



Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo

José Vasconcelos-Raposo¹, João P. Lázaro¹, Carla Teixeira¹, Maria P. Mota¹ e Hélder M. Fernandes¹

¹ Centro de Estudos em Desenvolvimento Humano, Actividade Física e Saúde, da Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

Vasconcelos-Raposo, J.; Lázaro, J.; Mota, M.; Fernandes, H.; **Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo**. *Motricidade* 3(1): 298-314

Resumo

Com este estudo pretendemos caracterizar os níveis de ansiedade dos lançadores e saltadores iniciados e juvenis portugueses. A amostra foi constituída por 147 atletas (89 masculinos e 58 femininos). Foram subdivididos em grupos de acordo com as variáveis independentes a serem testadas, nomeadamente: escalão (61 iniciados e 86 juvenis), especialidade (78 saltos e 69 lançamentos), top ten (17 masculinos e 26 femininos). Para os propósitos do estudo utilizámos o Questionário de Auto-avaliação (CSAI-2) e o ICPC. Os procedimentos estatísticos foram: cálculos de frequências e o coeficiente de correlação Produto – momento de Pearson. No geral, os resultados tendem confirmar os encontrados nos estudos de referência e sugerem que o ICPC, se utilizado de forma sistemática, é bom instrumento para os treinadores aprofundarem os seus conhecimentos sobre os atletas.

Palavras-chave: ansiedade, comportamentos pré-competitivos, CSAI-2 e Inventário de Comportamentos Pré-competitivos (ICPC).

Data de submissão: Novembro 2006

Data de aceitação: Janeiro 2007

Abstract

Characterization of anxiety levels among track and field athletes

The purpose of this study was to characterize the levels of anxiety among young track and field athletes. The sample consisted of 147 athletes (89 males and 58 females). These were divided according to the independent variables defined for the present study, namely: competitive age-group, sport and ranking. The 4 instruments used were the CSAI-2 and ICPC. The statistical procedures used were the descriptive and correlation techniques. In general the results confirmed those obtained in prior studies. The results further suggested that the systematic use of the ICPC by coaches may be an adequate way to better know the athletes they work with.

Key-words: anxiety, pre-competitive behaviour, CSAI-2 and Inventory of Pre-competitive Behaviours (ICPC).





Introdução

O desporto, a qualquer nível que seja praticado, é gerador de intensos níveis de stress, quer do ponto de vista psicológico como do fisiológico. Perante tais experiências, os atletas e treinadores procuram encontrar formas que, de alguma maneira, lhes permitam exercer um maior controlo sobre os processos que imediatamente antecedem a competição. Ambas as partes concordam que o período de pré-competição requer alguns cuidados adicionais para que o estado de prontidão competitiva não seja negativamente influenciado. A forma como os atletas se envolvem com os seus pensamentos, emoções e comportamentos em geral pode determinar a diferença entre o sucesso e o fracasso competitivo ¹⁴.

O período pré-competitivo requer uma preparação específica, quer a nível físico quer mental. Presentemente, o grau de conhecimentos sobre teoria e metodologia do treino desportivo é de tal forma sofisticado que os atletas chegam aos momentos da competição bem preparados fisicamente. Por esta razão, mais do que nunca, a preparação mental é assumida pelos treinadores e atletas como da maior importância. Porém, a psicologia do desporto nem sempre tem tomado em consideração as necessidades práticas destes agentes desportivos, para quem a validade dos conceitos e dos contributos científicos só fazem sentido se encontram eco nas suas práticas diárias. Assim, a psicologia do desporto deverá assumir este requisito como um dos critérios para avaliar a sua importância para o rendimento desportivo.

A preparação mental para os momentos que antecedem a competição é da maior importância para os resultados finais. O treino mental requer, entre outras coisas, que os atletas aprendam e desenvolvam um conjunto de habilidades que visam aumentar o autocontrolo em processos como: concentração, foco da atenção, controlo emocional, relaxação, definição de

objectivos, pensamentos positivos, visualização, e rotinas pré-competitivas, com o objectivo de manter um sistema de reforço capaz de promover o estado psicológico ideal para a competição.

Da revisão da literatura que realizámos para a elaboração deste trabalho, foi-nos possível constatar que o período pré-competitivo tem merecido pouca atenção por parte dos psicólogos. O pouco material encontrado sugere que os estudos tendem a centrar-se nos aspectos ritualísticos ou comportamentos supersticiosos^{2,3,9,10,17}. Quando a preocupação se centra ao nível das emoções, nomeadamente da ansiedade, o número das publicações aumenta de uma forma acentuada ^{11,20,21}.

São praticamente inexistentes os estudos que abordam os comportamentos pré-competitivos. Entre outras razões, talvez possamos destacar aquelas que se nos apresentam como mais evidentes: 1) os comportamentos a serem observados são de um foro mais íntimo do que aqueles que normalmente são estudados pelos psicólogos que recorrem aos testes de lápis e papel; 2) pela razão atrás referida, torna-se necessário que quem queira estudar estes comportamentos tenha que investir numa relação em que as dinâmicas a observar são as típicas das que são estabelecidas entre psicólogo e atleta; 3) é reduzido o número de psicólogos que para além das suas actividades académicas também estão envolvidos directamente na preparação mental dos atletas em que se fundamentam para a elaboração dos trabalhos a serem publicados.

Atletas e treinadores empenham-se na procura de informação e apoio de psicólogos com o intuito de promover as condições necessárias à construção do estado ideal de prestação. Para se conseguir tal estado, é da maior importância que os atletas identifiquem as condições e os comportamentos associados às suas melhores prestações ^{5,29,33,34}. Os comportamentos que nos são dados





a observar nos períodos pré-competitivos servem múltiplos propósitos para a preparação mental dos atletas para a competição: 1) manter a concentração; 2) organizar os estímulos internos e externos; 3) promover um espaço onde o atleta se sinta em controlo do que lhe rodeia; 4) implementar um sistema de feedback que concomitantemente reforce o sentimento de auto-eficácia, assim como de controlo sobre os processos em curso.

Enquanto Keating e Hogg¹⁴ realçam a importância dos comportamentos ritualísticos, Sherman²⁶ argumenta que há riscos na utilização dos rituais quando estes são implementados de uma forma rígida, uma vez que qualquer erro que ocorra na sequência dos comportamentos e gestos, aumenta as probabilidades para o indivíduo entrar num estado psicológico em nada condizente com os requisitos e rigores impostos pelo rendimento desportivo.

