

Caracterização dos níveis de negativismo, activação, autoconfiança e orientações motivacionais de alpinistas

A.D. Rodrigues, J.P. Lázaro, H.M. Fernandes, J. Vasconcelos-Raposo

O presente estudo pretende caracterizar os níveis de negativismo, activação, autoconfiança e orientações motivacionais de diversos praticantes de desportos de montanha, tendo em conta diversas variáveis diferenciadoras (sexo, idade, anos de experiência, nacionalidade, formação e modalidade específica). A amostra foi constituída por 45 indivíduos (40 masculinos e 5 femininos) com idades compreendidas entre os 20 e os 61 anos de idade ($M=33,91$; $DP=8,97$), tendo preenchido as versões Portuguesa ou Inglesa dos questionários CSAI-2 e TEOSQ, consoante a sua proficiência linguística. Os principais resultados demonstraram que a variável anos de experiência (e não a idade) se correlacionou positivamente com os níveis de autoconfiança e orientação para a tarefa. Por outro lado, e consonante com os postulados teóricos, verificou-se uma associação positiva entre os níveis de negativismo e orientação para o ego. Dados os raros estudos realizados até à data sobre esta temática neste tipo de amostra, os resultados foram interpretados à luz dos respectivos modelos teóricos e especificidades desta actividade desportiva.

Palavras-chave: negativismo, activação, autoconfiança, orientações motivacionais, alpinismo

Characterization of the negativism, activation, self-confidence and cognitive orientations levels of alpinists

The present study aims to characterize the levels of negativism, activation, self-confidence and cognitive orientation of different mountain sports' participants, taking into account various variables (i.e. gender; age; years of experience; nationality; training and, specific sport). The sample was composed of 45 participants (40 male and 5 female) with an age range between 20 and 61 years of

(...)

Submetido: 06.06.2009 | Aceite: 26.06.2009

Ana Dalila Rodrigues. Sheffield Hallam University.

João Paulo Lázaro, Helder Miguel Fernandes e José Vasconcelos-Raposo. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano. Endereço para correspondência: Helder Fernandes, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Rua Dr. Manuel Cardona, 5000-558 Vila Real. E-mail: hfernandes@utad.pt

age ($M=33,91$; $SD=8,97$), who completed the Portuguese or English version of the CSAI-2 and TEOSQ questionnaires, according to their linguistic proficiency. The main results revealed that the variable 'years of experience' (and not age) correlated positively with the levels of self-confidence and task orientation. On the other hand, but in accordance with postulated theories, it was verified a positive association between the levels of negativism and ego orientation. Due to the relatively few studies done until today on this thematic and this type of samples, the results were discussed in relation to the respective theoretical models and specificities of this sport.

Key words: negativism, activation, self-confidence, motivational orientations, alpinism

O Alpinismo é uma modalidade desportiva que facilmente deslumbra aqueles que o praticam, bem como outros que ouvem ou lêem as histórias protagonizadas por outrem. Esta modalidade apresenta características comuns ao montanhismo, e à escalada, sendo frequente a prática de alpinismo por parte de montanheiros e escaladores. Praticado por vezes em ambientes hostis à existência permanente do ser humano, devido à rarefacção do oxigénio e às baixas temperaturas em locais de moderada e elevada altitude, requer um vasto conjunto de conhecimentos sobre o manuseamento de equipamentos, realização de práticas e técnicas que deverão ser realizadas em curtos períodos de tempo (Magalhães, Duarte, Ascensão, Oliveira & Soares, 2002; Pereira, 2005) com vista a minimizar os efeitos adversos que possam advir da exposição a estes meios frequentemente instáveis a nível físico, químico, meteorológico e, geográfico. Assim, é pois comum em alpinismo ocorrerem situações de alteração de comportamentos ditos normais ou simplesmente normais num determinado indivíduo. Trata-se de uma modalidade que envolve inúmeros factores psicológicos, fisiológicos, sociais, económicos e meteorológicos, os quais em presença de desequilíbrios ou de um descuido, dadas as características geográficas e geológicas dos locais em que se pratica, pode levar à lesão ou até à morte do seu praticante. Assim sendo, é essencial conhecer o contexto e a situação desportiva específica em que os praticantes se encontram de forma a compreender os seus comportamentos subjectivos.

Embora o alpinismo não tenha um quadro competitivo específico e organizado, esta prática apresenta características semelhantes às de auto-superação ou auto-realização. Em contexto competitivo é frequente os atletas manifestarem alterações do foro fisiológico (somático) e psicológico (cognitivo) as quais poderão afectar negativamente o seu desempenho, razão que fundamenta a grande

atenção dedicada ao estudo da análise ansiedade-rendimento, para a qual é frequentemente usado o questionário *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) que explora as relações entre os três construtos (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança) referentes à teoria multidimensional da ansiedade (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Segundo Woodman e Hardy (2001), o arousal (activação) é um estado intensivo e um construto unitário que envolve ambos os aspectos psicológicos e fisiológicos do comportamento, enquanto Martens et al. (1990) definem stress como um processo que envolve a percepção de um desequilíbrio substancial entre as exigências do meio e as capacidades de resposta, sob condições nas quais a falha da capacidade de resposta é percebida como tendo importantes consequências e, é também respondida com o aumento dos níveis de ansiedade-estado cognitiva e somática. Neste âmbito, a ansiedade é usualmente definida como um estado emocional ou reacção frequentemente caracterizada por sentimentos desagradáveis de intensidade, preocupação, distúrbio e, apreensão (Arent & Landers, 2003; Spielberger, 1975), constituindo uma reacção emocional a uma variedade de estímulos stressantes (Nordell & Sime, 1993), podendo na sua génese ser restringida ao síndrome de "luta ou fuga" (*fight or flight*). Esta surge quando um indivíduo duvida das suas capacidades para lidar com a situação em que se encontra, factor este gerador de alterações nos domínios cognitivos, fisiológicos e comportamentais (Hardy, Jones & Gould, 1996; Humara, 1999).

Estudos realizados por Vasconcelos-Raposo (1995, 2000) têm alertado para as limitações do uso do termo ansiedade para exprimir os sentimentos vivenciados pelos atletas nos momentos antecedentes ao seu desempenho. Assim, dada a conotação inadequada/inapropriada do termo, para os efeitos deste estudo, optámos pela substituição do termo ansiedade cognitiva por negativismo e ansiedade somática por activação (fisiológica), dado julgarmos mais adequado o uso dos mesmos para descrever a natureza e frequência de pensamentos negativos e alterações fisiológicas com o aproximar do "momento de prova" (ascensão).

