

Instituto Superior de Psicologia Aplicada

AUTOCONFIANÇA E RENDIMENTO DESPORTIVO: ESTUDO LONGITUDINAL  
NUMA EQUIPA DE FUTEBOL PROFISSIONAL

**Ana Sofia Ferreira Neves**

Dissertação Orientada por Mestre Pedro Almeida

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

**Mestre em Psicologia**

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2008

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Mestre Pedro Almeida, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações conforme o despacho da DGES, nº 19673 / 2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

# Autoconfiança e Rendimento Desportivo: Estudo Longitudinal numa Equipa de Futebol Profissional

## RESUMO

São objectivos deste trabalho: explorar a acção da variável individual autoconfiança estado vivida durante a época competitiva (ao longo de 17 jogos) do Campeonato Nacional, de um grupo de 23 futebolistas seniores, nos seus níveis de rendimento (objectivo e subjectivo) e sua competência psicológica (autoconfiança traço); analisar as relações entre as diferentes medidas de rendimento (objectivo e subjectivo). Para o efeito, num momento pré competitivo, os atletas responderam ao questionário PODIUM individual (Abrantes, 2005). Durante a competição o rendimento objectivo foi avaliado por meio de observação directa, tendo sido calculados rácios de rendimento para cada atleta, por jogo. Após a competição, os jogadores preencheram o questionário “Questionário Pós Competitivo” (Cruz, 1991; cit por Almeida, 2003), onde avaliaram subjectivamente o seu rendimento. De igual forma, os treinadores preencheram um questionário pós competitivo - “Avaliação dos treinadores” – (Ebbeck e Weiss, 1988) onde avaliaram subjectivamente o rendimento de cada jogador em cada jogo. Num momento neutro os jogadores preencheram o “Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto – Forma R5” (ICPD) (Cruz e Viana, 1993; Viana, Carvalho, Barrocas e América, 1993). Em relação a esta amostra não se verificaram correlações significativas ao longo dos 16 jogos entre a autoconfiança-estado pré-competitiva e os diferentes tipos de rendimento. Da mesma forma, não foram verificadas correlações significativas entre os diferentes tipos de rendimento ou até mesmo entre a percepção da competência autoconfiança e a autoconfiança-estado. Contudo, deixam-se algumas considerações para investigações futuras.

Palavras chave: Autoconfiança. Rendimento, Futebol.

## ABSTRACT

The purposes of this investigation were to explore the relationship between state self-confidence during a competitive season (17 home games) of the National Championship, of a group of 23 senior soccer players, on their levels of performance (objectively and subjectively accessed) and their skill levels of self-confidence; analyse the relationships between the different measures of performance (objective and subjective). The athletes in a pre-competitive moment responded to individual PODIUM (Abrantes, 2005). During competition the objective performance was registered through direct observation and later calculated individual ratios for each athlete per game. After de competition the soccer players filled a pos-competitive questionnaire (Cruz, 1991; cit. por Almeida, 2003) evaluating their performances and the coaches evaluated their athletes using the questionnaire of Ebbeck e Weiss (1988). In a non competitive moment all the players completed the ICPD (Cruz e Viana, 1993; Viana, Carvalho, Barrocas e América, 1993) to access trade-self-confidence. In this athletes sample no significant correlation were found between competitive self-confidence and the different measures of performance. Even more, there were no significant correlations between the different types of performance and between trade-self-confidence and state-self-confidence. Nevertheless we finalize this article with some important considerations and suggestions for future investigations.

Key-words: Self-confidence. Performance, Soccer.

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
Definição de Autoconfiança Desportiva	2
Modelo Integrativo de Autoconfiança Desportiva	3
Autoconfiança e Rendimento Desportivo	5
MÉTODO	10
Amostra	10
Desing	10
Instrumentos	11
<i>Autoconfiança-Traço</i>	11
<i>Autoconfiança-Estado</i>	11
<i>Rendimento Objectivo</i>	12
<i>Rendimento Subjectivo</i>	12
Procedimento	13
RESULTADOS	13
Estudos Exploratórios	24
DISCUSSÃO	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36

## INTRODUÇÃO

A interação recíproca entre o atleta, como pessoa e a situação desportiva específica tem que ser considerada quando se procura compreender o comportamento dos atletas. A investigação da influência dos processos psicológicos no rendimento desportivo inclui uma vasta gama de estudos centrados nas competências psicológicas dos atletas e os diferentes níveis de sucesso obtidos (Cruz, 1996).