Julgamos pertinente esclarecer que quando nos referimos aos comportamentos pré-competitivos temos como referência que há diferença entre rotinas pré-competitivas e comportamentos supersticiosos. As primeiras são o resultado de um processo de aprendizagem e alicerçam-se nas estratégias cognitivas que são intencionalmente utilizadas pelos atletas, com o objectivo de facilitar a prestação competitiva que se lhes segue^{4,18}. Os comportamentos supersticiosos, por sua vez, reflectem o sistema de crenças do atleta que o leva a acreditar que forças externas a si podem influenciar o resultado das competições em que vão participar. Exemplos do que consideramos rotinas incluem a prática da visualização, técnicas de relaxação, técnicas de controlo atencional, etc., e que tendem a estar relacionadas com bons níveis competitivos, assim como com bons resultados nas competições^{7,12,19,28}.

No nosso estudo procuramos identificar os comportamentos que estão intimamente associados

aos processos de autocontrolo^{1,24}, uma vez que sabemos que esses são os que mais directamente se relacionam com o sucesso desportivo.

Com o nosso estudo pretendemos verificar quais são os níveis de ansiedade evidenciados pelos atletas, iniciados e juvenis, nas especialidades de lançamentos e saltos. Constatar se existem diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas, assim como se há diferenças entre os escalões referidos e entre estes e os praticantes que se qualificam no *top ten* da modalidade. Por fim, ver se há diferenças por especialidade.

Metodologia

Amostra

A nossa amostra foi constituída por 147 atletas, dos quais 78 eram saltadores e 69 lançadores, tendo todos eles participado em provas organizadas pela Federação Portuguesa de Atletismo ou pelas Associações Regionais da referida modalidade.

Dos 147 atletas inquiridos, 58 eram do género feminino e 89 do género masculino, pertencendo 61 ao escalão de iniciados e 86 ao escalão juvenil. Do total de atletas estudados 43 estavam cotados no “*Top Ten*” do *ranking* nacional (quadro 1).

Procedimentos

Para a elaboração do nosso estudo aplicámos o Questionário de Auto-avaliação (CSAI-2), elaborado por Martens, Vealey e Burton¹⁶. O CSAI-2 é um instrumento de medida multidimensional, composto por 27 afirmações/questões, que tem como objectivo diagnosticar e quantificar 3 variáveis psicológicas: ansiedade cognitiva (9 itens), ansiedade somática (9 itens) e autoconfiança (9 itens). Respeitamos a estrutura da escala original que apresenta três possibilidades de resposta.





Utilizámos ainda o Inventário Comportamental Pré-competitivo (ICPC), que nos possibilitou caracterizar os comportamentos pré-competitivos da amostra. Este inventário foi elaborado por Rushall^{22,23}. É constituído por 42 questões que visam determinar os comportamentos pré-competitivos dos atletas. Na versão portuguesa, cada questão apresenta cinco hipóteses de resposta, estando cada uma delas quantificada numa escala do tipo Likert de 1 a 5 da seguinte forma: (1) nunca; (2) raramente; (3) às vezes; (4) frequentemente; (5) sempre.

Ambos os instrumentos foram traduzidos e validados para português em estudos anteriores.

Estatística

Para sabermos qual a percentagem de respostas por cada variável comportamental pré-competitiva dada pelos elementos da nossa amostra recorremos à estatística descritiva. Para sabermos qual a associação entre as variáveis do ICPC e do CSAI-2 calculámos o coeficiente de correlação Produto – momento de Pearson.

Resultados

Com o propósito de possibilitar a comparação dos valores obtidos no presente estudo com os de outros trabalhos já publicados, apresentamos os valores médios obtidos através da aplicação do CSAI-2.

Médias observadas em ambos os grupos no CSAI-2

Passaremos, de seguida, a apresentar as médias observadas no CSAI-2 (quadro 1).

Pudemos verificar, da observação do quadro 1, que o valor médio mais elevado, apresentado pelos atletas por nós estudados, diz respeito à

autoconfiança com 25,7; de seguida, aparece-nos a ansiedade cognitiva com 24,1, apresentando a ansiedade somática o valor mais baixo, com 22,1.

No quadro 2 apresentamos os coeficientes de correlação existentes entre a autoconfiança e as variáveis do ICPC. Verificámos que as variáveis comportamentais pré-competitivas apresentadas no quadro 2 e a autoconfiança apresentaram correlações estatisticamente significativas, contudo deveremos salientar os itens: “o atleta fica tenso e nervoso antes da competição” e “quando perde a confiança antes da prova, o atleta sabe o que fazer para a recuperar”, por serem as mais significativas ($p \leq 0,001$).

Encontramos correlações negativas entre a autoconfiança e as questões “atleta fica tenso e nervoso antes da competição”, “quando a competição acaba o atleta sente que podia ter dado mais”, “o atleta sente que o facto de os espectadores o chatearem continuamente antes da prova afecta a sua *performance* e “antes das provas o atleta sente que os seus nervos ficam de tal forma que à mínima coisa se irrita”, os valores obtidos foram os seguintes: $-0,267$; $-0,165$; $-0,177$ e $-0,185$, respectivamente. Com as restantes questões verificamos uma correlação positiva, ou seja a autoconfiança é tanto maior quanto maiores forem os valores apresentados pelas questões: “O atleta gosta mais de competir do que de treinar”; “quando excitado antes da prova o atleta sabe o que fazer para se acalmar”; “quando perde a confiança antes da prova, o atleta sabe o que fazer para a recuperar”; “o atleta deita-se de forma a poder ter pelo menos oito horas de sono”.