De acordo com vários autores (Humara, 1999; Simon & Martens, 1977) existe evidência empírica que o negativismo-estado competitivo em indivíduos inexperientes, é mais elevada nos praticantes de desportos individuais, do que em praticantes de desportos colectivos. Lowe e McGrath (1971) também concluíram que atletas de desportos sem contacto revelam menores níveis de negativismo-estado do que aqueles que praticam desportos com contacto físico. Por sua vez, Zeng (2003) verificou que os praticantes de desportos colectivos apresentam

maiores níveis de autoconfiança, confiança desportiva e traço de confiança desportiva comparativamente aos indivíduos de desportos individuais.

Num outro estudo, observou-se que os árbitros intervenientes no campeonato Português masculino da Federação Portuguesa de Voleibol apresentaram valores inferiores de negativismo e activação, enquanto valores superiores de autoconfiança foram verificados comparativamente ao grupo geral de nível competitivo menos elevado (Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 2000). Neste âmbito, Martens (1977) propõe que os anos de experiência possam ser entendidos como factor explicativo para estas diferenças verificadas, dada a maior familiaridade e segurança dos mesmos nas suas acções/intervenções. Grosso modo, estes resultados corroboram os de um estudo anteriormente desenvolvido por Gould, Petrchlikoff e Weinberg (1984), que concluiu serem "os anos de experiência" o preditor mais forte para a negativismo.

Relativamente à análise da dimensão motivação, este é um termo complexo que tem suscitado a curiosidade de diversos estudiosos ao longo dos tempos. De acordo com Hayashi e Weiss (1994), esta é talvez uma das temáticas mais comuns nas literaturas de psicologia e de psicologia do desporto. Estas áreas têm dedicado grande atenção ao estudo dos factores que exercem alguma influência sobre a motivação dos indivíduos para prática de uma modalidade ou simples realização ou abandono de actividades físico-desportivas. Assim, é importante ter em consideração as diferenças individuais que podem influenciar a eficiência das diferentes estratégias de objectivos estabelecidos que visam o melhoramento do desempenho (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005; Hayashi & Weiss, 1994), sendo os construtos subjugados à compreensão deste processo usualmente denominados de objectivos de realização/orientações motivacionais (Ames, 1992; Duda, 1992; Dweck, 1986; Kudar, Weinberg & Barak, 1997).

Neste âmbito, a teoria dos objectivos de realização tem tido grande importância no aumento de estudos realizados sobre a motivação no desporto. Proveniente de investigações em psicologia educacional e contribuições teóricas de Nicholls (1984, 1989), Dweck (Dweck, 1986; Dweck & Leggett, 1988; Elliott & Dweck, 1988), e Ames (1984, 1992), a teoria dos objectivos de realização tem vindo a ser testada como forma de prever respostas cognitivas, afectivas, e comportamentais no contexto desportivo (Duda, Chi, Newton, Walling & Catley, 1995). Esta teoria caracteriza-se por procurar explicar/compreender a influência dos objectivos pessoais sob o modo de pensar, sentir, e agir do indivíduo em determinadas circunstâncias de realização, como sejam as práticas desportivas. Em teoria, os

objectivos de realização são responsáveis pelas acções realizadas, e por proporcionar coerência racional às interpretações do contexto desportivo e subsequente ao comportamento do indivíduo durante a actividade no mesmo (Duda et al., 1995). Assim, indivíduos quando muito envolvidos em contextos de realização pretendem demonstrar competência, sendo a percepção de habilidade, uma característica de realização (Duda & Whitehead, 1998).

Maehr e Nicholls (1980) propuseram que os indivíduos diferem nas suas definições pessoais de sucesso/fracasso, as quais se baseiam nas percepções que cada qual entende como um atributo pessoal significativo. Estes autores alteraram significativamente a persistente tendência dos estudos para definir experiências de sucesso e fracasso com respeito ao critério dos objectivos, tais como vencer/perder ou a obtenção de marcas elevadas versus baixas, tendo sugerido que as perspectivas de realização (habilidade, mestria, e aceitação social) poderão ser reconhecidas transculturalmente, não obstante com algumas diferenças em certas nacionalidades e grupos étnicos. Nicholls (1984, 1989), estendeu esta posição, referindo que: a) as percepções de sucesso/fracasso estão associadas às percepções interpretadas como sendo demonstrativas de habilidade superior/inferior; b) as variações em definições subjectivas de sucesso/fracasso emanam da concepção de habilidade/competência que é adoptada, a qual trata se a habilidade é concebida numa envolvência para a tarefa ou para o ego; c) o conceito de habilidade invocada exerce impacto pelas mudanças de evolução, assim como, por factores disposicionais e condicionais; e, d) a concepção e percepção individual das capacidades são relevantes para a previsão dos padrões comportamentais de realização. Desta forma, a literatura tende a retratar consistentemente dois tipos de objectivos de realização no desporto: a) quando orientados para a tarefa (mestria), os indivíduos preocupam-se em demonstrar mestria na realização da tarefa e as suas percepções de grande habilidade e de sucesso subjectivo são baseadas nas experiências aprendidas e, nas melhorias pessoais; e, b) quando orientados para o ego (resultado), os indivíduos dão mais importância à competição como factor de reconhecimento, já que comparam os seus desempenhos com os demais praticantes (Duda, 1992 Nicholls, 1984). Neste âmbito, um dos questionários mais frequentemente aplicados que visa representar estas duas dimensões é o TEOSQ (Duda, 1989).

De um modo geral, os atletas de hoje tendem a ser cada vez mais fortes, mais rápidos e, mais eficientes. De acordo com O'Block e Evans (1984), este facto deve-se, em boa parte, ao aumento e melhoria das técnicas de treino, inovação das técnicas dos treinadores, à alimentação, melhores equipamentos, tal como uma

maior preocupação respeitante aos aspectos mentais e motivacionais. O estabelecimento de objectivos, por parte dos atletas, é por vezes demasiado elevado e desproporcional às reais capacidades dos mesmos, causando frustração e instabilidade emocional. Contrariamente, quando estipulados objectivos realistas aumentam as probabilidades de sucesso e, previne-se o descontrolo da situação que poderá levar ao esgotamento.

Grosso modo, a pertinência deste trabalho reside no facto de se tratar de um estudo pioneiro, quanto às temáticas específicas abordadas com a população em questão, pelo que pretendemos caracterizar os respectivos níveis de negativismo, activação, autoconfiança e objectivos de realização de praticantes de alpinismo. Para além disto, visamos caracterizar a dinâmica destes construtos tendo por base de interpretação as variáveis independentes definidas (sexo, idade, anos de experiência, nacionalidade, formação e modalidade específica).

Metodologia

Este estudo assume uma natureza retrospectiva do tipo causal-comparativo, uma vez que não foi exercida qualquer tipo de influência sobre os níveis das variáveis independentes. É ainda um estudo do tipo transversal (*cross-sectional*), na medida em que as variáveis foram medidas num único momento temporal.