Desde cedo nas investigações desenvolvidas se percebeu que a autoconfiança dos atletas se revelava como uma competência imprescindível quando se queria atingir performances bem sucedidas. Em igual nível de capacidades, os indivíduos mais confiantes, são mais competentes e eficientes no uso de recursos cognitivos, têm um maior número de padrões atribucionais produtivos e de competências atencionais, orientação para objectivos, auto-percepção de sucesso e capacidade de estratégias de coping. Quando o atleta se sente confiante a sua mente está livre para se concentrar na tarefa em questão e assim, os atletas mais confiantes são os ganhadores das competições.

No que diz respeito à investigação conduzida acerca Autoconfiança, foi Vealey o autor mais dedicado. Os seus estudos desde meados de 1986, têm vindo a ser melhorados pela própria e têm sido alvo de diversas replicações. Foi através destes estudos que se ficou a conhecer melhor as características da variável e o seu efeito no rendimento desportivo. A investigação conduzida por Vealey tem-se focado na construção de um modelo explicativo da confiança desportiva e de instrumentos para medi-la. Estes estudos foram a força motriz para as investigações mais recentes, onde se constata que o modelo a considerar tem de ser integrativo de diversos aspectos nomeadamente de factores demográficos e de personalidade, da cultura organizacional, dos afectos, cognições, fontes de confianças, factores externos ao indivíduo, e características físicas.

As diferenças individuais em termos de autoconfiança e os objectivos competitivos, predispõem os atletas para responderem à situação de competição com determinados níveis de autoconfiança-estado que, por sua vez, influenciam de forma decisiva os comportamentos e respostas competitivas dos atletas (Cruz & Viana, 1996).

Assim, este trabalho perspectiva e equaciona alguns fenómenos numa modalidade desportiva colectiva – o futebol profissional, que tem sido de certa forma

descurada nas investigações da psicologia do desporto. O objectivo principal deste trabalho é estudar a relação entre o estado psicológico de autoconfiança pré-competitiva no futebol, com a competência autoconfiança percebida e o rendimento desportivo.

### *Definição de Autoconfiança Desportiva*

A confiança desportiva é definida como a crença ou grau de certeza que os indivíduos possuem acerca da sua capacidade de serem bem sucedidos no desporto (Vealey, 1986). Inicialmente nos seus estudos sobre a confiança desportiva, Vealey (1986) conceptualizou-a em duas componentes: autoconfiança-traço (Trait Sport Confidence – TSC) e autoconfiança-estado (State Sport Confidence – SSC). A primeira refere-se à crença ou grau de certeza que os indivíduos normalmente possuem acerca da sua capacidade de ser bem sucedido no desporto; enquanto a segunda refere-se à crença ou grau de certeza que os indivíduos possuem, num momento particular, acerca da sua capacidade para serem bem sucedidos no desporto (Vealey, 1986).

Deste modo, as diferenças individuais em termos de autoconfiança e objectivos competitivos, predispõem os atletas para responderem às situações de competição com determinados níveis de estados de autoconfiança que, por sua vez, influenciam de forma decisiva os comportamentos e repostas competitivas dos atletas (Cruz e Viana, 1996).

Contudo a autora percebe que as designações (e medidas) separadas do TSC e SSC e a sua dicotomia não eram tidas como bons preditores do comportamento nesta área. Desta forma, Vealey (2001) realça que a confiança desportiva tem de ser vista como um conceito que pode ser mais traço ou mais estado dependendo do enquadramento temporal usado como referência (confiança na competição de hoje vs. confiança acerca da próxima competição vs. nível típico de confiança durante o ano que passou).

Simultaneamente, Martens (1987; cit. por Cruz & Viana, 1996) conceptualizou a autoconfiança no desporto no contexto de um “continuum” que varia entre a falta de confiança (pouca ou fraca confiança nas capacidades pessoais) e a confiança excessiva (demasiada autoconfiança). Na opinião deste autor, o nível óptimo de autoconfiança encontra-se entre estes dois extremos: o rendimento é prejudicado por níveis extremamente elevados ou extremamente baixos de autoconfiança. Weinberg & Gould (1996) realçam que a relação entre confiança e rendimento pode representar-se mediante uma curva em forma de U invertido. O rendimento melhora à medida que o

nível de confiança aumenta, até um ponto óptimo, a partir do qual aumentos adicionais de confiança correspondem a diminuições nos níveis de execução.