No que concerne à correlação existente entre a autoconfiança e a ansiedade somática e cognitiva verificámos que estas apresentaram coeficiente de correlação negativo, com $r = -0,163$ para a correlação autoconfiança – ansiedade cognitiva e $r = -0,174$ para a correlação autoconfiança





Quadro 1: Valores médios e desvios padrão ao CSAI-2

Variáveis CSAI-2	Média	±S.D.
Ansiedade Cognitiva	24,1	±4,4
Ansiedade Somática	22,1	±4,2
Autoconfiança	25,7	±4,3

Quadro 2: Coeficiente de correlação e significância estatística entre a autoconfiança e os itens comportamentais pré-competitivos

Variável	Descrição do comportamento	r	p ≤ 0,05
ICPC1	O atleta gosta mais de competir do que de treinar	0,198*	0,016
ICPC5	O atleta fica tenso e nervoso antes da competição	-0,267**	0,001
ICPC19	Quando a competição acaba o atleta sente que podia ter dado mais	-0,165*	0,046
ICPC27	Quando excitado antes da prova o atleta sabe o que fazer para se acalmar	0,185*	0,025
ICPC28	Quando perde a confiança antes da prova, o atleta sabe o que fazer para a recuperar	0,273**	0,001
ICPC30	O atleta deita-se de forma a poder ter pelo menos oito horas de sono	0,206*	0,012
ICPC34	O atleta sente que o facto de os espectadores o chatear continuamente antes da prova afecta a sua performance	-0,177*	0,032
ICPC40	Antes das provas o atleta sente que os seus nervos ficam de tal forma que à mínima coisa se irrita	-0,185*	0,025

– ansiedade somática (quadro 3).

O facto de as correlações serem negativas levamos a pressupor que, quanto mais elevados forem os níveis de ansiedade somática e cognitiva, menor será o nível de autoconfiança dos atletas, tal como preconizado pela teoria.

Pela análise do quadro 4 verificámos que o coeficiente de correlação entre a ansiedade somática e as variáveis do ICPC é significativo para as questões: “o atleta fica tenso e nervoso antes de uma competição importante”, “o atleta sente necessidade de ter um plano de prova para situações inesperadas”, “o atleta antes de uma prova importante distrai-se ao ponto de afectar a sua performance”, “o atleta ensaia mentalmente os seus planos de prova”, “o atleta pensa durante a prova no quanto o esforço lhe irá custar”, “o atleta quando se sente cansado tenta com mais força”,

“o atleta preocupa-se com o quanto vai doer o esforço durante a prova”, “o atleta gosta que o treinador lhe lembre a estratégia competitiva antes da prova”, “o atleta suporta as pressões na parte final de uma competição”, “quando os espectadores antes da prova o perturbam continuamente a sua performance é afectada”, “a tensão antes da competição é tal que a mínima coisa o irrita” e “no intervalo das provas o atleta revê o plano relativo à que se segue”.

As correlações mais significativas são entre a ansiedade somática e as questões: “o atleta fica tenso e nervoso antes da competição”, “durante a prova o atleta pensa no quanto o esforço lhe irá custar”, “o atleta quando começa a sentir-se cansado tenta ainda com mais força”, “o atleta preocupa-se com o quanto vai doer o esforço durante a prova”, “atleta gosta que o treinador lhe





Quadro 3: Coeficiente de correlação e significância entre a autoconfiança e a ansiedade somática e a ansiedade cognitiva.

Autoconfiança		
Variáveis do CSAI-2	r	p
Ansiedade cognitiva	- 0,163	0,949
Ansiedade somática	- 0,174	0,035

Quadro 4: Coeficiente de correlação e significância estatística entre a ansiedade somática e os itens comportamentais pré-competitivos

Variável	Descrição do comportamento	r	p.
ICPC5	Os atletas ficam tenso e nervoso antes da competição	0,395**	0,000
ICPC10	O atleta sente necessidade de ter um plano de prova para situações inesperadas	0,164*	0,048
ICPC11	O atleta antes de uma prova importante distrai-se ao ponto de afectar a sua performance	0,181*	0,028
ICPC12	O atleta ensaia mentalmente os seus planos de prova	0,176*	0,033
ICPC14	Durante a prova o atleta pensa no quanto o esforço lhe irá custar	0,280**	0,000
ICPC17	O atleta quando começa a sentir-se cansado tenta ainda com mais força	-0,225**	0,006
ICPC25	O atleta preocupa-se com o quanto vai doer o esforço durante a prova	0,274**	0,001
ICPC27	O atleta se sente muito excitado antes da prova sabe o que fazer para se acalmar	-0,164*	0,040
ICPC29	O atleta gosta que o treinador lhe recorde a estratégia de competição para a prova	0,335**	0,000
ICPC33	O atleta durante a fase final de uma competição importante suporta bem as pressões (stresse)	-0,219**	0,008
ICPC34	Quando os espectadores antes da prova o perturbam continuamente a sua performance é afectada	0,171*	0,039
ICPC40	A tensão antes da competição é tal que a mínima coisa o irrita	0,209*	0,011
ICPC41	No intervalo das provas o atleta revê o plano relativo à que se segue	0,213**	0,009

* P ≤ 0,05

** P ≤ 0,01

recorde a estratégia de competição para a prova”, “o atleta durante a fase final de uma competição importante suporta bem as pressões (stresse)” e “no intervalo entre as provas o atleta revê o plano relativo à que se segue”.

De salientar que as correlações entre a ansiedade somática e as questões “o atleta quando começa a sentir-se cansado tenta ainda com mais força” e “o atleta durante a fase final de uma competi-

ção importante suporta bem as pressões (stresse)” foram negativas.

Para além das correlações referidas, verificámos que, entre a ansiedade somática e a questão “o atleta se sente muito excitado antes da prova sabe o que fazer para se acalmar” há uma correlação negativa, ou seja, existe uma relação inversa entre o referido comportamento e a ansiedade somática.





Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo

José Vasconcelos-Raposo, João P. Lázaro, Carla Teixeira, Maria P. Mota e Hélder M. Fernandes

No que diz respeito às correlações entre a ansiedade somática, a ansiedade cognitiva e a autoconfiança o coeficiente de correlação é negativo, sugerindo que quanto mais baixo for o nível da ansiedade cognitiva e da autoconfiança, maior será o nível da ansiedade somática (quadro 5). Estes resultados evidenciam a necessidade de se

da prova” e “o atleta durante a fase final de uma competição importante suporta bem as pressões (stressee)”

Foram encontradas correlações negativas entre a autoconfiança e as questões “o atleta sabe como se preparar psicologicamente de modo a que a sua prestação seja a melhor se está preocupado antes

Quadro 5: Coeficiente de correlação e significância entre ansiedade somática a autoconfiança e a ansiedade cognitiva.