Amostra

A amostra foi constituída por quarenta e cinco indivíduos, dos quais quarenta do sexo masculino e cinco do sexo feminino. Vinte e seis eram de nacionalidade Portuguesa e 19 de outra nacionalidade, tendo idades compreendidas entre os 20 e os 61 anos de idade ($M=33,91$; $DP=8,97$). Quanto à formação específica dos indivíduos em alpinismo, 30 afirmaram ter formação, enquanto 15 responderam negativamente.

Para os objectivos deste estudo foi determinado como parâmetro de selecção dos indivíduos que a sua actividade alpina fosse de "Altitude Elevada" ou superior. O quadro 1 representa a classificação do *American Alpine Club Journal* – AACJ (ver Pereira, 2005) e respectivas referências percentuais.

Quanto à identificação dos 3 cumes mais altos que haviam ascendido e, se haviam ou não alcançado os seus cumes, apresentamos no quadro 2, o nome do cume mais alto alcançado por cada indivíduo, bem como a sua respectiva classificação de acordo com a classificação do AACJ.

Quadro 1. Classificação da AACJ e respectivas frequências

Altitude	Classificação AACJ	<i>n</i>	%
1500 - 2440m	Altitude Intermédia	—	—
2440 - 4270m	Altitude Elevada	17	37,8
4270 - 5490m	Altitude Muito Elevada	9	20,0
5490 - 8848m	Extrema Altitude	19	42,2

O quadro 2 também apresenta o número de indivíduos da amostra que alcançou esse pico como o seu “*Melhor Cume*” e respectiva representação percentual.

Quadro 2. Caracterização da amostra segundo o cume de montanha alcançado com maior altitude

Melhor Cume	Altitude	Classificação AACJ	<i>n</i>	%
Evarest	8850m	Extrema Altitude	1	2,2
Kanchenjunga	8586m	Extrema Altitude	1	2,2
Cho Oyo	8201m	Extrema Altitude	3	6,7
Shishapangmo	8000m	Extrema Altitude	1	2,2
Pico Lenin	7134m	Extrema Altitude	1	2,2
Aconcagua	6962m	Extrema Altitude	7	15,6
Ama Da Blam	6859m	Extrema Altitude	2	4,5
Mt. McKinley	6195m	Extrema Altitude	1	2,2
Kilimanjaro	5895m	Extrema Altitude	2	4,5
Mont Blanc	4807m	Altitude Muito Elevada	6	13,3
Matterhorn	4478m	Altitude Muito Elevada	2	4,5
Mount Rainier	4392m	Altitude Muito Elevada	1	2,2
Toubkal	4169m	Altitude Elevada	8	17,8
Mount Nebo	3636m	Altitude Elevada	1	2,2
Mulhacen	3467m	Altitude Elevada	4	8,9
Mt. Victoria	3465m	Altitude Elevada	1	2,2
Monte Perdido	3445m	Altitude Elevada	1	2,2
Aneto	3404m	Altitude Elevada	1	2,2
Cabane de Botol	3300m	Altitude Elevada	1	2,2

Relativamente aos hábitos dos indivíduos quanto à realização das suas expedições sempre com o mesmo grupo, 10 indivíduos afirmaram que o fazem, enquanto os restantes 35 não o fazem. Quanto aos anos de prática, das 43 respostas obtidas,

estas oscilaram entre um mínimo de 1 ano e, um máximo de 30 anos de prática ($M=10,12$; $DP=7,53$).

Instrumentos

Para efectuar a recolha de dados, foram utilizados 2 questionários, nas suas versões originais em Inglês e, nas suas versões traduzidas e adaptadas em Português. A selecção da sua aplicação dependeu da proficiência linguística dos inquiridos. O questionário CSAI-2 foi desenvolvido por Martens et al. (1990), tendo sido, posteriormente, traduzido para Português por Vasconcelos-Raposo (1995), e recentemente validado por Coelho, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2007). Este instrumento de medida multidimensional composto por 27 afirmações, tem como objectivo diagnosticar e quantificar 3 variáveis psicológicas: ansiedade cognitiva (9 itens), ansiedade somática (9 itens) e autoconfiança (9 itens).

O outro questionário utilizado foi o TEOSQ, desenvolvido por John Nicholls para o contexto educacional e posteriormente adaptado por Duda (1989) para o contexto desportivo. A sua adaptação e tradução para Português foram efectuadas por Fonseca e Biddle (1995), tendo sido recentemente validado por Fernandes e Vasconcelos-Raposo (no prelo). O questionário é composto por 13 questões respondidas através de uma escala tipo *Likert*.

Em ambos os questionários efectuámos pequenas alterações quanto à sua terminologia. No caso do CSAI-2, uma vez que este se encontra orientado para a competição, o que não se adequa a este estudo, procedemos à utilização, em substituição, de uma terminologia relativa à modalidade de alpinismo. Deste modo, procedemos à substituição de palavras como "*prova*" ou "*competição*", para "*ascensão*" ou "*cume*". O mesmo procedimento foi efectuado quanto ao questionário TEOSQ.

Procedimentos

Após a aceitação por parte dos indivíduos em participar e obtenção do respectivo consentimento informado, procedemos ao envio dos questionários para um alpinista, acompanhados dos respectivos critérios de aplicação.

O preenchimento do questionário CSAI-2 decorreu durante o período máximo de 24h antes e os momentos antecedentes à sua ascensão, pelo que foi enfatizado que quanto mais próximo do momento da ascensão, melhor. Para o preenchimento do TEOSQ, não houve um período temporal definido. A ascensão

teria que ser realizada a um cume igual ou superior a 2500m, altura a partir da qual se considera "altitude elevada" (AAPJ).

Os questionários foram aplicados em ascensões a cumes na América do Norte, Kilimanjaro, Península Ibérica, Alpes e Himalaias.

Análise estatística

Inicialmente, procedeu-se ao cálculo das médias e desvios padrão das variáveis analisadas, assim como, ao valor de consistência interna (α de Cronbach).

Tendo em conta a reduzida dimensão da amostra e os elevados valores de alguns dos coeficientes de análise da normalidade univariada (simetria e curtose), optámos por efectuar uma análise estatística do tipo não paramétrico.

Procedemos à realização do teste de Mann-Whitney quando pretendíamos comparar dois grupos (sexo, nacionalidade e formação específica) e aplicámos o teste de Kruskal-Wallis, para comparações entre mais que três grupos, de forma a observar os resultados entre os indivíduos que praticam as modalidades de alpinismo, montanhismo e escalada.

Por último, foi efectuada uma correlação de Spearman entre a idade, anos de experiência e as dimensões psicológicas.

Em todos os tratamentos que realizámos, o nível de significância tido em consideração foi de $p < 0,05$. O software estatístico utilizado foi o SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 16.0.

Resultados

Nesta secção são apresentados os resultados obtidos, pela seguinte ordem. Primeiramente, apresentamos a estatística descritiva das escalas dos construtos em análise; seguidamente as análises comparativas das mesmas escalas em função do sexo, nacionalidade, formação específica e modalidade; e, por fim, apresentamos a matriz de correlação dos construtos.

