma uniformidade, ou seja, não se observaram diferenças estatisticamente significativas.

Por último realizamos um estudo correlacional. Podemos verificar que para esta população os valores de: autoconfiança, visualização, motivação e pensamentos positivos têm uma correlação positiva com a atitude competitiva.

Os valores da atenção apresentam uma correlação positiva com a motivação, pensamentos positivos, atitude competitiva e orientação cognitiva para o ego e, apresentam uma correlação negativa com a visualização.

5. Discussão dos Resultados

5. Discussão dos Resultados

A literatura disponível revelou-se escassa na consideração das questões do perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva em populações com deficiência mental, limitando por isso o confronto dos resultados encontrados.

Esta falta de conhecimentos relativamente à população com deficiência intelectual, levou-nos à realização deste estudo com o intuito de conhecer um pouco mais as suas competências psicológicas para a prática do exercício físico.

Para a análise e discussão dos resultados obtidos, seguiremos a mesma ordem usada no capítulo da apresentação dos resultados. Primeiramente vamos analisar os resultados da totalidade da amostra, seguidamente procedemos à análise em função do género sexual, anos de prática desportiva e número de irmãos.

Para as hipóteses específicas foram poucas as diferenças estatisticamente significativas. Daí que se aponta para uma discussão de carácter descritivo e exploratório dos dados.

5.1. Perfil psicológico de prestação

Ao analisarmos as respostas dos inquiridos na sua globalidade com base nos valores médios das respostas dos atletas relativamente a cada uma das variáveis do PPP (conforme Quadro 4) verificamos de uma forma geral que os atletas da nossa amostra obtiveram valores baixos nas variáveis: pensamentos negativos ($M=17,3$), atenção ($M=18,9$), visualização ($M=17,3$) e atitude competitiva ($M=16,67$). Segundo Loher (1986) e confirmado para atletas portugueses por Vasconcelos Raposo (1993), valores inferiores ou iguais a 19 representam uma preparação mental muito fraca ou inexistente, assim,

podemos afirmar que estes atletas não têm qualquer tipo de preparação para estas variáveis

Os resultados revelaram níveis um pouco superiores nas variáveis autoconfiança ($M=20,87$), motivação ($M=22,60$); e pensamentos positivos ($M=22,07$). Segundo os mesmos critérios, os valores entre 20 e 25 indicam que os atletas se preparam mentalmente para as provas, ainda que de uma forma não muito sistemática.

Não foram obtidos valores superiores a 26, assim, podemos afirmar que estes atletas não têm uma preparação sistemática para as variáveis do perfil psicológico de prestação.

À falta de estudos sobre este tema com atletas com DI, resolvemos comparar os resultados do presente trabalho com os obtidos em outros realizados com atletas ditos normais.

Seguidamente apresentamos o quadro 23 que compara os nossos resultados com os de um estudo realizado por Vasconcelos Raposo e seus colaboradores. O valor comparativo respeita aos valores referenciais do processo de validação do PPP para a população portuguesa dita de normal. Os valores de comparação são relativos aos praticantes de modalidades individuais

Quadro 23 – Comparação dos resultados do teste do PPP do nosso estudo e do estudo realizado por Vasconcelos Raposo

Variáveis	Atletas Com DI	Atletas "normais"	T	p
Autoconfiança	20,87	22	-1,32	0,196
Pensamentos Negativos	17,3	19	-2,24	0,03
Atenção	18,9	21	-3,22	0,003
Visualização	17,3	16	1,97	0,06
Motivação	22,6	20	3,77	0,001
Pensamentos Positivos	22,07	18	7,47	0,000
Atitude Competitiva	16,67	18	-2,39	0,024

Da análise estatística constatamos que existem diferenças estatisticamente significativas em 5 das 7 variáveis dependentes. Foram excepção a autoconfiança e visualização. Relativamente à autoconfiança podemos considerar que os valores médios obtidos pela amostra foram dentro do padrão dos indivíduos “normais” embora ligeiramente inferiores. Nas variáveis pensamentos negativos e atenção os resultados da nossa amostra foram significativamente inferiores aos dos atletas “normais”.

Ao comparar os valores da motivação e pensamentos positivos vemos que os atletas com DI obtiveram resultados melhores que os do estudo de Vasconcelos Raposo com atletas de modalidades individuais nunca submetidos a um programa de treino mental.

5.1. Discussão dos resultados do PPP em função do género sexual

Ao analisar os resultados em função do género sexual dos atletas (ver quadro 5), verificamos que as mulheres apresentam valores inferiores a 19 nas variáveis pensamentos negativos, atenção, visualização e atitude competitiva. O que prova que as atletas não têm preparação mental para estas variáveis. Obtiveram valores entre 20 e 25 nas variáveis: autoconfiança, motivação e pensamentos positivos. Nestas variáveis as atletas têm uma preparação pouco sistemática.

Os homens apresentam valores inferiores a 19 nas mesmas variáveis que as mulheres: pensamentos negativos, visualização e atitude competitiva, o que indica que tal como as mulheres, não têm preparação mental no domínio destas variáveis. Obtiveram valores entre 20 e 25 nas variáveis: autoconfiança, atenção, motivação e pensamentos positivos. Nestas variáveis os atletas têm preparação mental, mas pouco sistemática, assim os resultados constatados poderão ser resultado da mera experiência competitiva.

Na categorização por género sexual, os resultados apontam para uma uniformidade. De facto não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis em estudo.

Na realidade, apesar de não terem sido detectadas diferenças estatisticamente significativas entre as respostas de ambos os sexos em todas as variáveis do PPP, os indivíduos masculinos apresentam valores superiores nas variáveis autoconfiança, atenção, visualização e atitude competitiva. As mulheres têm menos pensamentos negativos, mais pensamentos positivos e estão mais motivadas que os homens.

5.2. Discussão dos resultados do PPP em função dos anos de prática desportiva

Quando comparámos os resultados em função dos anos de prática desportiva, observamos que os atletas do grupo com 1 a 5 anos de prática apresentam valores inferiores em todas as variáveis à excepção dos pensamentos negativos em que obtiveram os valores mais altos.

Os resultados evidenciaram de uma forma expressiva valores mais altos para o grupo com mais de 8 anos de prática desportiva excepto nos pensamentos negativos. As diferenças encontradas podem ter a ver com a experiência desportiva dos atletas.

Embora só tenhamos encontrado diferenças estatisticamente significativas para a variável autoconfiança ($F=5,407$; $p=0,011$), verificamos consistência nos resultados, o que nos permite afirmar que quantos mais anos de prática desportiva tiverem os atletas, melhores são os resultados nas competências psicológicas à excepção da variável dos pensamentos negativos.

Podemos assim afirmar que os anos de prática desportiva são um critério válido de diferenciação global da amostra excepto para a variável dos pensamentos negativos.

5.2.1. Sexo feminino

As atletas do sexo feminino com 1 a 5 anos de prática são as que apresentam resultados mais baixos nas variáveis autoconfiança, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva.

O grupo com + de 8 anos de prática apresenta os valores mais altos excepto nos pensamentos negativos e na visualização. Estes resultados sugerem que para as variáveis da autoconfiança, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva existe uma relação positiva com os anos de prática desportiva.

5.1.2.2. Sexo masculino

Para os atletas do sexo masculino verificou-se uma relação positiva das variáveis autoconfiança, pensamentos negativos e atenção com os anos de prática desportiva. Ao comparar os resultados médios, considerando como variáveis independentes sexo e anos de prática, verificaram-se diferenças significativas ao nível da autoconfiança. ($F=8,921$; $p=0,007$).

5.1.3. Discussão dos resultados em função do número de irmãos

Os atletas sem irmãos, foram os que obtiveram os índices mais baixos nas variáveis: pensamentos negativos, visualização e atitude competitiva.

Os atletas com + de 4 irmãos, foram os que obtiveram índices mais altos na autoconfiança, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva.

No entanto, não obtivemos consistência nos nossos resultados, pois não verificamos relações positivas para as variáveis estudadas.

5.1.3.1. Sexo feminino

Os resultados das atletas do sexo feminino com + de 4 irmãos evidenciaram os resultados mais elevados nas variáveis: autoconfiança, atenção, visualização, pensamentos positivos e atitude competitiva. Estes resultados podem ter a ver com o maior apoio social destes atletas tendo em conta o maior agregado familiar.

5.1.3.2. Sexo masculino

Os atletas do sexo masculino sem irmãos foram os que apresentaram os resultados mais baixos nas variáveis: pensamentos negativos, visualização e atitude competitiva. O grupo com + de 4 irmãos apresentou os resultados mais altos apenas na autoconfiança.

Na categorização por número de irmãos, os resultados apontam para uma uniformidade, ou seja, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas.

5.2. Ego e Tarefa

Quando distribuímos a nossa amostra pelos níveis de ego, observamos que a maioria dos atletas obteve valores do nível alto, com valores superiores a 23 pontos. Para a tarefa a distribuição da amostra foi uniforme.

Os resultados médios da totalidade da amostra permitiram-nos verificar que de uma forma geral, os atletas revelaram associar maior importância aos objectivos relacionados com a Tarefa ($M=28,07$) do que aos objectivos relacionados com o Ego ($M=21,20$). Parece portanto evidente, que na globalidade os atletas se orientavam pronunciadamente mais para a tarefa do que para o ego.

Tem sido defendido na literatura que uma elevada orientação para a tarefa por parte dos indivíduos assume certos benefícios ao nível do seu empenhamento e persistência na prática desportiva (Fonseca, 2001).