Segundo os autores podemos ter atletas que têm competências físicas e técnicas para terem bons desempenhos, mas não tendo confiança, não as conseguem executar em condições de pressão. No lado oposto temos os atletas excessivamente confiantes: os seus rendimentos diminuem porque crêem que não necessitam preparar-se ou realizar o esforço necessário para levar a cabo a sua tarefa. Consequentemente este excesso de confiança baixa a competência e a capacidade.

A teoria emergente e as investigações suportam a confiança como sendo um constructo multidimensional (Maddux & Lewis, 1995; cit. por Vealey, 2001). Além disso, os factores organizacionais e culturais parecem influenciar o desenvolvimento e manifestação da confiança dos atletas.

#### *Modelo Integrativo de Confiança Desportiva*

Em 2001, Vealey chama a atenção para a importância de um modelo integrativo do processo psicossocial que é a autoconfiança. O esquema do modelo encontra-se representado na Figura 1.

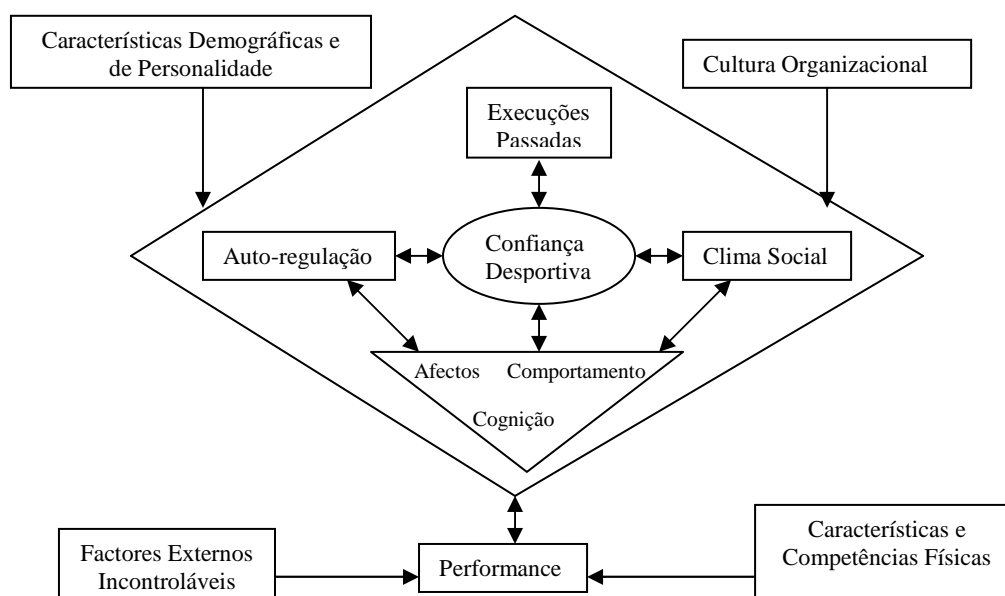


Figura 1: Modelo integrativo de confiança no desporto (adaptado de Vealey, 2001).

De acordo com Vealey (2001), o centro do modelo contém o próprio constructo de confiança desportiva, os três domínios (execução, auto-regulação e clima social)

representativos das fontes de confiança nos atletas (ex.: perícia/mestria, performances anteriores, preparação física e mental, suporte social, liderança do treinador, entre outras) e o triângulo ACC (que são as iniciais de afectos, cognições e comportamentos), que influenciam directamente a performance dos atletas.

Todos os conceitos da parte do processo central do modelo de confiança desportiva interagem continuamente e reciprocamente para influenciar a performance, daí estarem representados por setas de duplo sentido. Os três domínios principais de fontes de confiança influenciam directamente o nível de confiança desportiva dos atletas. A confiança desportiva, como mediador primário dos afectos, comportamentos e cognições dos atletas, pode ser considerada um modificador mental já que, altera o modo como os atletas sentem, respondem e pensam acerca de tudo o que lhes acontece no desporto o que influencia a performance dos mesmos. Mas também a auto-regulação e o clima social influenciam directamente o triângulo ACC, tendo impacto na maneira como os atletas pensam, sentem e respondem num ambiente competitivo.

O triângulo ACC contém o afecto, o comportamento e a cognição. Os afectos, comportamentos e cognições são tão interactivos ou determinados reciprocamente (Bandura, 1978; cit. por Vealey, 2001) que eles são ilustrados juntos dentro de um triângulo para enfatizar a sua reciprocidade interacional contínua (Vealey, 2001).