Ansiedade somática Variáveis do CSAI-2	R	Sig. de p.
Ansiedade cognitiva	- 0,420	0,000
Autoconfiança	- 0,174	0,035

realizarem outros estudos de forma a melhor compreendermos esta relação.

As correlações estatisticamente significativas entre a ansiedade cognitiva e as questões comportamentais pré-competitivas podem ser analisadas no quadro 6.

Assim, verificamos uma correlação estatisticamente significativa entre a ansiedade cognitiva e as questões: “atleta fica tenso e nervoso antes da competição”, “o atleta sabe como se preparar psicologicamente de modo a que a sua prestação seja a melhor se está preocupado antes da prova”, “o atleta sente necessário ser possuidor de um plano para a prova quando a competição não está a correr como o esperado”, “o atleta antes de uma prova importante distrai-se ao ponto de afectar a sua *performance*”, “o atleta ensaia mentalmente os planos antes da prova”, “durante a prova o atleta pensa no quanto o esforço lhe irá custar”, “o atleta gosta que o treinador lhe recorde a estratégia da competição da prova”, “quando perde a confiança antes da prova, o atleta, sabe o que fazer para a recuperar”, “o atleta gosta que o treinador lhe recorde a estratégia da competição

da prova”, “quando perde a confiança antes da prova, o atleta, sabe o que fazer para a recuperar”, “o atleta durante a fase final de uma competição importante suporta bem as pressões (stressee)”, “o atleta aceita um erro cometido pelo árbitro, mesmo que este o afecte sem fazer comentários” e “quando uma prova se está a aproximar o atleta consegue concentrar-se, sem que nada o distraia”.

No que concerne às correlações existentes entre a ansiedade cognitiva, a autoconfiança e a ansiedade somática (quadro 7), verificámos que: 1- Há uma correlação muito significativa entre a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática ($p < 0,0001$); 2- que em relação à autoconfiança, verificámos que existe uma correlação negativa ($r = -0,163$). Assim sendo, quanto mais baixa for a autoconfiança, maior será a ansiedade cognitiva





Quadro 6: Coeficiente de correlação e significância estatística entre a ansiedade cognitiva e os itens comportamentais pré-competitivos

Itens do ICPC	Descrição do comportamento	R	P
ICPC5	O atleta fica tenso e nervoso antes da competição	0,296**	0,000
ICPC8	O atleta sabe como se preparar psicologicamente de modo a que a sua prestação seja a melhor se está preocupado antes da prova)	-0,164*	0,047
ICPC10	O atleta sente necessário ser possuidor de um plano para a prova quando a competição não está a correr como o esperado.	0,225**	0,006
ICPC11	O atleta antes de uma prova importante distrai-se ao ponto de afectar a sua performance	0,190*	0,021
ICPC12	O atleta ensaia mentalmente os planos antes da prova	0,182*	0,027
ICPC14	Durante a prova o atleta pensa no quanto o esforço lhe irá custar	0,223**	0,007
ICPC19	O atleta gosta que o treinador lhe recorde a estratégia da competição da prova	0,172*	0,037
ICPC28	Quando perde a confiança antes da prova, o atleta, sabe o que fazer para a recuperar	-0,173*	0,036
ICPC29	O atleta gosta que o treinador lhe recorde a estratégia de competição para a prova.	0,251**	0,002
ICPC33	O atleta durante a fase final de uma competição importante suporta bem as pressões (stresse)	-0,192*	0,020
ICPC34	O atleta sente que o facto de os espectadores o chatear continuamente antes da prova afecta a sua performance	0,163*	0,049
ICPC35	O atleta aceita um erro cometido pelo árbitro, mesmo que este o afecte sem fazer comentários	-0,176*	0,033
ICPC38	Quando uma prova se está a aproximar o atleta consegue concentrar-se, sem que nada o distraia.	-0,183*	0,027
ICPC40	Antes de provas o atleta sente que os seus nervos ficam de tal forma que à mínima coisa se irrita	0,207*	0,012

Quadro 7: Coeficiente de correlação e significância entre ansiedade cognitiva a autoconfiança e a ansiedade somática.

Variáveis do CSAI-2	R	P
Ansiedade cognitiva		
Ansiedade somática	0,420	0,000
Autoconfiança	- 0,163	0,049





Discussão

Ao longo deste capítulo iremos comparar os nossos resultados com os dados relativos a estudos similares ao nosso, nomeadamente o realizado por Jones, Hanton e Swain¹³. Este trabalho teve como objectivo verificar quais as diferenças existentes entre a direcção e a intensidade dos sintomas da ansiedade pré-competitiva em função do nível de performance dos jogadores de Cricket. Faremos também referência ao estudo desenvolvido por Teixeira e Vasconcelos-Raposo²⁷, realizado com nadadores pré-juniores portugueses, que teve como objectivo normalizar os valores das variáveis do CSAI-2 para o referido escalão etário.

Para além destes dois estudos, analisaremos também os dados obtidos por Ferraz e Vasconcelos-Raposo⁸ no seu estudo com nadadores juniores portugueses, que teve como objectivo avaliar os níveis de ansiedade assim como caracterizar os comportamentos pré-competitivos dos jovens nadadores.

EST-1 = Jones & Swain (1994); EST-2 = Teixeira & Vasconcelos-Raposo (1997); EST-3 = Ferraz & Vasconcelos-Raposo (1997); EST-4 = Presente estudo

No quadro 8 poderemos observar os resultados relativos aos estudos sobre a ansiedade

Verificámos que em relação ao estudo realizado

por Jones Hanton e Swain¹³, os valores apresentados pela nossa amostra foram superiores para as três variáveis em questão. No que diz respeito à autoconfiança, a média dos nossos atletas foi mais elevada em 3,7 pontos. Em relação à ansiedade somática os nossos atletas apresentaram 2,1 pontos acima e, finalmente, no que concerne à ansiedade cognitiva a diferença foi de 3,1 pontos.