Treasure e Roberts (1994) citados por Fonseca (2001), destacaram que quanto mais os indivíduos estiverem orientados para a Tarefa, mais acreditam que o seu sucesso depende do seu empenho e do interesse revelado na participação nas actividades. Neste sentido parecem vantajosos os resultados revelados pelos atletas que estudamos.

5.2.1. Discussão dos resultados em função do género sexual

Quando diferenciamos os resultados em função do género sexual verificamos que os atletas de ambos os sexos atribuem elevada importância aos objectivos relacionados com a Tarefa relativamente aos relacionados com o ego. As ligeiras diferenças entre os valores atribuídos por cada um dos sexos aos diferentes tipos de objectivos de realização não atingiram significado estatístico.

Segundo Cruz (1996), os indivíduos com melhores resultados na Orientação para a tarefa percebem o seu nível de sucesso desportivo em termos de quantidade de esforço que dispendem e em termos de melhoria das suas competências, capacidades e rendimento. Por outro lado, os indivíduos com melhores resultados na Orientação para o ego avaliam o seu sucesso recorrendo a padrões normativos.

Vasconcelos Raposo (2002), concluiu que os objectivos de prestação (tarefa) mantêm os atletas motivados por períodos mais longos de tempo, mesmo sem vivenciarem situações de sucesso. Para estes, o simples facto de serem capazes de sustentar longos períodos de adversidade é, por si só, motivo para se sentirem confiantes e motivados.

Segundo o mesmo autor, os atletas orientados para a prestação (tarefa) focam os seus objectivos na aprendizagem e no melhoramento, não tendo preocupações com a capacidade dos outros.

Na consulta da literatura encontramos alguns estudos referentes ao teste TEOSQ com indivíduos ditos normais. Alguns estudos (Vasconcelos Raposo, 1993; Coelho, 1997) os atletas olímpicos apresentaram valores mais elevados na orientação cognitiva para a prestação enquanto que os atletas de níveis inferiores apresentaram valores mais altos na orientação cognitiva para o resultado. Tal como no nosso estudo, estes autores quando comparam os atletas por sexo, não encontraram diferenças significativas.

Os estudos de alguns autores (White e Duda, 1994; Coelho, 1997) revelaram que os praticantes do sexo masculino estavam mais orientados para

o ego que os do sexo feminino. No nosso estudo esta tendência também se verifica embora os resultados não tenham expressado diferenças estatisticamente significativas.

Os nossos resultados vão de encontro aos do estudo realizado por White e Zellner (1996) em que os resultados revelaram que quando compararam os dois sexos os resultados revelaram que os sujeitos do sexo feminino estavam mais orientados para a tarefa que os do sexo masculino. No entanto no nosso estudo os resultados não assumiram valores estatisticamente significativos.

5.2.2. Discussão dos resultados em função dos anos de prática desportiva

Relativamente aos anos de prática, os resultados da totalidade da amostra demonstram uma correlação positiva das variáveis ego e tarefa com os anos de prática desportiva. Contudo, as ligeiras diferenças entre os valores médios indicados pelos atletas dos três grupos para os dois tipos de objectivos não atingiram diferenças estatisticamente significativas.

Para Fonseca e Maia (2000) parece natural que os jovens que decidem praticar uma modalidade desportiva competitiva de forma regular e sistemática privilegiem motivos relacionados com a procura de desenvolvimento das suas competências técnicas e físicas.

Quando separamos a amostra pelas variáveis sexo e anos de prática desportiva apenas obtivemos consistência nos resultados na variável ego para o sexo feminino onde observamos uma correlação positiva com os anos de prática desportiva.

5.2.3. Discussão dos resultados do TEOSQ em função do número de irmãos

Os resultados da totalidade da amostra quando comparados em função do número de irmãos demonstraram uma relação positiva somente para a variável orientação cognitiva tarefa. A explicação poderá ter a ver com o facto de que quanto maior for o agregado familiar, maior é o apoio social dos indivíduos que se traduz em melhores resultados para esta variável.

Fonseca (2001) defendem que não existe relação entre os valores associados às diferentes orientações, ou seja os valores encontrados para a Orientação para a Tarefa, não influenciam os da Orientação para o Ego e vice-versa.

Quando diferenciamos os resultados em função do género sexual e número de irmãos, observamos que as mulheres sem irmãos apresentam os resultados mais baixos nas variáveis ego e tarefa.

5.2.4. Discussão dos resultados do TEOSQ comparativamente aos de indivíduos “normais”

No quadro 24 apresentamos a comparação dos resultados da nossa amostra com os do estudo realizado por Vasconcelos Raposo com atletas “normais praticantes de modalidades individuais.

Quadro 24 – Comparação dos resultados do teste do TEOSQ do nosso estudo e do estudo realizado por Vasconcelos Raposo

Variáveis	Atletas com DI	Atletas “normais”	T	P
Ego	21,2	14	8,66	0,000
Tarefa	28,07	27	1,81	0,81

Para a variável ego, os atletas da nossa amostra atingiram valores significativamente superiores aos atletas “normais”.

Podemos considerar que os valores obtidos pela amostra na variável de orientação cognitiva para a tarefa se encontram dentro do padrão de valores de indivíduos “normais”.

6. Conclusões

6. Conclusões

O nosso objectivo inicial era caracterizar o perfil psicológico de prestação e a orientação cognitiva de atletas com deficiência intelectual ligeira e, posteriormente compará-los com os de atletas ditos “normais”.

Assim, relativamente à amostra estudada, os resultados encontrados permitem-nos retirar as seguintes conclusões:

Os homens têm melhores níveis de autoconfiança, atenção, visualização e atitude competitiva que as mulheres.

As mulheres têm menos pensamentos negativos, mais pensamentos positivos e estão mais motivadas para a prática desportiva que os homens.

Os níveis de autoconfiança, atenção, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva aumentam com os anos de prática desportiva.

Os atletas com maior agregado familiar (4 ou + irmãos) apresentam índices mais altos de autoconfiança, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva.

Os atletas com deficiência intelectual orientam-se mais pronunciadamente para a tarefa do que para o ego.

A orientação cognitiva para a tarefa aumenta com os anos de prática desportiva.

A comparação dos nossos resultados com os de atletas ditos “normais”, permitiu-nos chegar às seguintes conclusões:

Quanto à autoconfiança os atletas com DI apresentam índices semelhantes aos “normais”.

Os atletas com DI têm mais pensamentos negativos que os “normais”,

Os atletas com DI revelam menores índices de atenção relativamente aos “normais”.

Quanto à visualização os atletas com DI apresentam índices superiores aos “normais”.

Os atletas com DI estão mais motivados para a prática desportiva que os “normais”.

Os atletas com DI são mais positivistas que os “normais”.

Os atletas com DI revelam menor atitude competitiva do que os “normais”.

Quanto à orientação cognitiva para o ego os atletas com DI apresentam índices superiores aos “normais”.

Quanto à orientação cognitiva para a tarefa os atletas com DI apresentam índices semelhantes aos “normais”.

Num sentido mais abrangente dos resultados do presente estudo pretendemos ainda destacar alguns aspectos relevantes neste domínio.

Os atletas que constaram da nossa amostra revelaram uma fragilidade psicológica que se traduz numa inconsistência de prestação. Este perfil psicológico de prestação é representativo da necessidade de uma intervenção imediata de um psicólogo do desporto junto destes atletas na sua formação desportiva.

As competências psicológicas são determinantes no sucesso da prática desportiva. Trabalhar estas competências nos atletas deve implicar a criação de estratégias muito práticas, sensíveis e objectivas para as fortalecer e incrementar. Estas estratégias deverão ser estruturadas com aspectos técnicos físicos e psicológicos, desenvolvendo-se fundamentalmente nos treinos.

Neste sentido, os resultados obtidos neste estudo apontam para a necessidade de novos estudos neste domínio:

Com amostras mais numerosas.

Com outros tipos de deficiência.

Caracterizar o PPP e Teosq em função da idade mental dos atletas com DI com o objectivo de desenvolver as competências psicológicas destes atletas que é, seguramente, um objectivo de qualquer treinador.

7. Bibliografia

6. Bibliografia

- Adelino, J.; Vieira, J. e Coelho, O. (1999). *Como melhorar a autoconfiança. Treino de Jovens – O Que Todos Precisam Saber*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, 137 - 140.
- Alonso, M. A. (1995) *Personas con Discapacidad*, Masson, Paris.
- Antonelli, F. (1978). *Psicologia del deporte I*, Colección Kiné de Educación e Cinema Deportivo, Editorial Miñón.
- Barros, J. F.; Cavalcante, O.; Francelino, F.; Nunes, R. (2001). *Determinações de padrões de referência nas variáveis neuro-motoras em portadores de deficiência mental no Distrito Federall*. Revista digital, 36. Buenos Aires. [On - Line]: <http://www.efdeportes.com>.
- Braunreiter, G. J. (s/d). *What motivation can do for you*. [On - Line]: www.interfitness.com/articles/what_motivation.htm.
- Brito, A. (1993). Psicologia do desporto – Noções Gerais. *Revista Horizonte*, 59.
- Canduela, M. (2001). *Técnicas de intervención de Psicología Deportiva* [On - Line]: www.asdeporte.com, Madrid.
- Carballido, L.G. (2001). *Una aproximación práctica a la Psicología del Deporte*. [On - Line]: <http://www.efdeportes.com/>. Revista digital – Buenos Aires. Nº35.
- Claudino, A. D. (1997). *A Orientação para a Formação Profissional de Jovens com deficiência Intelectual*. SNR, Lisboa.