No quadro 3 podemos verificar que o construto para a autoconfiança apresentou média superior, tendo-se registado um elevado valor de desvio padrão ($26,64 \pm 5,48$). Relativamente à orientação cognitiva, observou-se um elevado valor médio para a tarefa ($4,21 \pm 0,66$), estando este próximo do valor máximo. Os valores de consistência interna foram considerados satisfatórios ($\alpha > 0,70$).

Quadro 3. Estatística descritiva das escalas do CSAI-2 e TEOSQ

	<i>M±DP</i>	Mínimo	Máximo	α Cronbach
CSAI-2				
<i>Negativismo</i>	16,51±4,07	9	27	0,73
<i>Activação</i>	15,00±3,56	9	24	0,73
<i>Autoconfiança</i>	26,64±5,48	12	36	0,86
TEOSQ				
<i>Orientação para o ego</i>	2,30±0,78	1	4	0,74
<i>Orientação para a tarefa</i>	4,21±0,66	1	5	0,86

Relativamente à análise comparativa entre sexos, verificou-se que o sexo feminino apresentou valores médios mais elevados nas variáveis negativismo e activação do que os apresentados pelo sexo masculino, enquanto o sexo masculino registou valores médios superiores para ambas as variáveis de orientação cognitiva.

Quadro 4. Análise comparativa das escalas do CSAI-2 e TEOSQ, por sexo

	Sexo Masculino <i>M±DP</i>	Sexo Feminino <i>M±DP</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
CSAI-2				
<i>Negativismo</i>	16,38±4,23	17,60±2,51	-0,779	0,436
<i>Activação</i>	14,68±3,50	17,60±3,21	-1,852	0,064
<i>Autoconfiança</i>	26,73±5,46	26,00±6,20	-0,326	0,744
TEOSQ				
<i>Orientação para o ego</i>	2,33±0,82	2,03±0,40	-0,887	0,375
<i>Orientação para a tarefa</i>	4,23±0,67	4,03±0,62	-1,144	0,253

Não foi possível observar diferenças estatisticamente significativas, contudo é de salientar que o valor de significância para a activação se registou próximo do valor determinado ($p=0,064$).

No que concerne a análise comparativa quanto à nacionalidade dos elementos da amostra, os valores médios reportados pelos alpinistas portugueses ou de outra nacionalidade são apresentados no quadro 5. Nesta análise identificou-se apenas uma diferença significativa para a variável autoconfiança ($p=0,008$).

Quadro 5. Análise comparativa das escalas do CSAI-2 e TEOSQ, por nacionalidade

	Nacionalidade Portuguesa <i>M±DP</i>	Outra Nacionalidade <i>M±DP</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
CSAI-2				
<i>Negativismo</i>	16,50±5,20	16,52±3,40	-0,369	0,712
<i>Activação</i>	15,31±3,38	14,83±3,70	-0,441	0,659
<i>Autoconfiança</i>	29,56±5,32	25,03±4,95	-2,667	0,008
TEOSQ				
<i>Orientação para o ego</i>	2,33±0,84	2,29±0,76	-0,131	0,896
<i>Orientação para a tarefa</i>	4,27±0,43	4,18±0,76	-0,155	0,877

Os alpinistas de nacionalidade portuguesa registaram níveis superiores de autoconfiança (29,56±5,32). Estes sujeitos também apresentaram valores médios superiores para as variáveis de orientação cognitiva, contudo muito próximos dos valores reportados pelos sujeitos de outras nacionalidades.

Quanto à análise relativa à formação específica, não se observaram diferenças significativas. Verificou-se que os alpinistas que afirmaram ter tido formação específica apresentaram um valor médio inferior para a activação fisiológica (14,83±3,51), ao mesmo tempo que registaram valores inferiores para ambas as variáveis de orientação cognitiva.

Quadro 6. Análise comparativa das escalas do CSAI-2 e TEOSQ, por formação específica

	Sim <i>M±DP</i>	Não <i>M±DP</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
CSAI-2				
<i>Negativismo</i>	16,57±4,07	16,40±4,22	-0,326	0,744
<i>Activação</i>	14,83±3,51	15,33±3,75	-0,387	0,698
<i>Autoconfiança</i>	26,90±5,16	26,13±6,23	-0,085	0,933
TEOSQ				
<i>Orientação para o ego</i>	2,22±0,73	2,47±0,88	-0,881	0,378
<i>Orientação para a tarefa</i>	4,15±0,76	4,32±0,40	-0,545	0,586

O quadro 7 apresenta os resultados da aplicação do teste Kruskal-Wallis entre 3 grupos de indivíduos, tendo em conta a modalidade desportiva específica que habitualmente praticam (montanhismo, alpinismo e escalada).

Quadro 7. Análise comparativa das escalas do CSAI-2 e TEOSQ, por modalidade

	Montanhismo <i>M±DP</i>	Escalada <i>M±DP</i>	Alpinismo <i>M±DP</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
CSAI-2					
<i>Negativismo</i>	16,00±4,04	16,00±3,65	16,96±4,31	0,305	0,858
<i>Activação</i>	14,00±2,54	14,00±2,89	15,88±4,09	2,400	0,301
<i>Autoconfiança</i>	25,57±6,22	27,86±3,72	26,92±5,54	0,827	0,661
TEOSQ					
<i>Orientação para o ego</i>	2,30±0,76	2,36±0,77	2,29±0,83	0,144	0,930
<i>Orientação para a tarefa</i>	4,36±0,41	4,37±0,77	4,09±0,74	2,245	0,325

Relativamente ao construto da activação, verificámos que o grupo de alpinismo registou uma média superior (15,88±4,09). Os montanheiros apresentaram uma média inferior para a autoconfiança (25,57±6,22). Os escaladores registaram valor médio superior para as variáveis do TEOSQ – orientação para o ego (2,36±0,77) e orientação para a tarefa (4,37±0,77). Por sua vez, os alpinistas apresentaram o valor médio inferior para ambos os construtos do ego (2,29±0,83) e tarefa (4,09±0,74). Todavia, não se observaram diferenças estatisticamente significativas.

Por último, procedeu-se à análise das correlações entre os construtos, da qual resultaram os valores que apresentamos no quadro 8

Quadro 8. Matriz de correlação dos construtos

	Negativismo	Activação	Autoconfiança	Orientação p/ ego	Orientação p/ tarefa
Idade	0,190	-0,137	0,089	0,039	-0,095
Anos de experiência	0,048	-0,119	0,321*	-0,011	0,351*
Negativismo	—	0,077	-0,160	0,326*	-0,100
Activação	—	—	-0,180	-0,059	-0,080
Autoconfiança	—	—	—	-0,101	0,188
Orientação para o ego	—	—	—	—	-0,059

* $p < 0,05$

Relativamente às associações significativas ($p < 0,05$) observou-se que os anos de experiência se correlacionou positivamente com a autoconfiança ($r = 0,321$) e a orientação para a tarefa ($r = 0,351$), enquanto o negativismo se correlacionou positivamente com a orientação para o ego ($r = 0,326$).