Deveremos salientar que da amostra de Jones, Hamton e Swain¹³ faziam parte jogadores de cricket (desporto colectivo), enquanto que da nossa amostra faziam parte saltadores e lançadores (desporto individual) e, segundo Martens¹⁵ e Cruz⁶ existem diferenças entre os níveis de autoconfiança, ansiedade somática e ansiedade cognitiva em função dos atletas e do tipo de modalidade que praticam, sendo de esperar que os atletas de desportos individuais, tal como acontece no nosso estudo, apresentem níveis significativamente mais elevados de ansiedade do que os praticantes de desportos colectivos.

No que diz respeito aos dados obtidos por Teixeira e Vasconcelos-Raposo²⁷, verificámos que os nossos resultados são mais uma vez superiores nas três variáveis.

Comparando os resultados do nosso estudo com os de Ferraz e Vasconcelos-Raposo⁸, constatámos que o valor da autoconfiança foi um pouco

Quadro 8: Comparação dos valores médios e desvios padrão relativos às variáveis dos CSAI-2 dos estudos desenvolvidos por Jones e Swain (1994), Ferraz e Vasconcelos-Raposo (1997) e o presente estudo.

Variáveis do CSAI-2	EST-1		EST-2	EST-3	EST-4
	Não Elite	Elite	Nadadores	Nadadores	Sal. Lanc.
	M ±SD	M ±SD	M ±SD	M ±SD	M ±SD
Autoconfiança	21,3 ± 4,5	22,5 ± 4,9	24,8 ± 4,5	26,2 ± 4,3	25,7 ± 4,3
Ansiedade cognitiva	22,9 ± 4,5	22,4 ± 5,0	21,0 ± 4,4	21,5 ± 5,3	24,1 ± 4,4
Ansiedade somática	18,9 ± 4,6	19,2 ± 4,9	21,4 ± 4,5	18,9 ± 4,8	22,1 ± 4,2





mais elevado nos nadadores e que a ansiedade somática e a ansiedade cognitiva foi mais elevada nos lançadores/saltadores da nossa amostra.

O facto de os valores médios encontrados para a autoconfiança serem superiores aos encontrados por Jones, Hanton e Swain¹³ e por Teixeira e Vasconcelos-Raposo²⁷ é um bom indicador na medida em que os atletas de elite quando comparados com os restantes parecem apresentar níveis de autoconfiança mais elevados. Viana e Cruz³² acrescentam que os atletas autoconfiantes apresentam-se bem preparados para responder às exigências da modalidade, confiantes, têm objectivos específicos para cada competição e sabem integrar positivamente as experiências da competição. Contudo, segundo Vasconcelos-Raposo³⁰, esta interpretação não é linear pois os atletas que apresentam elevados índices de autoconfiança poderão, erradamente, pensar que não necessitam de se mentalizar ou de “treinar duro” para obter uma boa performance. (quadro 9)

O facto dos valores de ambas as dimensões da ansiedade serem baixos poderão sugerir que os atletas da nossa amostra percebem a competição de forma pouco ameaçadora. Contudo, também pode ser o resultado do método utilizado no preenchimento dos inquéritos.

Os resultados obtidos relativamente às correlações entre os itens do ICPC e as escalas do CSAI-2 permitem a treinadores, psicólogos e atletas identificar os comportamentos que ser tomados em consideração nos momentos que imediatamente antecedem a competição e assim contribuir para o processo de controlo comportamental desejável no contexto competitivo e que tende a estar associado às melhores performances.

Quando comparamos os nossos resultados com os de Ferraz e Vasconcelos-Raposo⁸, verificamos que somente duas questões são comuns: “O atleta fica tenso e nervoso antes da competição”

e “quando perde a confiança antes da prova, o atleta, sabe o que fazer para a recuperar”.

De acordo com os valores apresentados será conveniente que os treinadores dos atletas das modalidades estudadas através da nossa amostra trabalhem conjuntamente com os seus atletas no desenvolvimento de rotinas pré-competitivas com o objectivo de: (1) diminuir os níveis de excitação e nervosismo do atleta antes das provas, que poderá passar pela implementação de técnicas de auto-conhecimento; relaxamento e ensaio mental; (2) redireccionar a atenção dos atletas dos espectadores na medida em que as acções desenvolvidas por estes distraem e irritam os atletas.

No quadro 10 podem ser observados os dados obtidos por Ferraz e Vasconcelos-Raposo⁸ e no presente estudo no que concerne à correlação existente entre a ansiedade somática e as variáveis do ICPC.

Tendo por base as correlações positivas encontradas, no presente estudo, entre a ansiedade somática e as questões ICPC 17 (O atleta quando começa a sentir-se cansado tenta ainda com mais força), IPCC 25 (O atleta preocupa-se com o quanto vai doer o esforço durante a prova), IPCC 27 (O atleta se sente muito excitado antes da prova sabe o que fazer para se acalmar) e IPCC 33 (O atleta durante a fase final de uma competição importante suporta bem as pressões (stresse)), podemos afirmar que o facto de o atleta se sentir cansado durante a competição, de se preocupar com o quanto lhe vai custar o esforço, de se sentir muito excitado antes da prova, de conseguir suportar o stresse da parte final das competições contribuem para o aumento da ansiedade somática.

Verificamos, ainda, pelas correlações negativas entre a ansiedade somática e as questões ICPC 3 (O atleta gosta de ter o treinador consigo durante a competição), ICPC 5 (O atleta fica tenso e nervoso antes da competição), ICPC 29 (O atleta





Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo
José Vasconcelos-Raposo, João P. Lázaro, Carla Teixeira, Maria P. Mota e Hélder M. Fernandes

Quadro 9: Coeficiente de correlação existente entre a autoconfiança e as variáveis do ICPC/PC