- Coelho, E. (1997). *Auto-estima e orientação cognitiva em praticantes de atletismo de elite*. FCDEF-UP, Porto; Tese de Mestrado.
- Cozac, J. (s/d). *Caderno de psicologia desportiva: Futebol e Psicologia*. [On - Line] Jomal Existencial On Line, Publicação SAEP.
- Cruz, J. F. (1996). *Motivação para a prática e competição desportiva*. In Cruz, J. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto* pp. 305-331, J. Cruz (Ed.) - Braga
- Cruz, J. F. e Viana, M. F. (1996). *O treino das competências psicológicas e a preparação mental*. *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO.
- David, M. (1998). *A Influência do Desporto na Aquisição de Comportamentos Adaptativos*. FCDEF-UP, Porto; Tese de Mestrado.
- Destrooper, J.; Vayer, P. (1986). *Educação Psicomotora: Dinâmica da Acção Educativa para crianças inadaptadas*. Editora Manola. S. Paulo.
- Fonseca, A. M. (2001). *A FCDEF.UP e a psicologia do desporto: Estudos Sobre Motivação*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Fonseca, A. M. e Balangué, G. (1996). *Avaliação dos Objectivos de Realização no futebol juvenil de competição: Comparação Entre o Teosqp e o PosQp*. In Fonseca, A. M. (2001). *A FCDEF.UP e a psicologia do desporto: Estudos Sobre Motivação*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Fonseca, A. M. e Biddle, S. (1996). *Estudo inicial para a adaptação do task and ego orientation in sport questionnaire (TEOSQ) à realidade portuguesa*. In A. M. Fonseca (2001). *A FCDEF.UP e a psicologia do desporto: Estudos Sobre Motivação*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

- Fonseca, V. (1989), "*Educação Especial – Programa de estimulação precoce*". Editorial Notícias.
- Franco, G. (s.d.) *Porque o psicodrama no esporte*. in Jornal Existencial [On Line], Publicação SAEP.
- Fricknecht, P.J. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do Atleta e do Treinador, *Revista Treino Desportivo*_II Série nº15, 21 - 28.
- Harris, D.; Harris, B. (1997). *Psicologia del deporte integracion mente cuerpo*. Editorial Vispano Europeia, S.A. Barcelona, Espanha.
- Júnior, M. S. (1994). *Avaliação do atendimento a pacientes de um hospital psiquiátrico, pertencentes ao programa estadual de atenção à pessoa portadora de deficiência*. In: Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo (ed), *Anais – V Simpósio Paulista de Educação Física adaptada*. São Paulo.
- Katz, G. (1994). *La sexualidad en las personas con deficiencia mental*: Antología de la Sexualidad Humana. México. Conapo.
- Loher, James (1986) *Mental toughness training for sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexinton, Massachusets. The Stephen Green Press.
- Lawther, J. D. (1978). *Psicologia del Deporte y del Deportista*, Editorial Paidos – Buenos Aires.
- Leitão, F. R. & Morato, P. (1983). *Educação física especial: Deficiência Mental*. Universidade Técnica de Lisboa – ISEF, Lisboa;
- Magina, R. V. (s.d.). *Apresentação*. Jornal Existencial [On Line], Publicação SAEP.

- Marques, A.; Prista, A. e Júnior (1997). Ansiedade, atenção e inteligência (factor g) na prestação desportiva em ginástica artística. *Educação Física: contexto e inovação-Actas – VIII Congresso de psicologia do Desporto*, Vol.II 371-381. Portugal: FCDEF.
- Morato, P. (1995). *Deficiência mental e a aprendizagem*. Livros SNR nº4. Lisboa.
- Nunes, M. (1995). *Motivação para a prática desportiva*, *Revista Horizonte* vol. XII, 67: 13 - 17 .
- OMS (1989). *Classificação internacional das deficiências, incapacidades e desvantagens (Handicaps)*, OMS, Secretariado Nacional de Reabilitação, Lisboa.
- OMS/SNR (1995). *Classificação internacional das deficiências, incapacidades e desvantagens (Handicaps): Um Manual de Classificação das Consequências das Doenças*. OMS, Secretariado Nacional de Reabilitação. Lisboa.
- Potesta, L. (s.d.). *El programa de apoyo psicológico de la federación Española de natación*. Federación Española de Natación, Escuela Nacional de Entrenadores.
- Organização Mundial de Saúde (1989). *Classificação internacional das deficiências, incapacidades e desvantagens (handicaps)*. Lisboa: Autor.
- Rego, M. (s.d.). *Motivação para a prática desportiva*. *Revista Horizonte* Vol.XIV, 81: 22 - 26.
- Ribeiro, P. (s.d.). Os processos psicológicos na vida de um desportista. *Jornal Existencial [On Line]*, Publicação SAEP.

- Rosadas, S. (1986). *"Educação física especial para deficientes"*, Livraria Atheneu, São Paulo.
- S.a. (1980). *Classificação internacional de diminuição (Impairment), incapacidade (disability) e deficiência (Handicap)*, WHO – Genebra.
- Samulsky, D. (1992). *Atenção e concentração: Psicologia do Esporte – Teoria e Aplicação Prática*, Imprensa Universidade / UFMG, Belo Horizonte.
- Sarmiento, P. (1984). A representação mental do treino desportivo, *Revista Horizonte* Vol. VI, 32: 51 – 57.
- Serpa, S. (s.d.). O Factor psicológico no treino desportivo: O Golfe como Exemplo. *Revista Horizonte*, 38: 39 – 44.
- Serpa, S. (1992). O psicólogo e a intervenção no desporto, *Revista Horizonte*, 53: 187 - 192.
- Shephard, R. J. (1990). *Fitness in special populations*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Sherril, C. (1986). *Olimpic scientific congress: Sport and Disabled Athletes/1984*. Human Kinetics, Campaign, Illinois.
- Silva, A. (1970). *Psicologia del deporte e preparación del deportista*, Editorial Kapelusz.
- Silva, M. (1991). *Desporto para deficientes: Corolário de uma Evolução Conceptual*. FCDEF-UP, Porto; Provas de Aptidão Pedagógica e Capacidade Científica.

- Singer, R. (1977). *Psicologia dos esportes: Mitos e Verdades*, Editora Harper & Row do Brasil, Lda., São Paulo.
- Teixeira, A.; Chaves, J. (1998). *A influência das categorias da deficiência mental nos valores da aptidão física: Um Estudo Exploratório a Partir de Indicadores Pedagógicos e Níveis de Deficiência*. Dissertação apresentada às provas de Mestrado em Ciências do Desporto na área de especialização de Actividade Física Adaptada da Universidade do Porto.
- Ucha, F. (1986). *Psicologia del deporte: Enfoque Cubano*. Editora Cubadeportes s.^a.
- Vasconcelos Raposo, J. V. (1990). *Manual de treino mental: Natação*. UTAD - Vila Real.
- Vasconcelos Raposo, J. V. (1991). *Manual de definição de objectivos: Natação*. Universidade de Trás os Montes e Alto Douro – Vila Real.
- Vasconcelos Raposo, J. V. (1992) *Psicologia aplicada ao desporto: A Preparação Pré competição, Revista Natação*.
- Vasconcelos Raposo, J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa*, Universidade de Trás os Montes e Alto Douro – Vila Real – Tese de Doutoramento.
- Vasconcelos Raposo, J.; Teixeira, C. (1994). *Técnicas e problemas no processo de maximização do rendimento desportivo*. V jornadas de psicologia do desporto. Universidade de Trás os Montes e Alto Douro – Vila Real.
- Vasconcelos Raposo, J. (2001). *Repensar o atleta máquina e a psicologia do desporto*. UTAD - Miranda do Douro.

- Vasconcelos Raposo, J. (2002). *A definição de objectivos: Aplicação Prática à Nataç o*. Universidade de Tr s os Montes e Alto Douro – Vila Real.
- Viana, M. F. (1989). *Competi o, ansiedade e autoconfian a: Implica  es na Prepar o do Jovem Desportista para a Competi o*. *Revista Treino Desportivo*, 12: 52-61.
- White, S.; Duda, J. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25: 4 – 18.
- White, S; Zellner, S. (1996). The relation ship between Goal Orientation, beliefs about causes of sport sucees, and trait anxiety among higt school, intercollegiate, and recreational sport participants. *The Sport Psychologist*, 10: 58-72.
- Williams, J. M. (1991) *Psicologia Aplicada al Deporte*, Biblioteca Nueva, Madrid.
- Zazzo, R. (1976). *As debilidades mentais: D beis Normais e D beis Patol gicos*. Tomo III. Livraria Discoteca. Porto.
- Zucchi, D. (2001). *Deporte y Discapacidad*. [On - Line] <http://www.efdeportes.com/> Revista digital – Buenos Aires.

PERFIL PSICOLÓGICO DE PRESTAÇÃO

Data de Nascimento: ____/____/____ Local _____ País _____

Sexo M ☐ F ☐ Quantos irmãos tens? _____

Anos de competição: _____

Anos de treino: _____

Melhor classificação conseguida: _____

INSTRUÇÕES

Este inventário visa identificar o teu nível nas áreas que contribuem mais significativamente para a tua prestação desportiva. Uma vez que conheças estes níveis, ser-te-á possível desenvolver esforços para melhorares. As questões apresentadas foram desenhadas para serem o mais claras e directas possível. A validade dos resultados obtidos depende da tua honestidade. De acordo com as tuas respostas Será possível identificar os aspectos quem te tornam único como atleta e, conseqüentemente, tirar melhor partido das tuas potencialidades. É imperioso que respondas às questões que se seguem com a maior sinceridade.