Discussão

No presente estudo tivemos como objectivo caracterizar os níveis de negativismo, activação e autoconfiança, e objectivos de realização em alpinistas, assim como, averiguar possíveis diferenças existentes entre alpinistas cuja modalidade habitualmente praticada é o alpinismo, o montanhismo, ou a escalada. Por fim, pretendeu-se verificar correlações entre as dimensões psicológicas, a idade dos indivíduos e os anos de experiência dos mesmos. A discussão dos resultados obtidos será sequencial pela ordem de análises realizadas.

Os resultados indicaram que as mulheres foram as que registaram maiores níveis de negativismo e activação, e menores níveis de autoconfiança comparativamente aos alpinistas do sexo masculino. Este perfil de resultados também foi observado por Seeley, Storey, Wagner, Walker e Watts (2000) num estudo realizado com jogadores de voleibol. Seeley et al. (2000) previam que os níveis de negativismo e activação fossem superiores nas mulheres nos momentos antecedentes à competição, e que estas registassem níveis de autoconfiança inferiores aos dos homens. Embora os valores obtidos mostrem uma tendência observada noutros estudos, apenas registámos um valor próximo da significância para o construto da activação ($p = 0,064$), pelo que estes resultados contrariam as diferenças significativas tendencialmente verificadas em estudos anteriores (Krane & Williams, 1994; Madden & Kirby, 1995; Martens et al., 1990; Sewell & Edmondson, 1996). Um aspecto que julgamos ser responsável por este facto prende-se com o facto de socialmente as mulheres serem submetidas a uma maior pressão comparativamente àquela a que os homens são sujeitos, pelo que os níveis superiores de negativismo e activação, e inferiores de autoconfiança se poderão dever a este factor social, muito embora no presente estudo não tenham havido diferenças estatisticamente significativas entre os sexos. De Rose Júnior e Vasconcellos (1997) fizeram essa mesma constatação num estudo realizado com 164 atletas dos 10 aos 16 anos, tendo verificado que diversos autores (Brustad, 1988; Finkenbergh, Dinucci, McCune & McCune, 1992; Stefanello, 1990) afirmam haver uma tendência para os indivíduos do sexo feminino apresentarem níveis superiores de negativismo, independentemente da sua idade. Este facto tende-se a dever à ênfase dada para os indivíduos masculinos, sendo a mulher “muito

pressionada” em situação de competição e constantemente comparada aos homens, havendo mesmo “um certo preconceito quanto à sua participação” no desporto competitivo (Csizma, Witting, & Schurr, 1988). Deste modo e pese embora a especificidade do alpinismo, denota-se que embora não disponha de quadros competitivos, este desporto ainda é maioritariamente praticado por homens.

Conforme os resultados assim o indicam, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos quanto à orientação cognitiva. No entanto, vários estudos anteriores (Duda 1985, 1986; Hayashi & Weiss, 1994) evidenciaram que os indivíduos anglo-americanos do sexo masculino se apresentavam cognitivamente orientados para o ego, tendo estes definido o sucesso com base na habilidade atribuída à competência e, o insucesso à falta de esforço. Contudo, estes mesmos estudos verificaram que indivíduos *navajos* (índios da América do Norte) de ambos os sexos não revelaram diferenças quanto à orientação cognitiva, estando tanto os homens como as mulheres orientados para a tarefa. Os resultados verificados por nós tendem a corroborar os estudos anteriormente enunciados, embora contrariem parcialmente a teoria de Nicholls (1984, 1989).

Relativamente à nacionalidade dos indivíduos, não se observaram diferenças significativas para o negativismo e activação, embora se tenham verificado diferenças significativas para o construto da autoconfiança ($p=0,008$). Os indivíduos de nacionalidade Portuguesa apresentaram um valor médio superior aos dos indivíduos de outra nacionalidade, pelo que estes resultados vão ao encontro dos evidenciados por Cruz (1994, 1996) que referiu que os atletas portugueses de elite (bem sucedidos) se caracterizam e distinguem dos restantes atletas de alta competição por apresentarem maiores níveis de autoconfiança e de motivação.

Dada a necessidade de grandes deslocações dos alpinistas para os locais de montanha onde se pratica a modalidade, pensamos que tão específicas particularidades da mesma situação levem a que não haja na realidade uma diferença entre nacionalidades mas, sim uma semelhança entre indivíduos. Ou seja, que os aspectos relacionados com a forma, com os processos de aculturação, o modo como estes interagem e encaram a montanha, dependerão mais da personalidade do próprio indivíduo do que propriamente do local de onde este provém, ou até dos anos de experiência dos sujeitos, os quais não diferiram na presente amostra ($M_{portuguesa}=10,16$ anos vs $M_{outra}=10,15$ anos; $p>0,05$), embora esta variável esteja positivamente associada à autoconfiança.

Também podemos observar que dadas as características do meio natural em que se pratica o alpinismo, assim como das especificidades técnicas que exige, esta actividade apresenta elevados riscos para os praticantes (Pereira, 2005), que cientes dos mesmos poderão resultar num incremento quanto aos níveis de negativismo e activação e, num decréscimo dos níveis de autoconfiança do mesmo. Deste modo, consideramos que a prática numa modalidade num local desconhecido ou poucas vezes frequentado causarão maiores inseguranças e incertezas, pelo que a superior autoconfiança demonstrada pelos alpinistas portugueses reveste-se de extrema importância para a obtenção de níveis superiores de desempenho e sucesso desportivo.