Variável	Descrição do comportamento	FVR	Presente
ICPC1	O atleta gosta mais de competir do que de treinar	ns	-0,191
ICPC2	O atleta prefere fazer o aquecimento sem falar com os outros atletas	0,250	ns
ICPC5	O atleta fica tenso e nervoso antes da competição	-0,370	0,267
ICPC7	O atleta preocupa-se com os outros atletas antes da prova	-0,251	ns
ICPC8	O atleta sabe como diminuir a preocupação antes da prova	0,396	ns
ICPC12	O atleta ensaia mentalmente os planos antes da prova	0,225	ns
ICPC13	O atleta consegue concentrar-se nos períodos que antecedem a prova	0,377	ns
ICPC16	O atleta durante a prova guarda energia de forma a saber que vai ter um bom final	0,238	ns
ICPC17	O atleta quando se sente cansado tenta ainda com mais força	0,249	ns
ICPC19	Quando a competição acaba o atleta sente que podia ter dado mais	ns	0,165
ICPC23	O atleta sente-se mais confiante com os planos de prova detalhados	0,280	ns
ICPC24	O atleta usa situações desfavoráveis para testar o melhor esforço	0,270	ns
ICPC27	Quando excitado antes da prova o atleta sabe o que fazer para se acalmar	ns	-0,185
ICPC28	Quando perde a confiança antes da prova, o atleta, sabe o que fazer para a recuperar	0,310	-0,273
ICPC30	O atleta deita-se de forma a poder ter pelo menos oito horas de sono	ns	-0,209
ICPC31	O atleta treina coisas no aquecimento que irá fazer ao longo da prova	0,295	ns
ICPC34	O atleta sente que o facto de os espectadores o chatear continuamente antes da prova afecta a sua performance	ns	0,172
ICPC36	O atleta produz sempre o seu melhor esforço independentemente das probabilidades	0,263	ns
ICPC37	O atleta após uma má prestação tenta ainda com mais força na prova seguinte	0,232	ns
ICPC38	O atleta consegue concentrar-se sem que nada o distraia	0,370	ns
ICPC40	Antes de provas o atleta sente que os seus nervos ficam de tal forma que à mínima coisa se irrita	ns	0,185
ICPC41	O atleta no intervalo das provas revê o plano relativo à que se segue	0,405	ns

FVR = Ferraz e Vasconcelos-Raposo ⁸.





Quadro 10: Coeficiente de correlação existente entre a ansiedade somática e as variáveis do ICPC/PC.

Variável	Descrição do comportamento	Est 1	Presente
ICPC3	O atleta gosta de ter o treinador consigo durante a competição	ns	-0,177
ICPC5	O atleta fica tenso e nervoso antes da competição	0,675	-0,395
ICPC6	O atleta gosta de estar sozinho antes da competição	0,275	ns
ICPC7	O atleta preocupa-se com os outros atletas antes da prova	0,246	ns
ICPC8	O atleta sabe como diminuir a preocupação antes de uma prova	-0,239	ns
ICPC10	O atleta sente necessário ser possuidor de um plano para a prova quando a competição não está a correr como o esperado	ns	-0,177
ICPC11	O atleta sente que antes duma prova importante pode ser distraído ao ponto de afectar a sua performance	0,227	-0,181
ICPC12	O atleta ensaia mentalmente os planos de competição antes da prova	ns	-0,192
ICPC13	O atleta consegue concentrar-se durante os períodos que antecedem aprova	-0,230	ns
ICPC14	Durante a prova o atleta pensa no quanto o esforço lhe irá custar	ns	-0,311
ICPC17	O atleta quando começa a sentir-se cansado tenta ainda com mais força	ns	0,225
ICPC25	O atleta preocupa-se com o quanto vai doer o esforço durante a prova	ns-	0,299
ICPC27	O atleta se sente muito excitado antes da prova sabe o que fazer para se acalmar	-0,339	0,164
ICPC28	O atleta sabe como recuperar a confiança antes de uma prova	-0,310	ns
ICPC29	O atleta gosta que o treinador lhe recorde a estratégia da competição da prova	ns	-0,333
ICPC33	O atleta durante a fase final de uma competição importante suporta bem as pressões (stresse)	-0,244	0,214
ICPC34	O atleta sente que o facto de os espectadores o chatear continuamente antes da prova afecta a sua performance	ns	-0,174
ICPC38	O atleta consegue concentrar-se sem que nada o distraia	-0,257	ns
ICPC40	Antes de provas o atleta sente que os seus nervos ficam de tal forma que à mínima coisa se irrita	0,383	-0,209
ICPC41	No intervalo entre as provas o atleta revê o plano relativo à que se segue	ns	-0,238

gosta que o treinador lhe recorde a estratégia da competição da prova), ICPC 40 (Antes de provas o atleta sente que os seus nervos ficam de tal forma que à mínima coisa se irrita) e ICPC 41 (No intervalo entre as provas o atleta revê o plano relativo à que se segue), que à medida que a ansiedade somática aumenta os atletas da nossa

amostra sentem necessidade de ter o treinador presente e que este lhes recorde as estratégias definidas para a prova, de serem possuidores de um plano de prova, de os reverem no intervalo entre as competições e de ensaiarem mentalmente os planos de competição antes da prova. Para além disso, quando a ansiedade aumenta,





Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo

José Vasconcelos-Raposo, João P. Lázaro, Carla Teixeira, Maria P. Mota e Hélder M. Fernandes

os atletas da nossa amostra, antes da prova, ficam mais tensos e nervosos. Durante a prova pensam mais intensamente no quanto o esforço lhes irá custar.

Como sabemos, o facto de sermos conhecedores das variáveis que têm correlação com a ansiedade somática permite-nos contemplá-las como prioritárias para a preparação dos atletas para a competição de forma a potenciar as probabilidades de obterem, de forma consistente, uma melhor performance.

Os resultados obtidos no nosso estudo assim como os obtidos por Ferraz e Vasconcelos-Raposo⁸, no que diz respeito à correlação entre a ansiedade somática e as variáveis do ICPC, poderão ser observados no quadro 11.

De entre as questões que apresentam relação estatisticamente significativa devemos salientar as questões “o atleta fica tenso e nervoso antes da competição”, “o atleta sente necessário ser possuidor de um plano para a prova quando a competição não está a correr como o esperado”, “durante a prova o atleta pensa no quanto o esforço lhe irá custar” e “o atleta gosta que o treinador lhe recorde a estratégia da competição da prova”, por serem as que apresentam associações mais significativas ($p \leq 0,0001$). As associações apresentadas são todas positivas, o que significa que há uma relação directa entre as variáveis.