Lê atentamente cada uma das afirmações que se seguem e faz uma cruz numa das cinco opções: QUASE SEMPRE, FREQUENTEMENTE, ÀS VEZES, RARAMENTE, QUASE NUNCA.

As informações que deres neste questionário serão confidenciais, por isso peço-te que sejas o mais honesto possível nas tuas respostas.

QUESTIONÁRIO

1. Em competição vejo-me mais como um vencido do que como um vencedor.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

2. Durante a competição sinto-me com raiva, zangado ou frustrado.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

3. Durante a competição, distraio-me e perco a minha concentração.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

4. Antes da competição vejo-me a ter prestação perfeita.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

5. Estou bastante motivado para competir ao meu melhor nível.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

6. Ao longo da competição consigo manter positivas as minhas emoções.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

7. Sou positivista nos meus pensamentos ao longo da competição.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

8. Acredito em mim como atleta.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

9. Durante a competição fico nervoso e receoso.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

10. Nos momentos críticos da competição, a minha mente começa a trabalhar a 100 Km /h.

 Às vezes
Quase sempre Frequentemente Raramente Quase nunca

11. Eu pratico mentalmente as minhas habilidades físicas.

 Às vezes
Quase sempre Frequentemente Raramente Quase nunca

12. Os objectivos que estabeleci para mim próprio fazem com que continue a treinar bastante e bem.

 Às vezes
Quase sempre Frequentemente Raramente Quase nunca

13. Sou capaz de sentir prazer com a competição mesmo quando as coisas não correm bem.

 Às vezes
Quase sempre Frequentemente Raramente Quase nunca

14. O meu diálogo interno (self-talk) é negativo ao longo da competição.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

15. Eu perco a minha auto-confiança com uma certa facilidade.

 Às vezes
Quase sempre Frequentemente Raramente Quase nunca

16. Quando cometo erros ou as coisas não me correm como esperava, começo a ter pensamentos negativos.

 Às vezes
Quase sempre Frequentemente Raramente Quase nunca

17. Sou capaz de bloquear as emoções negativas e reganhar a minha concentração rapidamente.

 Às vezes
Quase sempre Frequentemente Raramente Quase nunca

18. Para mim é fácil pensar sobre o meu desporto em imagens.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

19. Eu não tenho que ser instigado para treinar ou competir com maior dedicação. Eu sou o meu melhor motivador.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

20. Tendo a ficar emocionalmente indiferente quando as coisas se viram contra mim.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

21. Em competição dou sempre 100% do meu esforço independentemente de todo o resto que se possa estar a passar.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

22. Eu posso ter uma prestação que é representativa do máximo do meu talento e capacidade.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

23. Os meus músculos ficam muito tensos durante a competição.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

24. Eu fico despassarado (desorientado) durante a competição.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

25. Antes da competição vejo-me a resolver as situações críticas que possam surgir.

 Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

26. Estou pronto e disposto a dar tudo quanto for necessário dar para atingir os meus objectivos.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

27. Eu treino sempre com uma intensidade grande e positiva.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

28. Com o controlo dos meus pensamentos consigo mudar as emoções negativas para emoções positivas.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

29. Mentalmente sou um bom competidor.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

30. Ocorrências incontrolláveis como o mau tempo e a arbitragem, irritam-me com certa frequência.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

31. Durante a competição dou por mim a pensar nos erros, oportunidades e riscos que não tomei.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

32. Durante a competição uso imagens que me ajudam a ter uma melhor prestação.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

33. Aborreço-me e apetece-me desistir.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

34. Em competição e em situações difíceis sinto-me desafiado e inspirado.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

35. O meu treinador diz que tenho uma boa atitude.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

36. Eu projecto para os outros a imagem de um competidor confiante.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

37. Eu consigo ficar calmo durante a competição mesmo quando as coisas estão confusas.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

38. Eu perco a minha concentração facilmente.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

39. Quando me visualizo em competição vejo e sinto as coisas vivamente.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

40. Acordo de manhã e sinto-me excitado por saber que vou competir ou treinar.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

41. Praticar esta modalidade dá-me uma grande satisfação e sentido de realização pessoal.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

42. Consigo transformar crises em oportunidades.

Quase sempre Frequentemente Às vezes Raramente Quase nunca

Agora vamos apresentar-te algumas afirmações relativas a opiniões ou sentimentos que o desporto provoca nas pessoas. Indica, por favor, o teu grau de concordância ou discordância, relativamente ao modo como consideras que elas se aplicam a ti, colocando para cada uma delas, um círculo em volta da resposta que mais se aproximar da tua opinião.

As opções são: 1=Discordo Totalmente; 2=Discordo; 3=Nem Discordo Nem Concordo; 4=Concordo; 5=Concordo Totalmente.

SINTO-ME COM MAIS SUCESSO NO DESPORTO QUANDO:

	Discordo Totalmente		Concordo Totalmente	
1)... sou o/a único/a que consegue executar as tarefas.....	1	2	3	4 5
2)... aprendo uma nova técnica e isso faz-me querer praticar mais.....	1	2	3	4 5
3)... consigo fazer melhor do que os meus colegas.....	1	2	3	4 5
4)... os outros não conseguem fazer tão bem como eu.....	1	2	3	4 5
5)... aprendo algo que dá prazer fazer.....	1	2	3	4 5
6)... os outros cometem erros e eu não.....	1	2	3	4 5
7)... aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante.....	1	2	3	4 5
8)... trabalho realmente bastante.....	1	2	3	4 5
9)... ganho a maioria das provas.....	1	2	3	4 5
10)... algo que aprendo faz-me querer continuar a praticar mais.....	1	2	3	4 5
11)... sou o/a melhor.....	1	2	3	4 5
12)... sinto que uma técnica que aprendo está bem.....	1	2	3	4 5
13)... faço o meu melhor.....	1	2	3	4 5

Muito obrigado pela tua colaboração!

Descriptive Statistics

	SEXO	Mean	Std. Deviation	N
AUTOCONF	masc	22,2857	2,8128	14
	fem	19,6250	5,6672	16
	Total	20,8667	4,6885	30
NEGATIV	masc	16,7143	4,3044	14
	fem	17,8125	4,1023	16
	Total	17,3000	4,1618	30
ATENÇA	masc	19,5714	3,9945	14
	fem	18,3125	3,1563	16
	Total	18,9000	3,5656	30
VISUALIZ	masc	17,7857	2,9399	14
	fem	16,8750	4,1773	16
	Total	17,3000	3,6213	30
MOTIVAÇA	masc	22,2143	2,4862	14
	fem	22,9375	4,6829	16
	Total	22,6000	3,7747	30
POSITIV	masc	21,9286	2,7863	14
	fem	22,1875	3,2294	16
	Total	22,0667	2,9819	30
ATCOMP	masc	17,2857	2,9202	14
	fem	16,1250	3,1596	16
	Total	16,6667	3,0551	30
EGO	masc	21,5714	4,4500	14
	fem	20,8750	4,7592	16
	Total	21,2000	4,5516	30
TAREFA	masc	27,7857	2,5474	14
	fem	28,3125	3,7898	16
	Total	28,0667	3,2263	30

SEXO

Dependent Variable	SEXO	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
AUTOCONF	masc	25,713	1,296	23,033	28,393
	fem	22,611	1,215	20,098	25,125
NEGATIV	masc	15,586	1,651	12,171	19,002
	fem	16,556	1,549	13,353	19,760
ATENÇA	masc	21,192	1,246	18,614	23,770
	fem	19,638	1,169	17,220	22,056
VISUALIZ	masc	18,028	1,355	15,225	20,831
	fem	16,257	1,271	13,628	18,886
MOTIVAÇA	masc	24,201	1,402	21,302	27,100
	fem	24,757	1,315	22,037	27,476
POSITIV	masc	22,761	1,101	20,483	25,040
	fem	23,143	1,033	21,006	25,279
ATCOMP	masc	18,396	1,089	16,143	20,649
	fem	16,493	1,022	14,379	18,606
EGO	masc	21,256	1,668	17,805	24,706
	fem	21,009	1,565	17,772	24,245
TAREFA	masc	28,612	1,194	26,141	31,082
	fem	28,490	1,120	26,173	30,807

Post Hoc Tests

YRSPRAT

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AUTOCONF	Between Groups	182,300	2	91,150	5,407	,011
	Within Groups	455,167	27	16,858		
	Total	637,467	29			
NEGATIV	Between Groups	16,300	2	8,150	,453	,641
	Within Groups	486,000	27	18,000		
	Total	502,300	29			
ATENÇA	Between Groups	26,075	2	13,038	1,027	,372
	Within Groups	342,625	27	12,690		
	Total	368,700	29			
VISUALIZ	Between Groups	3,675	2	1,838	,132	,877
	Within Groups	376,625	27	13,949		
	Total	380,300	29			
MOTIVAÇA	Between Groups	66,700	2	33,350	2,599	,093
	Within Groups	346,500	27	12,833		
	Total	413,200	29			
POSITIV	Between Groups	18,033	2	9,017	1,015	,376
	Within Groups	239,833	27	8,883		
	Total	257,867	29			
ATCOMP	Between Groups	26,708	2	13,354	1,478	,246
	Within Groups	243,958	27	9,035		
	Total	270,667	29			
EGO	Between Groups	7,633	2	3,817	,174	,841
	Within Groups	593,167	27	21,969		
	Total	600,800	29			
TAREFA	Between Groups	27,575	2	13,788	1,357	,274
	Within Groups	274,292	27	10,159		
	Total	301,867	29			