Na análise dos construtos da orientação cognitiva não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as nacionalidades. Observámos ainda que tanto na orientação para o ego, como para a tarefa, os indivíduos portugueses registaram valores superiores quando comparados aos de outra nacionalidade. De acordo com Hayashi e Weiss (1994) existem diferenças culturais entre os anglo-americanos e os japoneses quanto à motivação para a prática desportiva, embora não se verifiquem diferenças estatisticamente significativas quanto à orientação cognitiva, tendo, contudo, os corredores anglo-americanos apresentado elevados níveis competitivos, enquanto os japoneses registaram níveis mais elevados de orientação para a vitória (sucesso). Esta evidência está de acordo com os estudos de Duda (1985, 1986), nos quais foi observado que indivíduos *navajos* de ambos os sexos revelaram diferenças quanto à orientação cognitiva, comparativamente aos homens anglo-americanos, estando os *navajos* mais orientados para a tarefa e os homens anglo-americanos mais orientados para o ego. Para o presente estudo, convém, porém, salientar que o espectro da amostra que compõe a subcategoria da outra nacionalidade foi constituído por indivíduos de países de três continentes distintos, sendo por isso necessária precaução na generalização desta interpretação e análise. Alguns autores (Hayashi & Weiss, 1994; Markus & Kitayana, 1991) observaram que a sociedade Ocidental (usualmente representada por indivíduos anglo-americanos) se caracteriza por indivíduos que necessitam de se apresentar como sendo únicos, para a elevação e protecção da sua auto-estima, assim como para o alcance de resultados (superar os outros). Em contrapartida, a sociedade Oriental tende a revelar forte dependência entre os indivíduos, os quais necessitam de pertencer a um grupo, realizando os seus objectivos visando o fortalecimento dos laços grupais, pelo que este facto exerce forte influência na motivação dos indivíduos. No âmbito da psicologia cultural, esta dicotomização ocidente vs oriente, evoluiu no sentido de (melhor)

expressar certas orientações/síndromes culturais, denominadas de individualismo e colectivismo (Triandis, 1989, 1995).

Apesar da dificuldade em encontrar estudos semelhantes ao nosso, no qual tenham sido comparados indivíduos de nacionalidade Portuguesa e “outra”, foi possível constatar no estudo realizado por Pereira (2005) com vinte alpinistas, cinco dos quais de nacionalidade espanhola, que os alpinistas tendem a realizar as suas ascensões por motivos de auto-realização, estando estes mais orientados para a tarefa. Entre as motivações para a prática do alpinismo foram referenciadas mais frequentemente: o “desfrutar do ambiente da montanha”; a “superação de dificuldade técnica/logística”; e, a “realização pessoal/conhecimento de outros locais”. Contudo, é também de salientar que 60% dos alpinistas referiu o “reconhecimento” como um dos objectivos para a prática da modalidade, sendo esta uma característica fulcral e central da orientação para o ego.

Quanto à formação específica dos indivíduos, verificámos não existirem diferenças significativas nas dimensões do CSAI-2. Da literatura consultada, não nos foi possível encontrar um estudo no qual tenham sido analisadas as relações existentes entre os estados de negativismo, activação e de autoconfiança em relação à formação específica e sua potencial influência no desempenho dos atletas. Contudo, parece-nos importante referir que existem outros tipos de formações destinadas ao benefício e melhoramento dos desempenhos, como sendo através da aplicação de um programa de treino mental (PTM), que ajude os atletas a lidar com os problemas psicológicos com que se confrontam durante as suas actividades. Numa investigação realizada por Mamassis e Doganis (2004), na qual se pretendeu verificar o impacto de um PTM ao longo da época, foi concluído que o grupo submetido ao programa apresentou no pós-teste um aumento das dimensões de controlo do negativismo, activação e, autoconfiança, assim como, registou superioridade em todo o seu desempenho, comprovando claramente a eficácia do PTM na redução/eliminação de problemas específicos relativos à performance. Outros estudos comprovaram que atletas e árbitros bem sucedidos apresentam melhorias no controlo do negativismo, reflectindo progressos no desempenho durante os treinos e competições (Nordell & Sime, 1993; Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 2000).

Não se tratando os anos de experiência um tipo de formação específica, a formação específica é contudo uma forma de experiência que proporciona um suporte de conhecimentos úteis para o tipo de actividades realizadas. De Rose Junior e Vasconcellos (1997) observaram que ambos os grupos masculino e, feminino com

menor experiência em momentos competitivos, apresentaram os níveis mais elevados de negativismo, podendo os resultados dever-se ao facto da inexperiência ser um possível factor responsável pela insegurança sentida, o que reflectiria o seu maior negativismo em relação aos demais grupos.

No que respeita à orientação cognitiva, não foram registadas diferenças significativas entre a formação específica dos alpinistas. No entanto, verificámos que os alpinistas sem formação específica apresentaram simultaneamente valores ligeiramente superiores de orientação para o ego e para a tarefa. Em termos gerais, muito embora nem sempre verificado, habitualmente a experiência está associada a um maior sucesso. Em particular, sendo o alpinismo uma modalidade tão específica, que requer um elevado conhecimento técnico e de preparação física e mental, poderia antever-se que os seus praticantes com formação específica revelariam uma superior orientação para a tarefa, comparativamente àqueles sem formação. Neste âmbito, o estudo realizado por Kreiner-Phillips e Orlick (1993) com 17 atletas de elite campeões do mundo e/ou olímpicos de sete modalidades, pertencentes a quatro países, evidenciou que o grupo com maior rendimento (sucesso contínuo) apresentava determinadas características quanto à “fórmula” mental utilizada. Dessa “fórmula” constava, uma preocupação em ter um plano de prova bem delineado, permanecer concentrado na tarefa, manter as coisas “em perspectiva”, divertir-se com o desporto e gostar de novos desafios e manter uma boa preparação física, conjuntamente com um pensamento positivo.

Relativamente às três diferentes modalidades mencionadas pelos indivíduos da nossa amostra (alpinismo, montanhismo e escalada), não se registaram diferenças significativas para os construtos do CSAI-2, tendo sido os indivíduos habitualmente praticantes de alpinismo, aqueles que registaram valores médios superiores de negativismo e activação, enquanto indivíduos habitualmente praticantes de escalada foram aqueles que se mostraram mais autoconfiantes. Estes perfis diferenciados tendem a confirmar hipóteses formuladas em estudos anteriores. De acordo com Cruz (1989) parecem existir diferenças entre indivíduos no que respeita aos efeitos do negativismo sobre os níveis óptimos deste, que conduzem a um melhor desempenho, pelo que diferentes modalidades parecem “exigir” diferentes níveis óptimos de ansiedade. Outros autores (Lázaro & Vasconcelos-Raposo, 1998; Martens, 1987) alertam para o facto dos níveis de negativismo, activação e autoconfiança divergirem em função dos atletas e do tipo de modalidade praticada, prevendo-se que praticantes de modalidades individuais apresentem níveis mais elevados de negativismo, do que os praticantes de modalidades colectivas. Sabe-se pois que a pressão a que os indivíduos das modalidades

individuais são sujeitos é superior àquela experienciada por indivíduos de modalidades colectivas. Não só o facto do indivíduo sentir a atenção do público centrada em si ser um factor indutor de maior apreensão, também sabemos que o receio de cometer erros e ser-se julgado por eles constitui, muitas vezes, uma importante causa indutora de receios/medos que, em alguns casos se poderá reflectir num aumento do estado de negativismo, o qual poderá indiciar a diminuição da autoconfiança.