A confiança ao actuar como mediador dos afectos; a sua presença estimula emoções positivas enquanto a sua falta está relacionada com afectos negativos. Desta forma, segundo Cruz & Viana (1996), os indivíduos que têm um elevado nível de autoconfiança e um forte sentido de eficácia pessoal dirigem toda a sua atenção e esforço para as exigências da situação competitiva. Crêem na sua capacidade para adquirir as competências necessárias (tanto físicas como mentais) que lhes permitam alcançar o seu potencial máximo (Weinberg & Gould, 1996). Enquanto, os que se julgam incapazes de enfrentar com sucesso determinado adversário, por exemplo, sobrevalorizam as suas deficiências pessoais e imaginam as possíveis dificuldades mais inultrapassáveis do que aquilo que realmente são, criando stress, medo de falhar e impedimento na execução do rendimento óptimo (Cruz & Viana, 1996).

Quando duvidamos da nossa capacidade para triunfar ou supomos que algo correrá mal, estamos a acreditar no que se conhece como uma profecia auto-realizada: antecipamos que algo irá ocorrer, e na realidade estamos a ajudar que suceda. As profecias auto-realizadas negativas são barreiras psicológicas que provocam um círculo



vicioso: a expectativa de fracasso conduz ao fracasso real, o que baixa a autoconfiança e incrementa as perspectivas de fracassos futuros (Weinberg & Gould, 1996).

Muito recentemente, Hardy, Woodman e Carrington (2004) realçaram que altos níveis de autoconfiança parecem proteger contra, ou sobrepor-se, às interpretações negativas de ansiedade, facilitando o recurso às estratégias de coping e permitindo aos atletas perceberem que podem permanecer em controlo face às pressões do ambiente competitivo. Segundo Hanton, Mellalieu & Hall (2004) os atletas com falta de confiança não persistem perante sintomas de ansiedade, atravessam uma ruminação repetitiva negativa, auto-dúvida e percepções de inadequação, impeditivas da performance.

Sobretudo tem sido sugerido (Hagtvet & Ren-Min, 1992; cit. por Edwards & Hardy, 1996) que a relação entre autoconfiança e performance pode variar ao longo do tempo, por isso, deverá ser medida como um constructo de processo e não como de resultado.

#### Autoconfiança e Rendimento Desportivo

O impacto relativo da autoconfiança na performance desportiva durante a competição permanece pouco clara perante os diversos estudos desenvolvidos pelos investigadores. Este aspecto levou Woodman & Hardy (2003) a efectuarem uma meta-análise onde se focaram unicamente nos estudos sobre os efeitos da autoconfiança sobre a performance.

Os autores depararam-se com 42 estudos onde 32 (76%) mencionavam uma relação positiva, 6 (14%) mencionavam resultados não significativos e 4 (10%) mencionavam uma relação negativa. Isto levou os autores a considerar três grandes variáveis moderadoras que na sua opinião poderiam estar a afectar a relação entre a autoconfiança e a performance, dando azo a que os resultados dos diferentes estudos revistos fossem discrepantes. São elas: a) medições – ao utilizar-se o CSAI-2 (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) este tem pouca especificidade em relação à tarefa (Moritz, Feltz, Fahrbach e Mack, 2000) e portanto poderá não ser o mais indicado para avaliar a relação autoconfiança-rendimento, assim como as medidas inter-individuais; b) tipo de desporto – os autores contudo não verificaram diferenças significativas entre desportos colectivos e individuais e c) diferenças individuais – os efeitos da autoconfiança eram maiores nos atletas com níveis de competição mais elevados e em relação ao

género a autoconfiança pré-competitiva tinham maior impacto nas performance dos atletas em detrimento das atletas.

Assim enumeram-se aqui alguns exemplos de investigações desenvolvidas com resultados dissonantes.

Gould, Petlichkoff e Weinberg (1984) descobriram não haver resultados significativos para a relação entre autoconfiança e performance. Também Vealey (1986) no seu primeiro estudo, administrou o questionário SSCI a 48 ginastas de elite, 90 minutos antes da competição, e constatou que estes resultados não estavam correlacionados com o rendimento obtido pelos atletas (avaliado por um júri especializado). Vealey e Campbell efectuaram um estudo posterior em 1988 (cit. por Pickens & Rotella, 1996) com patinadores artísticos, onde o SSCI foi administrado 30 minutos antes da competição e as correlações entre o resultado dos atletas no SSCI e a classificação (1º, 2º, 3º lugar, etc.) não foram igualmente significativas.

Similarmente, no seu estudo com atiradores com pistola Gould, Petlichkoff, Simons e Vevera (1987; cit. por Woodman & Hardy, 2003) uma relação negativa significativa entre a autoconfiança e a performance foi revelada. Outros estudos não têm revelado relações significantes entre autoconfiança e performance (Williams & Krane, 1992; Maynard & Cotton, 1993; cit. por Woodman & Hardy, 2003).