General Linear Model

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
SEXO	1,00	masc	14
	2,00	fem	16
YRSPRAT	1,00	1 a 5	24
	2,00	+5 a 8	3
	3,00	+8	3
NSIBILIN	1,00	1	7
	2,00	2a3	11
	3,00	4+	8
	4,00	0	4

Descriptive Statistics

	SEXO	YRSPRAT	NSIBILIN	Mean	Std. Deviation	N
AUTOCONF	masc	1 a 5	1	23,0000	,	1
			2a3	20,6000	2,7019	5
			4+	23,6667	2,8868	3
			0	21,6667	1,1547	3
			Total	21,8333	2,4802	12
		+5 a 8	1	22,0000	,	1
			Total	22,0000	,	1
		+8	2a3	28,0000	,	1
			Total	28,0000	,	1
		Total	1	22,5000	,7071	2
			2a3	21,8333	3,8687	6
			4+	23,6667	2,8868	3
			0	21,6667	1,1547	3
			Total	22,2857	2,8128	14
	fem	1 a 5	1	15,7500	1,5000	4
			2a3	15,7500	5,9090	4
			4+	21,0000	5,5678	3
			0	23,0000	,	1
			Total	17,6667	4,9052	12
		+5 a 8	1	21,0000	,	1
			2a3	26,0000	,	1
			Total	23,5000	3,5355	2
		+8	4+	27,5000	2,1213	2
			Total	27,5000	2,1213	2
		Total	1	16,8000	2,6833	5
			2a3	17,8000	6,8702	5
			4+	23,6000	5,4129	5
			0	23,0000	,	1
			Total	19,6250	5,6672	16

Descriptive Statistics

	SEXO	YRSPRAT	NSIBILIN	Mean	Std. Deviation	N
AUTOCONF	Total	1 a 5	1	17,2000	3,4928	5
			2a3	18,4444	4,8247	9
			4+	22,3333	4,2269	6
			0	22,0000	1,1547	4
			Total	19,7500	4,3564	24
		+5 a 8	1	21,5000	,7071	2
			2a3	26,0000	,	1
			Total	23,0000	2,6458	3
		+8	2a3	28,0000	,	1
			4+	27,5000	2,1213	2
			Total	27,6667	1,5275	3
		Total	1	18,4286	3,5523	7
			2a3	20,0000	5,5498	11
			4+	23,6250	4,3732	8
			0	22,0000	1,1547	4
			Total	20,8667	4,6885	30
NEGATIV	masc	1 a 5	1	15,0000	,	1
			2a3	17,0000	4,6368	5
			4+	16,3333	2,0817	3
			0	16,0000	8,1854	3
			Total	16,4167	4,6015	12
		+5 a 8	1	18,0000	,	1
			Total	18,0000	,	1
		+8	2a3	19,0000	,	1
			Total	19,0000	,	1
		Total	1	16,5000	2,1213	2
			2a3	17,3333	4,2269	6
			4+	16,3333	2,0817	3
			0	16,0000	8,1854	3
			Total	16,7143	4,3044	14
	fem	1 a 5	1	19,5000	3,1091	4
			2a3	17,7500	4,8563	4
			4+	20,3333	4,0415	3
			0	17,0000	,	1
			Total	18,9167	3,6794	12
		+5 a 8	1	16,0000	,	1
			2a3	13,0000	,	1
			Total	14,5000	2,1213	2
		+8	4+	14,5000	6,3640	2
			Total	14,5000	6,3640	2
		Total	1	18,8000	3,1145	5
			2a3	16,8000	4,7117	5
			4+	18,0000	5,3385	5
			0	17,0000	,	1
			Total	17,8125	4,1023	16
	Total	1 a 5	1	18,6000	3,3615	5
			2a3	17,3333	4,4441	9
			4+	18,3333	3,6148	6
			0	16,2500	6,7020	4
			Total	17,6667	4,2699	24

Descriptive Statistics

	SEXO	YRSPRAT	NSIBILIN	Mean	Std. Deviation	N
NEGATIV	Total	+5 a 8	1	17,0000	1,4142	2
			2a3	13,0000	,	1
			Total	15,6667	2,5166	3
		+8	2a3	19,0000	,	1
			4+	14,5000	6,3640	2
			Total	16,0000	5,1962	3
		Total	1	18,1429	2,9114	7
			2a3	17,0909	4,2298	11
			4+	17,3750	4,2741	8
			0	16,2500	6,7020	4
			Total	17,3000	4,1618	30
ATENÇA	masc	1 a 5	1	16,0000	,	1
			2a3	16,4000	3,7815	5
			4+	21,0000	1,0000	3
			0	22,0000	3,6056	3
			Total	18,9167	3,8954	12
		+5 a 8	1	22,0000	,	1
			Total	22,0000	,	1
		+8	2a3	25,0000	,	1
			Total	25,0000	,	1
		Total	1	19,0000	4,2426	2
			2a3	17,8333	4,8751	6
			4+	21,0000	1,0000	3
			0	22,0000	3,6056	3
			Total	19,5714	3,9945	14
	fem	1 a 5	1	19,0000	3,4641	4
			2a3	16,2500	3,5940	4
			4+	19,6667	4,1633	3
			0	18,0000	,	1
			Total	18,1667	3,4859	12
		+5 a 8	1	18,0000	,	1
			2a3	17,0000	,	1
			Total	17,5000	,7071	2
		+8	4+	20,0000	2,8284	2
			Total	20,0000	2,8284	2
		Total	1	18,8000	3,0332	5
			2a3	16,4000	3,1305	5
			4+	19,8000	3,2711	5
			0	18,0000	,	1
			Total	18,3125	3,1563	16
	Total	1 a 5	1	18,4000	3,2863	5
			2a3	16,3333	3,4641	9
			4+	20,3333	2,8048	6
			0	21,0000	3,5590	4
			Total	18,5417	3,6353	24
		+5 a 8	1	20,0000	2,8284	2
			2a3	17,0000	,	1
			Total	19,0000	2,6458	3

Descriptive Statistics

	SEXO	YRSPRAT	NSIBILIN	Mean	Std. Deviation	N
ATENÇA	Total	+8	2a3	25,0000	,	1
			4+	20,0000	2,8284	2
			Total	21,6667	3,5119	3
		Total	1	18,8571	3,0237	7
			2a3	17,1818	4,0452	11
			4+	20,2500	2,6049	8
			0	21,0000	3,5590	4
			Total	18,9000	3,5656	30
VISUALIZ	masc	1 a 5	1	21,0000	,	1
			2a3	19,2000	1,6432	5
			4+	18,6667	2,0817	3
			0	13,3333	2,0817	3
			Total	17,7500	3,1659	12
		+5 a 8	1	17,0000	,	1
			Total	17,0000	,	1
		+8	2a3	19,0000	,	1
			Total	19,0000	,	1
		Total	1	19,0000	2,8284	2
			2a3	19,1667	1,4720	6
			4+	18,6667	2,0817	3
			0	13,3333	2,0817	3
			Total	17,7857	2,9399	14
	fem	1 a 5	1	16,7500	5,3151	4
			2a3	14,7500	4,9917	4
			4+	18,3333	3,0551	3
			0	17,0000	,	1
			Total	16,5000	4,2747	12
		+5 a 8	1	21,0000	,	1
			2a3	16,0000	,	1
			Total	18,5000	3,5355	2
		+8	4+	17,5000	6,3640	2
			Total	17,5000	6,3640	2
		Total	1	17,6000	4,9800	5
			2a3	15,0000	4,3589	5
			4+	18,0000	3,8730	5
			0	17,0000	,	1
			Total	16,8750	4,1773	16
	Total	1 a 5	1	17,6000	4,9800	5
			2a3	17,2222	4,0242	9
			4+	18,5000	2,3452	6
			0	14,2500	2,5000	4
			Total	17,1250	3,7337	24
		+5 a 8	1	19,0000	2,8284	2
			2a3	16,0000	,	1
			Total	18,0000	2,6458	3
		+8	2a3	19,0000	,	1
			4+	17,5000	6,3640	2
			Total	18,0000	4,5826	3

Descriptive Statistics

	SEXO	YRSPRAT	NSIBILIN	Mean	Std. Deviation	N
VISUALIZ	Total	Total	1	18,0000	4,2817	7
			2a3	17,2727	3,6631	11
			4+	18,2500	3,1510	8
			0	14,2500	2,5000	4
			Total	17,3000	3,6213	30
MOTIVAÇA	masc	1 a 5	1	21,0000	,	1
			2a3	22,2000	3,1937	5
			4+	22,3333	,5774	3
			0	22,6667	3,7859	3
			Total	22,2500	2,5628	12
		+5 a 8	1	20,0000	,	1
			Total	20,0000	,	1
		+8	2a3	24,0000	,	1
			Total	24,0000	,	1
		Total	1	20,5000	,7071	2
			2a3	22,5000	2,9496	6
			4+	22,3333	,5774	3
			0	22,6667	3,7859	3
			Total	22,2143	2,4862	14
	fem	1 a 5	1	22,5000	4,4347	4
			2a3	20,0000	5,7735	4
			4+	21,3333	5,0332	3
			0	25,0000	,	1
			Total	21,5833	4,6213	12
		+5 a 8	1	25,0000	,	1
			2a3	27,0000	,	1
			Total	26,0000	1,4142	2
		+8	4+	28,0000	,0000	2
			Total	28,0000	,0000	2
		Total	1	23,0000	4,0000	5
			2a3	21,4000	5,8992	5
			4+	24,0000	5,0990	5
			0	25,0000	,	1
			Total	22,9375	4,6829	16
	Total	1 a 5	1	22,2000	3,8987	5
			2a3	21,2222	4,3525	9
			4+	21,8333	3,2506	6
			0	23,2500	3,3040	4
			Total	21,9167	3,6703	24
		+5 a 8	1	22,5000	3,5355	2
			2a3	27,0000	,	1
			Total	24,0000	3,6056	3
		+8	2a3	24,0000	,	1
			4+	28,0000	,0000	2
			Total	26,6667	2,3094	3
		Total	1	22,2857	3,4983	7
			2a3	22,0000	4,3128	11
			4+	23,3750	3,9619	8
			0	23,2500	3,3040	4
			Total	22,6000	3,7747	30