Observamos ainda não existirem diferenças significativas entre as modalidades para a orientação para o ego e para a tarefa. Neste estudo procurámos analisar as diferenças entre três modalidades, das quais apenas a escalada possui quadros competitivos. Este factor poderá, em parte, justificar o porquê dos “escaladores” terem sido aqueles que se mostraram mais orientados tanto para o ego, como para a tarefa. Num estudo realizado por Freixanet e Grau (1991) sobre a personalidade de alpinistas, montanheiros (escaladores e esquiadores de montanha) e de um grupo controlo, verificou-se não existirem diferenças entre alpinistas e montanheiros para as variáveis de “procura de perigo e aventura”, “procura de experiências”, bem como de “extroversão”. Estes resultados apesar de não referirem as temáticas por nós aqui abordadas, revelam-se importantes na medida em que salientam haver similaridades de traço de personalidade dos indivíduos praticantes destas actividades desportivas. Pereira e Felix (2004) também observaram a mesma tendência de procura do risco e da aventura por parte dos alpinistas, estando por vezes esta relacionada com a inexperiência, pois *“quando se é mais jovem, fazem-se imprudências. (...) com dezoito anos, sem nunca ter feito um curso de escalada, fazia vias que não sabia que grau eram.”*

Em relação aos anos de experiência verificámos existirem correlações positivas com a autoconfiança ($r=0,321$) e a orientação para a tarefa ($r=0,351$), embora não se tenham obtido correlações significativas com a variável idade. Estes valores são concordantes com os de um estudo com jogadores de futebol apresentado por Mahl e Vasconcelos-Raposo (2005), no qual se constatou que o tempo de experiência se correlacionou positivamente com a autoconfiança e motivação dos praticantes. Também estes autores observaram uma correlação entre a experiência e os níveis de negativismo, algo não constatado no presente estudo.

Por outro lado, observámos que o negativismo se correlacionou positivamente com a orientação para o ego ($r=0,326$), pelo que podemos deduzir que os alpinistas mais orientados para o ego são aqueles que apresentam valores mais elevados de negativismo nos momentos antecedentes ao início da sua ascensão, ou vice-versa.

Esta relação poderá dever-se à importância depositada no sucesso das actividades a realizar, factor que naturalmente acrescenta maior pressão no alpinista e, que denota a relevância que este deposita nas opiniões de outrem. De referir ainda, que embora não tenha atingido significância estatística, verificaram-se correlações negativas do negativismo com a autoconfiança e orientação para a tarefa. Concomitantemente, os valores de negativismo e activação se correlacionaram negativamente com a autoconfiança, pelo que embora não se tenham registado valores significativos nesta pesquisa, tal foi verificado em outros estudos (Lázaro & Vasconcelos-Raposo, 1998; Vasconcelos-Raposo, Lázaro, Teixeira, Mota, & Fernandes, 2007). Deste modo, pressupõe-se que a elevação dos níveis de activação e negativismo reflectem uma diminuição do nível de autoconfiança, o que está de acordo com alguns dos postulados da teoria multidimensional da ansiedade competitiva, uma vez que o negativismo se relaciona negativa e linearmente com o rendimento, enquanto pelo contrário, a autoconfiança tem uma relação linear positiva com o mesmo (Martens et al., 1990; McNally, 2002).

De um modo geral, o negativismo parece exercer forte afectação na atenção do indivíduo, já que este realiza desempenhos inferiores comparativamente aos indivíduos que apresentam inferiores níveis de negativismo (Yoo, 1996). Por sua vez, os efeitos da activação nos processos atencionais variam consoante os níveis de negativismo. Baixos níveis de negativismo e activação poderão exercer efeitos facilitadores, no entanto, sob níveis elevados parece exercer uma afectação debilitadora. Este mesmo autor referiu, ainda, que os indivíduos muito negativistas dividem a sua atenção com os elementos da tarefa e eles próprios, realizando desempenhos inferiores. Por outro lado, indivíduos pouco negativistas concentram-se somente nos aspectos relevantes da tarefa. Segundo Hall, Kerr e Matthews (1998), a orientação para a tarefa trata-se de uma forma para prevenir que os indivíduos experienciem cognições mal adaptativas, bem como respostas afectivas negativas. Assim, Cruz (1996) defende que a diferenciação entre os melhores atletas e os menos bem sucedidos é determinada por algumas competências psicológicas como o controlo do negativismo, a concentração, a autoconfiança, a preparação mental e a motivação.

Conclusões

Em suma, o presente estudo demonstrou que as variáveis sexo, formação específica e modalidade específica de prática não contribuíram para a diferenciação dos níveis de negativismo, activação, autoconfiança e orientações motivacionais (ego e tarefa) de alpinistas, enquanto se verificou que os atletas de nacionalidade

portuguesa reportaram níveis superiores de autoconfiança, em comparação com as restantes nacionalidades. Ao nível correlacional constataram-se associações positivas e significativas entre os anos de experiência e os domínios psicológicos da autoconfiança e orientação motivacional para a tarefa, o que sustenta que a experiência desportiva (e não a idade do praticante) desempenha um papel central e fulcral no desenvolvimento de um perfil psicológico associado ao sucesso desportivo em alpinismo.

Dada a especificidade das temáticas abordadas com a população em estudo, propomos que no futuro sejam efectuados novas investigações neste âmbito que complementem os resultados por nós obtidos, para que se consiga caracterizar mais fielmente as características de negativismo e dos objectivos de realização dos alpinistas. Julgamos ser oportuno lembrar que a nossa amostra foi composta por alpinistas de diversas nacionalidades residentes em três continentes, os quais tinham anos de experiência e vivências distintas quanto aos cumes ascendidos, bem como, diferentes hábitos no que respeita à realização das ascensões com o mesmo grupo.

Para além disto, consideramos que a pesquisa de carácter qualitativo deverá ser ampliada no âmbito do alpinismo, de forma a conhecer-se melhor a reflexão dos alpinistas sobre as vivências de preparação, ascensão ao cume e descida de regresso, providenciando conhecimento não só sobre as possíveis dissonâncias cognitivas associadas às expectativas e realidades da ascensão (Burke, Sparkes & Allen-Collison, 2008), como também, sobre os diversos mecanismos de adaptação e estratégias de *coping* utilizadas, no sentido de lidar satisfatoriamente com as adversidades inerentes ao alpinismo.

Agradecimentos

Os autores do estudo gostariam de expressar gratidão a todos os alpinistas que manifestaram interesse e voluntariaram-se em participar na pesquisa. Também gostaríamos de manifestar um especial agradecimento e reconhecimento ao alpinista João Garcia por se ter disponibilizado, desde o primeiro momento, a auxiliar no processo de recolha dos dados durante as expedições.

Bibliografia

Ames, C. (1984). Competitive, cooperative, and individualistic goal structures: A cognitive motivational analysis. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (vol. 1, pp. 177-208). New York: Academic Press.