Comparando os resultados obtidos por Ferraz e Vasconcelos-Raposo⁸ com os nossos temos que as questões ICPC5 (O atleta fica tenso e nervoso antes da competição), ICPC8 (O atleta sabe como se preparar psicologicamente de modo a que a sua prestação seja a melhor se está preocupado antes da prova), ICPC11 (O atleta sente que antes duma prova importante pode ser distraído ao ponto de afectar a sua performance), ICPC33 (O atleta durante a fase final de uma competição importante suporta bem as pressões (stresse)), ICPC38 (Quando uma prova se está a

aproximar o atleta consegue concentrar-se, sem que nada o distraia) e ICPC40 (Antes de provas o atleta sente que os seus nervos ficam de tal forma que à mínima coisa se irrita) são comuns aos dois estudos.

Verificamos que a correlação existente entre a autoconfiança, a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática é muito significativa.

Quando comparados os resultados por nós obtidos com os obtidos por Ferraz e Vasconcelos-Raposo⁸, constatamos que os resultados por nós obtidos são, para as três variáveis em questão, mais baixos (Quadro 12).

Tal facto leva-nos a supor que os atletas da nossa amostra não vêm a competição de uma forma tão assustadora como os atletas que serviram de amostra para os estudos supracitados, pois, segundo Sewell & Edmondson²⁵, o facto de haver uma correlação elevada entre as três variáveis poderá estar relacionados com a forma como o atleta encara a competição.

Como base na associação das variáveis do IPCC e do CSAIS – 2, para a nossa amostra, podemos concluir que há uma diminuição da autoconfiança se o atleta perde a confiança sem saber como a recuperar e se fica tenso e nervoso antes da competição.

Quando os atletas da nossa amostra ficam nervosos antes da competição, pensam durante a prova no quanto o esforço lhes irá custar, não suportam o stresse na fase final da competição, não revêem o plano de prova no intervalo antes da competição e os níveis de ansiedade somática aumentam.

Quando os atletas são possuidores de um plano de prova, quando sabem quanto lhes vai custar o esforço e o treinador lhes recorda, antes da competição, a estratégia definida, há uma diminuição dos índices de ansiedade cognitiva dos atletas da nossa amostra.

Quanto mais reduzidos forem os valores da



**Quadro 11: Coeficiente de correlação existente entre a ansiedade cognitiva e as variáveis do ICPC/PC**

Variável	Descrição do comportamento	Est 1	Presente
ICPC5	O atleta fica tenso e nervoso antes da competição	0,607	-0,296
ICPC6	O atleta gosta de ficar sozinho antes da competição	0,275	ns
ICPC7	O atleta preocupa-se com os outros competidores antes da prova	0,246	ns
ICPC8	O atleta sabe como se preparar psicologicamente de modo a que a sua prestação seja a melhor se está preocupado antes da prova	-0,239	0,164
ICPC10	O atleta sente necessário ser possuidor de um plano para a prova Quando a competição não está a correr como o esperado	ns	-0,228
ICPC11	O atleta sente que antes duma prova importante pode ser distraído ao ponto de afectar a sua performance	0,227	-0,190
ICPC12	O atleta ensaia mentalmente os planos de competição antes da prova	ns	-0,198
ICPC13	O atleta consegue concentrar-se nos períodos que antecedem a prova	-0,230	ns
ICPC14	Durante a prova o atleta pensa no quanto o esforço lhe irá custar	ns	-0,246
ICPC19	Quando a competição acaba o atleta sente que podia ter dado mais	ns	-0,185
ICPC27	O atleta se está muito excitado antes da prova sabe o que fazer para recuperar	-0,339	ns
ICPC28	Quando perde a confiança antes da prova, o atleta, sabe o que fazer para a recuperar	ns	0,173
ICPC29	O atleta gosta que o treinador lhe recorde a estratégia da competição da prova	ns	-0,256
ICPC33	O atleta durante a fase final de uma competição importante suporta bem as pressões (stresse)	-0,244	0,190
ICPC34	O atleta sente que o facto de os espectadores o chatear continuamente antes da prova afecta a sua performance	ns	-0,167
ICPC35	O atleta aceita um erro cometido pelo árbitro, mesmo que este o afecte sem fazer comentários	ns	0,169
ICPC38	Quando uma prova se está a aproximar o atleta consegue concentrar-se, sem que nada o distraia	-0,257	0,194
ICPC40	Antes de provas o atleta sente que os seus nervos ficam de tal forma que à mínima coisa se irrita	0,383	-0,207

Quadro 12: Comparação dos coeficientes de correlação das três variáveis do CSAI-2 obtidas nos estudos realizados por Ferraz e Vasconcelos-Raposo⁸, Sewell & Edmondson²⁵ e no presente estudo

Associações	Estudo de Ferraz & Raposo ⁸	Vealey in Sewell e Edmondson ²⁵	Estudo presente
	Coef.de corr	Coef.de corr	Coef.de corr
Aconf – AnsCog	-0,51	-0,64	-0,163
Aconf – AnSom	-0,49	-0,60	-0,174
AnsCog – AnSom	-0,56	0,63	0,420





Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo

José Vasconcelos-Raposo, João P. Lázaro, Carla Teixeira, Maria P. Mota e Hélder M. Fernandes

ansiedade cognitiva e da ansiedade somática mais elevado será o valor da autoconfiança.

Finalmente podemos afirmar que os comportamentos pré-competitivos que melhor se relacionaram com a autoconfiança, na nossa amostra, foram: ICPC28 (o atleta sabe como recuperar a confiança antes de uma prova); ICPC26 (o atleta usa a informação e a experiência adquirida para melhorar); ICPC5 (o atleta fica tenso e nervoso antes de uma competição importante); ICPC30 (o atleta dorme oito horas, no mínimo, antes de uma competição).

Os que mais se associaram com a ansiedade somática, na nossa amostra foram: ICPC5 (o atleta fica tenso e nervoso antes de uma competição importante); ICPC25 (o atleta preocupa-se com o quanto vai doer o esforço da prova); ICPC29 (o atleta gosta que o treinador lhe lembre a estratégia competitiva antes da prova); ICPC32 (o atleta está sempre a horas para as competições), ICPC17 (o atleta quando se sente cansado tenta com mais força) e ICPC41 (O atleta no intervalo das provas revê o plano relativo à prova que se segue); ICPC 30 (O atleta dorme oito horas (no mínimo) antes de cada competição importante).