Descriptive Statistics

	SEXO	YRSPRAT	NSIBILIN	Mean	Std. Deviation	N
POSITIV	masc	1 a 5	1	20,0000	,	1
			2a3	22,4000	3,7148	5
			4+	22,3333	1,5275	3
			0	22,6667	3,0551	3
			Total	22,2500	2,7675	12
		+5 a 8	1	18,0000	,	1
			Total	18,0000	,	1
		+8	2a3	22,0000	,	1
			Total	22,0000	,	1
		Total	1	19,0000	1,4142	2
			2a3	22,3333	3,3267	6
			4+	22,3333	1,5275	3
			0	22,6667	3,0551	3
			Total	21,9286	2,7863	14
	fem	1 a 5	1	19,5000	3,8730	4
			2a3	21,2500	2,8723	4
			4+	23,3333	1,5275	3
			0	22,0000	,	1
			Total	21,2500	3,0189	12
		+5 a 8	1	27,0000	,	1
			2a3	22,0000	,	1
			Total	24,5000	3,5355	2
		+8	4+	25,5000	,7071	2
			Total	25,5000	,7071	2
		Total	1	21,0000	4,7434	5
			2a3	21,4000	2,5100	5
			4+	24,2000	1,6432	5
			0	22,0000	,	1
			Total	22,1875	3,2294	16
	Total	1 a 5	1	19,6000	3,3615	5
			2a3	21,8889	3,2189	9
			4+	22,8333	1,4720	6
			0	22,5000	2,5166	4
			Total	21,7500	2,8780	24
		+5 a 8	1	22,5000	6,3640	2
			2a3	22,0000	,	1
			Total	22,3333	4,5092	3
		+8	2a3	22,0000	,	1
			4+	25,5000	,7071	2
			Total	24,3333	2,0817	3
		Total	1	20,4286	4,0356	7
			2a3	21,9091	2,8794	11
			4+	23,5000	1,7728	8
			0	22,5000	2,5166	4
			Total	22,0667	2,9819	30
ATCOMP	masc	1 a 5	1	18,0000	,	1
			2a3	18,4000	2,6077	5
			4+	18,0000	2,0000	3
			0	13,6667	3,5119	3
			Total	17,0833	3,1176	12

Descriptive Statistics

	SEXO	YRSPRAT	NSIBILIN	Mean	Std. Deviation	N
ATCOMP	masc	+5 a 8	1	19,0000	,	1
			Total	19,0000	,	1
		+8	2a3	18,0000	,	1
			Total	18,0000	,	1
		Total	1	18,5000	,7071	2
			2a3	18,3333	2,3381	6
			4+	18,0000	2,0000	3
			0	13,6667	3,5119	3
			Total	17,2857	2,9202	14
	fem	1 a 5	1	15,5000	4,2032	4
			2a3	14,0000	3,5590	4
			4+	16,3333	2,3094	3
			0	17,0000	,	1
			Total	15,3333	3,2287	12
		+5 a 8	1	18,0000	,	1
			2a3	17,0000	,	1
			Total	17,5000	,7071	2
		+8	4+	19,5000	,7071	2
			Total	19,5000	,7071	2
		Total	1	16,0000	3,8079	5
			2a3	14,6000	3,3615	5
			4+	17,6000	2,4083	5
			0	17,0000	,	1
			Total	16,1250	3,1596	16
EGO	masc	1 a 5	1	16,0000	3,8079	5
			2a3	16,4444	3,6780	9
			4+	17,1667	2,1370	6
			0	14,5000	3,3166	4
			Total	16,2083	3,2300	24
		+5 a 8	1	18,5000	,7071	2
			2a3	17,0000	,	1
			Total	18,0000	1,0000	3
		+8	2a3	18,0000	,	1
			4+	19,5000	,7071	2
			Total	19,0000	1,0000	3
		Total	1	16,7143	3,3523	7
			2a3	16,6364	3,3248	11
			4+	17,7500	2,1213	8
			0	14,5000	3,3166	4
			Total	16,6667	3,0551	30
	fem	1 a 5	1	24,0000	,	1
			2a3	24,4000	3,7815	5
			4+	20,6667	2,0817	3
			0	20,3333	6,4291	3
			Total	22,4167	4,1878	12
		+5 a 8	1	15,0000	,	1
			Total	15,0000	,	1
		+8	2a3	18,0000	,	1
			Total	18,0000	,	1

Descriptive Statistics

	SEXO	YRSPRAT	NSIBILIN	Mean	Std. Deviation	N
EGO	masc	Total	1	19,5000	6,3640	2
			2a3	23,3333	4,2740	6
			4+	20,6667	2,0817	3
			0	20,3333	6,4291	3
			Total	21,5714	4,4500	14
	fem	1 a 5	1	17,7500	5,7951	4
			2a3	24,7500	,9574	4
			4+	16,3333	2,8868	3
			0	18,0000	,	1
			Total	19,7500	4,9932	12
	+5 a 8		1	24,0000	,	1
			2a3	23,0000	,	1
			Total	23,5000	,7071	2
	+8		4+	25,0000	1,4142	2
			Total	25,0000	1,4142	2
	Total		1	19,0000	5,7446	5
			2a3	24,4000	1,1402	5
			4+	19,8000	5,2154	5
			0	18,0000	,	1
			Total	20,8750	4,7592	16
	Total	1 a 5	1	19,0000	5,7446	5
			2a3	24,5556	2,7437	9
			4+	18,5000	3,2711	6
			0	19,7500	5,3774	4
			Total	21,0833	4,7081	24
	+5 a 8		1	19,5000	6,3640	2
			2a3	23,0000	,	1
			Total	20,6667	4,9329	3
	+8		2a3	18,0000	,	1
			4+	25,0000	1,4142	2
			Total	22,6667	4,1633	3
	Total		1	19,1429	5,3675	7
			2a3	23,8182	3,1565	11
			4+	20,1250	4,1209	8
			0	19,7500	5,3774	4
			Total	21,2000	4,5516	30
TAREFA	masc	1 a 5	1	28,0000	,	1
			2a3	28,8000	2,2804	5
			4+	28,6667	1,5275	3
			0	25,6667	1,5275	3
			Total	27,9167	2,1515	12
	+5 a 8		1	23,0000	,	1
			Total	23,0000	,	1
	+8		2a3	31,0000	,	1
			Total	31,0000	,	1
	Total		1	25,5000	3,5355	2
			2a3	29,1667	2,2286	6
			4+	28,6667	1,5275	3
			0	25,6667	1,5275	3
			Total	27,7857	2,5474	14

Descriptive Statistics

	SEXO	YRSPRAT	NSIBILIN	Mean	Std. Deviation	N
TAREFA	fem	1 a 5	1	27,5000	2,6458	4
			2a3	26,5000	2,8868	4
			4+	29,3333	6,0277	3
			0	24,0000	,	1
			Total	27,3333	3,6265	12
		+5 a 8	1	35,0000	,	1
			2a3	29,0000	,	1
			Total	32,0000	4,2426	2
		+8	4+	30,5000	2,1213	2
			Total	30,5000	2,1213	2
		Total	1	29,0000	4,0620	5
			2a3	27,0000	2,7386	5
			4+	29,8000	4,4385	5
			0	24,0000	,	1
			Total	28,3125	3,7898	16
		Total	1	27,6000	2,3022	5
			2a3	27,7778	2,6822	9
			4+	29,0000	3,9497	6
			0	25,2500	1,5000	4
			Total	27,6250	2,9313	24
		+5 a 8	1	29,0000	8,4853	2
			2a3	29,0000	,	1
			Total	29,0000	6,0000	3
		+8	2a3	31,0000	,	1
			4+	30,5000	2,1213	2
			Total	30,6667	1,5275	3
		Total	1	28,0000	4,0000	7
			2a3	28,1818	2,6007	11
			4+	29,3750	3,5026	8
			0	25,2500	1,5000	4
			Total	28,0667	3,2263	30