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology, 84*(3), 261-271.
- Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sports: The influences of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*(3), 307-321.
- Burke, S. M., Sparkes, A. C., & Allen-Collinson, J. (2008). High altitude climbers as ethnomethodologists making sense of cognitive dissonance: Ethnographic insights from an attempt to scale Mt Everest. *The Sport Psychologist, 22*(3), 336-355.
- Coelho, E. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2007). Análise factorial confirmatória da versão portuguesa do CSAI-2. *Motricidade, 3*(3), 73-82.
- Cruz, J. F. (1989). Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia, 8*(4), 3-11.
- Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: A importância das competências e processos psicológicos*. Tese de Doutoramento, Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. (1996). *Manual de psicologia do desporto*. Braga: Edições S.H.O.
- Csizma, K., Witting, A., & Schurr, K. (1988). Sport stereotypes and gender. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*, 62-74.
- De Rose Junior, D., & Vasconcellos, E. G. (1997). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física, 11*, 148-54.
- Duda, J. L. & Whitehead, J. (1998). *Measurement of goal perspectives in the physical domain*. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 21-48). Morgatown: Fitness Information Technology, Inc.
- Duda, J. L. (1985). Goals and achievement orientations of Anglo and MexicanAmerican adolescents in sport and the classroom. *International Journal of Intercultural Relations, 9*, 131-155.
- Duda, J. L. (1986). A cross-cultural analysis of achievement motivation in sport and the classroom. In L. Vander Velden & J. Humphrey (Eds.), *Current selected research in the psychology and sociology of sport* (pp. 115-132). New York: AMS Press.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purposes of sport among high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 318-335.
- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 40-63.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist, 41*(10), 1040-1048.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*(2), 256-273.

- Elliott, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 5-12.
- Fernandes, H. & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de autodeterminação: Validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 10(3), 385-395.
- Fernandes, H. & Vasconcelos-Raposo, J. (no prelo). *Análise factorial confirmatória do TEOSQp*. Aceite para publicação na revista *Psicologia: Reflexão e Crítica*.
- Finkenber, M. E., Dinucci, J. M., McCune, J., & McCune, S. (1992). Analysis of the effect of competitive anxiety on performance on taekwondo competition. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 239-243.
- Fonseca, A. M., & Biddle, S. (1995). Estudo inicial para a adaptação do TEOSQ à realidade portuguesa: Questionário sobre a orientação para a tarefa e para o ego no desporto (TEOSQp). In A. M. Fonseca (Ed.) (2001), *A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação*. Porto: FCDEF-UP.
- Freixanet, M. G., & Grau, P. P. (1991). Personalidade en alpinistas vs. otros grupos que practican actividades relacionadas con la montaña. *Psicothema*, 3(1), 73-78.
- Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 components. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 194-217.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Wiley: Chichester.
- Hayashi, C. T., & Weiss, M. R. (1994). A cross-cultural analysis of achievement motivation in anglo-american and japanese marathon runners. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 187-202.
- Humara, M. A. M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 1(2). Retirado em Fevereiro, 4, 2009 de <http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/CognitivePDF.pdf>
- Krane, V. & Williams, J. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7(1), 31-48.
- Kudar, K., Weinberg, R., & Barak, Y. (1997). Aerobic performance under different goal orientations and different goal conditions. *Journal of Sport Behavior*, 20, 3-15.
- Lázaro, J. P., & Vasconcelos-Raposo, J. (1998). *Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo*. Tese de Mestrado, Porto: FCDEF.

- Lowe, R. & McGrath, J. E. (1971). *Stress arousal and performance: Some findings calling for a new theory*. Project Report, AF 1161-67, AFOSR
- Madden, C. C., & Kirby, R. J. (1995). Gender differences in competitive stress. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 848-859.
- Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (vol. 3, pp- 221-167). New York: Academic Press.
- Magalhães, J., Duarte, J., Ascensão, A., Oliveira, J. e Soares, J. (2002). O desafio da altitude. Uma perspectiva fisiológica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(4), 81-91.
- Mahl, A., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Perfil psicológico de prestação, orientações cognitivas e negativismo do jogador brasileiro de futebol profissional. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 7(1), 80-91.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Markus, H., & Kitayana, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognitions, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Martens R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, 1C: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McNally, I.M. (2002). Contrasting concepts of competitive state-anxiety in sport: Multidimensional anxiety and catastrophe theories. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 4(2). Retirado em Fevereiro, 4, 2009 de <http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss2/StatePDF.pdf>
- Nicholls, J.G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. E. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (vol. 1, pp. 39-73). New York: Academic Press.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nordell, K.A., & Sime, W. (1993). Competitive trait anxiety, state anxiety, and perceptions of anxiety: Interrelationships in practice and in competition. *Journal of Swimming Research*, 9, 19-24.
- O'Block, F.R., Evans, F.H. (1984). Goal-setting as a motivational technique. In J.M. Silva III, M.J., & R.S. Weinberg (Eds), *Psychological foundations of sport* (pp. 188-196). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pereira, A. (2005). O alpinismo: Uma experiência no (pelo) corpo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5(3), 311-321.
- Pereira, A., & Felix, M. (2004, Maio). *A experiência do risco no alpinismo*. Actas do V Congresso Português de Sociologia - Sociedades Contemporâneas - Reflexividade e Acção, Universidade do Minho, Braga.

- Seeley, G., Storey, J., Wagner, D., Walker, C., & Watts, K. (2000). Anxiety levels and gender differences in social volleyball players before and during competition in an Australian setting. *SportPsych Unpublished*, 1. Retirado em Fevereiro, 8, 2009 de <http://www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p5.htm>
- Sewell, D.F., & Edmondson, A.M. (1996). Relation between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 159-172.
- Simon, J.A., & Martens, R. (1977). S.C.A.T. as a predictor of A-states in varying competitive situations. In D. M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport* (vol. 2, pp. 146-156). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spielberger, C.D. (1975). Anxiety: State-trait process. In C.D. Spielberger & I.W. Sarason (Eds.), *Stress and Anxiety* (pp. 115-144). Washington, DC: Hemisphere.
- Stefanello, J.M.F. (1990). Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: Um estudo causal-comparativo. *Kinesis*, 6(2), 203-224.
- Triandis, H. C. (1989). The self and social behaviour in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96(3), 506-520.
- Triandis, H.C. (1995). *Individualism and collectivism*. Colorado: Westview Press.
- Vasconcelos-Raposo, J. & Carvalho, R. (2000). Ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza em árbitros de voleibol. *Revista de Psicologia del Deporte*, 9, 135-142.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1995). *Diferenças por classificação no nível de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança*. Vila Real: SDE-UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J.P., Teixeira, C., Mota, P. & Fernandes, H. (2007). Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. *Motricidade*, 3(1), 298-314.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2ª edição, pp. 290-319). New York: Wiley.
- Yoo, J. (1996). Multidimensional anxiety responses and cue-utilization processing in a dual-motor task situation. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 425-438
- Zeng, H. Z. (2003). The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal*, 7(1), 28-34.