Os que mais se associaram com a ansiedade cognitiva, no presente estudo, foram: ICPC5 (o atleta fica tenso e nervoso antes de uma competição importante); ICPC10 (o atleta sente necessidade de ter um plano de prova para situações inesperadas); ICPC38 (o atleta concentra-se numa prova sem que nada o distraia); ICPC29 (o atleta gosta que o treinador lhe recorde a estratégia competitiva antes da prova); ICPC14 (durante a prova o atleta pensa no quanto o esforço lhe irá custar) e ICPC35 (o atleta aceita sem comentários um erro do juiz ou do árbitro).

O facto de algumas destas associações encontradas contradizerem as teorias propostas para a compreensão da influência da ansiedade no

contexto desportivo leva-nos a concordar com Vasconcelos-Raposo^{28,29,31} quando este alerta para as limitações do conceito de ansiedade no desporto. De acordo com este autor, o conceito de ansiedade actualmente utilizado no desporto é inadequado, e para melhor compreendermos as repostas fisiológicas presentes no desporto e as emoções que lhes acompanham é fundamental abandonar o conceito e a forma como este tradicionalmente tem sido concebido e aplicado à competição.





Correspôndência:

José Jacinto Vasconcelos Raposo
Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro
– UTAD
Dep. Educação e Psicologia, Apartado 1013,
5000
Vila Real, Portugal
j.vasconcelos.raposo@gmail.com

Referências

- 1 Bleak JL, Frederick CM. (1998). Superstition behavior in sport: levels of effectiveness and determinants of use in three collegiate sports. *J Sport Behavior*. 21(1):1-5.
- 2 Bucker J. (1975). Superstition in sport. *Int J Sport Psychol*. 6(3):148-152.
- 3 Buhrmann HG, Brown B, Zaugg M. (1982). Superstitious beliefs and behavior. A comparison of male and female basketball players. *J Sport Behavior*. 4:175-185.
- 4 Cohn PJ. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *Sport Psychol*. 4:301-312.
- 5 Cox RH. (1990). *Sport psychology: Concepts of applications*. (2 ed.). Dubuque: Wm C. Brown.
- 6 Cruz J. (1996). *Stresse, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo*. Braga: Centro de estudos em Educação e Psicologia. Universidade do Minho.
- 7 Eklund RC, Gould D, Jackson SA. (1993). Psychological foundations of Olympic wrestling excellence: Reconciling individual differences and nomothetic characterization. *J Appl Sport Psychol*. 5:35-47.
- 8 Ferraz PC, Vasconcelos-Raposo J. (in press). *Identificação dos comportamentos pré-competitivos em jovens nadadores*. Vila Real: SDE- UTAD.
- 9 Gregory CJ. (1979) Taking advantage of a “lucky” situation. *Coaching Review*. 2(7):32-39.
- 10 Gregory J, Petrie B. (1975) Superstition of Canadian intercollegiate athletes: An inter-sport comparison. *Int Rev Sport Soc*. 10:59-68.
- 11 Hall MK, Kerr A, Mathews J. (1998) Pre-competitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perceptionism. *J Sport & Exerc Psychol*. 20(2):194.
- 12 Hogg J. (1995) *Mental Skills for swim coaches*. A





Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo

José Vasconcelos-Raposo, João P. Lázaro, Carla Teixeira, Maria P. Mota e Hélder M. Fernandes

coaching text on the psychological aspects of competitive swimming. Canada: Sport Excel Publishing.

13 Jones G, Hanton S, Swain AB. (1994) Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Person and Ind Differ*. 17:657-663.

14 Keating J, Hogg J. (1995) Precompetitive preparation in professional hockey. *J Sport Psychol*. 18(4):270-286.

15 Martens R. (1987) *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.

16 Martens R, Vealey RS, Burton D. (Eds.) (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: human Kinetics.

17 Neil G, Anderson R, Sheppard W. (1981) Superstitions among male and female athletes at various levels of involvement. *J Sport Behavior*. 4(3):137-148.

18 Orlick T. (1980) *In pursuit of excellence-how to win sport and life through mental training*. Champaign: Human Kinetics.

19 Ravizza K, Osborne T. (1991) Nebraska's 3-R's: One-play-at-a-time preperformance routine for collegiate football. *Sport Psychol*. 5:256-265.

20 Ryska TA. (1993) Coping styles and response disfunction on self-report inventories among high school athletes. *J Psychol*. 127(4):409-449.

21 Ryska TA. (1998) Cognitive behavioral strategies and fire-competitive anxiety among recreational athletes. *Psychol Rev*. 48(4):697-705.

22 Rushall B. (1979) *The psychological preparation for serious competition in sport*. London: Pelham Books.

23 Rushall B. (1983) On-site psychological preparation for athletes. *Mental training for coaches and athletes*. Alberta: The coaching Association of Canada (p. 140 - 149).

24 Schmid A, Peper E. (1986) Techniques for training concentration. In: Williams J (Ed). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*.

Mayfield: Publishing Company Mountain View (p. 271 - 284).

25 Sewell D, Edmondson A. (1996) Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *Int J Sport Psychol*. 27(2):159-172.

26 Sherman CA. (1988) Superstitions and you: The vulnerable athlete. *Modern Athlete and Coach*, Oct.,7-10.

27 Teixeira C, Vasconcelos-Raposo J. (1997) *Ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança em nadadores*. (Monografia de Graduação). Vila Real: UTAD.

28 Vasconcelos-Raposo J. (1993) *Os factores psico-socio-culturais que influenciam e determinam a busca pela excelência pelos atletas de elite portugueses*. Tese de doutoramento. Vila Real: UTAD-SDE.

29 Vasconcelos-Raposo J. (1994a) *Explorando os limites do conceito de ansiedade no desporto*. (Comunicação apresentada) Zamora: Congresso Internacional de Treinadores de Natação.

30 Vasconcelos-Raposo J. (1994b) *Manual de treino mental: Natação*. Vila Real: UTAD.

31 Vasconcelos-Raposo J. (1995) Motivação para a competição e treino - o caso das selecções portuguesas de natação. *Rev Natação*. 27:3-19.

32 Viana F Cruz J. (1996) Autoconfiança e o rendimento na competição desportiva. In: Cruz J (Ed.) *Manual de psicologia do desporto*. Braga: Lusografe (p. 265 - 286).

33 Williams J. (1986) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Palo Alto: Mayfield.

34 Williams J. (1996) *Psicologia aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