Multiple Comparisons

bonferroni

Dependent Variable	(I) NSIBILIN	(J) NSIBILIN	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
AUTOCONF	1	2a3	-1,5714	1,6999	1,000
		4+	-5,1964	1,8196	,054
		0	-3,5714	2,2036	,712
	2a3	1	1,5714	1,6999	1,000
		4+	-3,6250	1,6336	,220
		0	-2,0000	2,0528	1,000
	4+	1	5,1964	1,8196	,054
		2a3	3,6250	1,6336	,220
		0	1,6250	2,1530	1,000
	0	1	3,5714	2,2036	,712
		2a3	2,0000	2,0528	1,000
		4+	-1,6250	2,1530	1,000
NEGATIV	1	2a3	1,0519	2,1663	1,000
		4+	,7679	2,3188	1,000
		0	1,8929	2,8083	1,000
	2a3	1	-1,0519	2,1663	1,000
		4+	-,2841	2,0819	1,000
		0	,8409	2,6160	1,000
	4+	1	-,7679	2,3188	1,000
		2a3	,2841	2,0819	1,000
		0	1,1250	2,7437	1,000
	0	1	-1,8929	2,8083	1,000
		2a3	-,8409	2,6160	1,000
		4+	-1,1250	2,7437	1,000
ATENÇA	1	2a3	1,6753	1,6351	1,000
		4+	-1,3929	1,7503	1,000
		0	-2,1429	2,1197	1,000
	2a3	1	-1,6753	1,6351	1,000
		4+	-3,0682	1,5714	,379
		0	-3,8182	1,9746	,393
	4+	1	1,3929	1,7503	1,000
		2a3	3,0682	1,5714	,379
		0	-,7500	2,0710	1,000
	0	1	2,1429	2,1197	1,000
		2a3	3,8182	1,9746	,393
		4+	,7500	2,0710	1,000
VISUALIZ	1	2a3	,7273	1,7780	1,000
		4+	-,2500	1,9033	1,000
		0	3,7500	2,3050	,704
	2a3	1	-,7273	1,7780	1,000
		4+	-,9773	1,7088	1,000
		0	3,0227	2,1472	1,000
	4+	1	,2500	1,9033	1,000
		2a3	,9773	1,7088	1,000
		0	4,0000	2,2520	,534

Based on observed means.

Multiple Comparisons

Bonferroni

Dependent Variable	(I) NSIBILIN	(J) NSIBILIN	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
VISUALIZ	0	1	-3,7500	2,3050	,704
		2a3	-3,0227	2,1472	1,000
		4+	-4,0000	2,2520	,534
MOTIVAÇA	1	2a3	,2857	1,8390	1,000
		4+	-1,0893	1,9686	1,000
		0	-,9643	2,3841	1,000
	2a3	1	-,2857	1,8390	1,000
		4+	-1,3750	1,7674	1,000
		0	-1,2500	2,2209	1,000
	4+	1	1,0893	1,9686	1,000
		2a3	1,3750	1,7674	1,000
		0	,1250	2,3293	1,000
	0	1	,9643	2,3841	1,000
		2a3	1,2500	2,2209	1,000
		4+	-,1250	2,3293	1,000
POSITIV	1	2a3	-1,4805	1,4450	1,000
		4+	-3,0714	1,5468	,355
		0	-2,0714	1,8733	1,000
	2a3	1	1,4805	1,4450	1,000
		4+	-1,5909	1,3887	1,000
		0	-,5909	1,7450	1,000
	4+	1	3,0714	1,5468	,355
		2a3	1,5909	1,3887	1,000
		0	1,0000	1,8302	1,000
	0	1	2,0714	1,8733	1,000
		2a3	,5909	1,7450	1,000
		4+	-1,0000	1,8302	1,000
ATCOMP	1	2a3	7,792E-02	1,4292	1,000
		4+	-1,0357	1,5299	1,000
		0	2,2143	1,8528	1,000
	2a3	1	-7,7922E-02	1,4292	1,000
		4+	-1,1136	1,3735	1,000
		0	2,1364	1,7259	1,000
	4+	1	1,0357	1,5299	1,000
		2a3	1,1136	1,3735	1,000
		0	3,2500	1,8102	,514
	0	1	-2,2143	1,8528	1,000
		2a3	-2,1364	1,7259	1,000
		4+	-3,2500	1,8102	,514
EGO	1	2a3	-4,6753	2,1886	,261
		4+	-,9821	2,3428	1,000
		0	-,6071	2,8372	1,000
	2a3	1	4,6753	2,1886	,261
		4+	3,6932	2,1034	,555
		0	4,0682	2,6430	,824

Based on observed means.

Multiple Comparisons

Bonferroni

Dependent Variable	(I) NSIBILIN	(J) NSIBILIN	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
EGO	4+	1	,9821	2,3428	1,000
		2a3	-3,6932	2,1034	,555
		0	,3750	2,7720	1,000
	0	1	,6071	2,8372	1,000
		2a3	-4,0682	2,6430	,824
		4+	-,3750	2,7720	1,000
TAREFA	1	2a3	-,1818	1,5671	1,000
		4+	-1,3750	1,6775	1,000
		0	2,7500	2,0315	1,000
	2a3	1	,1818	1,5671	1,000
		4+	-1,1932	1,5060	1,000
		0	2,9318	1,8924	,810
	4+	1	1,3750	1,6775	1,000
		2a3	1,1932	1,5060	1,000
		0	4,1250	1,9848	,294
	0	1	-2,7500	2,0315	1,000
		2a3	-2,9318	1,8924	,810
		4+	-4,1250	1,9848	,294

Based on observed means.

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable	(I) YRSPRAT	(J) YRSPRAT	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
AUTOCONF	1 a 5	+5 a 8	-3,2500	2,5143	,445
		+8	-7,9167*	2,5143	,015
	+5 a 8	1 a 5	3,2500	2,5143	,445
		+8	-4,6667	3,3524	,392
	+8	1 a 5	7,9167*	2,5143	,015
		+5 a 8	4,6667	3,3524	,392
NEGATIV	1 a 5	+5 a 8	2,0000	2,5981	,746
		+8	1,6667	2,5981	,815
	+5 a 8	1 a 5	-2,0000	2,5981	,746
		+8	-,3333	3,4641	,995
	+8	1 a 5	-1,6667	2,5981	,815
		+5 a 8	,3333	3,4641	,995
ATENÇA	1 a 5	+5 a 8	-,4583	2,1814	,978
		+8	-3,1250	2,1814	,372
	+5 a 8	1 a 5	,4583	2,1814	,978
		+8	-2,6667	2,9086	,661
	+8	1 a 5	3,1250	2,1814	,372
		+5 a 8	2,6667	2,9086	,661
VISUALIZ	1 a 5	+5 a 8	-,8750	2,2871	,930
		+8	-,8750	2,2871	,930
	+5 a 8	1 a 5	,8750	2,2871	,930
		+8	,0000	3,0495	1,000
	+8	1 a 5	,8750	2,2871	,930
		+5 a 8	,0000	3,0495	1,000
MOTIVAÇA	1 a 5	+5 a 8	-2,0833	2,1937	,642
		+8	-4,7500	2,1937	,115
	+5 a 8	1 a 5	2,0833	2,1937	,642
		+8	-2,6667	2,9250	,664
	+8	1 a 5	4,7500	2,1937	,115
		+5 a 8	2,6667	2,9250	,664
POSITIV	1 a 5	+5 a 8	-,5833	1,8251	,950
		+8	-2,5833	1,8251	,380
	+5 a 8	1 a 5	,5833	1,8251	,950
		+8	-2,0000	2,4335	,716
	+8	1 a 5	2,5833	1,8251	,380
		+5 a 8	2,0000	2,4335	,716
ATCOMP	1 a 5	+5 a 8	-1,7917	1,8407	,628
		+8	-2,7917	1,8407	,332
	+5 a 8	1 a 5	1,7917	1,8407	,628
		+8	-1,0000	2,4543	,921
	+8	1 a 5	2,7917	1,8407	,332
		+5 a 8	1,0000	2,4543	,921
EGO	1 a 5	+5 a 8	,4167	2,8703	,990
		+8	-1,5833	2,8703	,860
	+5 a 8	1 a 5	-,4167	2,8703	,990
		+8	-2,0000	3,8270	,873

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable			Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
EGO	+8	1 a 5	1,5833	2,8703	,860
		+5 a 8	2,0000	3,8270	,873
TAREFA	1 a 5	+5 a 8	-1,3750	1,9518	,782
		+8	-3,0417	1,9518	,313
	+5 a 8	1 a 5	1,3750	1,9518	,782
		+8	-1,6667	2,6024	,816
	+8	1 a 5	3,0417	1,9518	,313
		+5 a 8	1,6667	2,6024	,816

Multiple Comparisons

Bonferroni

Dependent Variable	(I) YRSPRAT	(J) YRSPRAT	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
AUTOCONF	1 a 5	+5 a 8	-3,2500	2,1530	,434
		+8	-7,9167*	2,1530	,004
	+5 a 8	1 a 5	3,2500	2,1530	,434
		+8	-4,6667	2,8706	,353
	+8	1 a 5	7,9167*	2,1530	,004
		+5 a 8	4,6667	2,8706	,353
NEGATIV	1 a 5	+5 a 8	2,0000	2,7437	1,000
		+8	1,6667	2,7437	1,000
	+5 a 8	1 a 5	-2,0000	2,7437	1,000
		+8	-,3333	3,6583	1,000
	+8	1 a 5	-1,6667	2,7437	1,000
		+5 a 8	,3333	3,6583	1,000
ATENÇA	1 a 5	+5 a 8	-,4583	2,0710	1,000
		+8	-3,1250	2,0710	,435
	+5 a 8	1 a 5	,4583	2,0710	1,000
		+8	-2,6667	2,7613	1,000
	+8	1 a 5	3,1250	2,0710	,435
		+5 a 8	2,6667	2,7613	1,000
VISUALIZ	1 a 5	+5 a 8	-,8750	2,2520	1,000
		+8	-,8750	2,2520	1,000
	+5 a 8	1 a 5	,8750	2,2520	1,000
		+8	,0000	3,0026	1,000
	+8	1 a 5	,8750	2,2520	1,000
		+5 a 8	,0000	3,0026	1,000
MOTIVAÇA	1 a 5	+5 a 8	-2,0833	2,3293	1,000
		+8	-4,7500	2,3293	,159
	+5 a 8	1 a 5	2,0833	2,3293	1,000
		+8	-2,6667	3,1057	1,000
	+8	1 a 5	4,7500	2,3293	,159
		+5 a 8	2,6667	3,1057	1,000
POSITIV	1 a 5	+5 a 8	-,5833	1,8302	1,000
		+8	-2,5833	1,8302	,514
	+5 a 8	1 a 5	,5833	1,8302	1,000
		+8	-2,0000	2,4403	1,000
	+8	1 a 5	2,5833	1,8302	,514
		+5 a 8	2,0000	2,4403	1,000
ATCOMP	1 a 5	+5 a 8	-1,7917	1,8102	,998
		+8	-2,7917	1,8102	,410
	+5 a 8	1 a 5	1,7917	1,8102	,998
		+8	-1,0000	2,4136	1,000
	+8	1 a 5	2,7917	1,8102	,410
		+5 a 8	1,0000	2,4136	1,000
EGO	1 a 5	+5 a 8	,4167	2,7720	1,000
		+8	-1,5833	2,7720	1,000
	+5 a 8	1 a 5	-,4167	2,7720	1,000
		+8	-2,0000	3,6960	1,000

Based on observed means.

Multiple Comparisons

Sonferroni

Dependent Variable	(I) YRSPRAT	(J) YRSPRAT	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
EGO	+8	1 a 5	1,5833	2,7720	1,000
		+5 a 8	2,0000	3,6960	1,000
TAREFA	1 a 5	+5 a 8	-1,3750	1,9848	1,000
		+8	-3,0417	1,9848	,417
	+5 a 8	1 a 5	1,3750	1,9848	1,000
		+8	-1,6667	2,6464	1,000
	+8	1 a 5	3,0417	1,9848	,417
		+5 a 8	1,6667	2,6464	1,000

Based on observed means.

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	AUTOCONF	353,170 ^b	6	58,862	4,762	,003
	NEGATIV	40,591 ^c	6	6,765	,337	,910
	ATENÇA	105,643 ^d	6	17,607	1,539	,210
	VISUALIZ	69,252 ^e	6	11,542	,853	,543
	MOTIVAÇA	80,441 ^f	6	13,407	,927	,494
	POSITIV	52,419 ^g	6	8,737	,978	,462
	ATCOMP	69,693 ^h	6	11,616	1,329	,284
	EGO	129,511 ⁱ	6	21,585	1,053	,418
	TAREFA	60,248 ^j	6	10,041	,956	,476
Intercept	AUTOCONF	6450,122	1	6450,122	521,823	,000
	NEGATIV	2853,627	1	2853,627	142,153	,000
	ATENÇA	4604,517	1	4604,517	402,589	,000
	VISUALIZ	3246,632	1	3246,632	240,068	,000
	MOTIVAÇA	6620,268	1	6620,268	457,587	,000
	POSITIV	5820,115	1	5820,115	651,566	,000
	ATCOMP	3362,013	1	3362,013	384,759	,000
	EGO	4933,822	1	4933,822	240,782	,000
	TAREFA	9005,913	1	9005,913	857,283	,000
SEXO	AUTOCONF	64,820	1	64,820	5,244	,032
	NEGATIV	6,338	1	6,338	,316	,580
	ATENÇA	16,279	1	16,279	1,423	,245
	VISUALIZ	21,131	1	21,131	1,562	,224
	MOTIVAÇA	2,082	1	2,082	,144	,708
	POSITIV	,980	1	,980	,110	,744
	ATCOMP	24,415	1	24,415	2,794	,108
	EGO	,411	1	,411	,020	,889
	TAREFA	9,998E-02	1	9,998E-02	,010	,923
YRSPRAT	AUTOCONF	188,078	2	94,039	7,608	,003
	NEGATIV	25,881	2	12,940	,645	,534
	ATENÇA	27,781	2	13,891	1,214	,315
	VISUALIZ	,628	2	,314	,023	,977
	MOTIVAÇA	64,920	2	32,460	2,244	,129
	POSITIV	14,558	2	7,279	,815	,455
	ATCOMP	20,253	2	10,127	1,159	,331
	EGO	6,624	2	3,312	,162	,852
	TAREFA	14,642	2	7,321	,697	,508
NSIBILIN	AUTOCONF	90,127	3	30,042	2,430	,091
	NEGATIV	11,549	3	3,850	,192	,901
	ATENÇA	63,564	3	21,188	1,853	,166
	VISUALIZ	57,907	3	19,302	1,427	,260
	MOTIVAÇA	12,771	3	4,257	,294	,829
	POSITIV	34,325	3	11,442	1,281	,304
	ATCOMP	27,951	3	9,317	1,066	,383
	EGO	117,499	3	39,166	1,911	,156
	TAREFA	32,032	3	10,677	1,016	,404

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Noncent. Parameter	Observed Power ^a
Corrected Model	AUTOCONF	28,572	,959
	NEGATIV	2,022	,123
	ATENÇA	9,237	,477
	VISUALIZ	5,121	,268
	MOTIVAÇA	5,560	,291
	POSITIV	5,868	,306
	ATCOMP	7,976	,414
	EGO	6,320	,330
	TAREFA	5,735	,299
Intercept	AUTOCONF	521,823	1,000
	NEGATIV	142,153	1,000
	ATENÇA	402,589	1,000
	VISUALIZ	240,068	1,000
	MOTIVAÇA	457,587	1,000
	POSITIV	651,566	1,000
	ATCOMP	384,759	1,000
	EGO	240,782	1,000
	TAREFA	857,283	1,000
SEXO	AUTOCONF	5,244	,592
	NEGATIV	,316	,084
	ATENÇA	1,423	,208
	VISUALIZ	1,562	,224
	MOTIVAÇA	,144	,065
	POSITIV	,110	,062
	ATCOMP	2,794	,360
	EGO	,020	,052
	TAREFA	,010	,051
YRSPRAT	AUTOCONF	15,216	,915
	NEGATIV	1,289	,145
	ATENÇA	2,429	,238
	VISUALIZ	,046	,053
	MOTIVAÇA	4,487	,410
	POSITIV	1,630	,172
	ATCOMP	2,318	,229
	EGO	,323	,072
	TAREFA	1,394	,153
NSIBILIN	AUTOCONF	7,291	,530
	NEGATIV	,575	,080
	ATENÇA	5,558	,416
	VISUALIZ	4,282	,327
	MOTIVAÇA	,883	,098
	POSITIV	3,843	,296
	ATCOMP	3,199	,250
	EGO	5,734	,428
	TAREFA	3,049	,240

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Noncent. Parameter	Observed Power ^a
Error	AUTOCONF NEGATIV ATENÇA VISUALIZ MOTIVAÇA POSITIV ATCOMP EGO TAREFA		
Total	AUTOCONF NEGATIV ATENÇA VISUALIZ MOTIVAÇA POSITIV ATCOMP EGO TAREFA		
Corrected Total	AUTOCONF NEGATIV ATENÇA VISUALIZ MOTIVAÇA POSITIV ATCOMP EGO TAREFA		

- a. Computed using alpha = ,05
- b. R Squared = ,554 (Adjusted R Squared = ,438)
- c. R Squared = ,081 (Adjusted R Squared = -,159)
- d. R Squared = ,287 (Adjusted R Squared = ,100)
- e. R Squared = ,182 (Adjusted R Squared = -,031)
- f. R Squared = ,195 (Adjusted R Squared = -,015)
- g. R Squared = ,203 (Adjusted R Squared = -,005)
- h. R Squared = ,257 (Adjusted R Squared = ,064)
- i. R Squared = ,216 (Adjusted R Squared = ,011)
- j. R Squared = ,200 (Adjusted R Squared = -,009)

Estimated Marginal Means

-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
AUTOCONF	30	20,8667	4,6885	,8560

One-Sample Test

	Test Value = 22					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
AUTOCONF	-1,324	29	,196	-1,1333	-2,8840	,6174

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
NEGATIV	30	17,3000	4,1618	,7598

One-Sample Test

	Test Value = 19					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
NEGATIV	-2,237	29	,033	-1,7000	-3,2540	-,1460

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ATENÇA	30	18,9000	3,5656	,6510

One-Sample Test

	Test Value = 21					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
ATENÇA	-3,226	29	,003	-2,1000	-3,4314	-,7686

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VISUALIZ	30	17,3000	3,6213	,6612

One-Sample Test

	Test Value = 16					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
VISUALIZ	1,966	29	,059	1,3000	-5,22E-02	2,6522

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MOTIVAÇ A	30	22,6000	3,7747	,6892

One-Sample Test

	Test Value = 20					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
MOTIVAÇ A	3,773	29	,001	2,6000	1,1905	4,0095

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POSITIV	30	22,0667	2,9819	,5444

One-Sample Test

	Test Value = 18					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
POSITIV	7,470	29	,000	4,0667	2,9532	5,1801

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ATCOMP	30	16,6667	3,0551	,5578

One-Sample Test

	Test Value = 18					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
ATCOMP	-2,390	29	,024	-1,3333	-2,4741	-,1926

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
EGO	30	21,2000	4,5516	,8310

One-Sample Test

	Test Value = 14					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
EGO	8,664	29	,000	7,2000	5,5004	8,8996

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TAREFA	30	28,0667	3,2263	,5890

One-Sample Test

	Test Value = 27					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
TAREFA	1,811	29	,081	1,0667	-,1381	2,2714