Martens et al. (1990) evidenciaram uma relação linear positiva entre a autoconfiança e a performance. De igual modo, Martin & Gill (1991) num estudo efectuado com 73 corredores (em oito competições diferentes) descobriram que a autoconfiança dos atletas, acedida através do SSCI (aproximadamente 25 a 35 minutos antes da competição), estava correlacionada positiva e significativamente com a distância percorrida pelos atletas.

Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo e Pino (2003) num estudo efectuado recentemente com maratonistas constataram que, os atletas com os melhores tempos de corrida apresentavam níveis mais elevados para a autoconfiança, o que sugere que os atletas nos dias antes da competição, controlam e percebem que podem alcançar os seus objectivos, demonstrando uma grande confiança nas suas capacidades.

Gayton e Nickless (1987; cit. por Pickens & Rotella, 1996) pediram a 35 maratonistas (o que conferia heterogeneidade à amostra) para completarem o SSCI, 15

minutos antes da competição. Os resultados do SSCI foram depois correlacionados com o tempo final da corrida e o tempo previsto de corrida e ambas as correlações foram significativas. Os autores concluem que os possíveis factores que levaram às correlações significantes foram o diminuto tempo entre o preenchimento do SSCI e a competição e as duas medidas de performance usadas.

Edwards & Hardy (1996) desenvolveram um estudo com seis equipas femininas de netball que competiam no campeonato universitário ou no regional. Um dos objectivos do estudo era saber se a intensidade da autoconfiança predizia a interpretação direccional dos sintomas de ansiedade cognitiva e somática. Para isso os autores usaram o CSAI-2 para medirem as variáveis psicológicas 45 minutos antes da competição e uma avaliação subjectiva da performance dos sujeitos onde cada atleta avaliava a sua performance numa escala tipo Likert ancorada numa rating scale de 10 pontos desde 1 (joguei muito pior que o usual ) a 10 (joguei muito melhor que o usual) como resposta à afirmação: “em relação à tua performance média/usual, avalia a tua performance no jogo de hoje”. Este procedimento foi repetido ao longo de uma época inteira.

Neste estudo os resultados suportaram a hipótese de que a autoconfiança aumentava as percepções das atletas acerca da sua ansiedade como sendo mais facilitadoras da performance. Hardy (1990; cit. por Edwards & Hardy, 1996) sugeriu que a autoconfiança pode proteger contra os potenciais efeitos debilitadores da ansiedade, sendo um importante preditor da performance sob e sobre a intensidade da ansiedade cognitiva e somática.

Tentando diminuir o tempo entre a administração dos questionários e a avaliação do rendimento dos atletas, Pickens & Rotella (1996) desenvolveram um estudo onde examinaram a relação entre a confiança e a performance numa dada tarefa durante a competição. Os jogadores de golfe, avaliavam a sua confiança através de um questionário tipo Likert acerca do quão confiante estavam de que iriam executar com sucesso a respectiva tacada. Foi hipotetizado que os sujeitos que tinham uma maior percepção de confiança ao executarem uma específica tacada seriam os que efectivamente iriam ter sucesso nesta e ter um melhor rendimento comparativamente com os atletas cujas percepções de confiança eram menores. De facto, a hipótese confirmou-se. Os autores supra-citados e Edwards & Hardy (1996) referem que se torna essencial desenvolver medidas de performance mais precisas e menos globais, por exemplo, que possam ter em conta as posições dos jogadores.

Num estudo posterior, Parfitt e Pates (1999) pretendiam aceder à performance dos sujeitos durante a competição, através de tarefas específicas (algo que será sempre negligenciado se se tomar em conta um compósito ou medida global) assim como medir a autoconfiança o mais perto possível da competição de modo a presumivelmente aumentar o valor dos dados recolhidos. O método usado foi o de auto-avaliações de 12 atletas pertencentes a duas equipas. Desta forma, a medida autoconfiança foi providenciada verbalmente pelos próprios atletas mesmo antes dos jogadores irem para o campo de jogo, correspondendo-as a uma escala que variava desde 0 (por exemplo, sem autoconfiança) a 27 (extremamente confiante) pontos. Este procedimento foi repetido para 3 jogos diferentes e espaçados no tempo.

Cada jogo foi igualmente gravado em vídeo e os dados da performance, operacionalizados através do total de assistências e passes bem sucedidos. Os autores concluem que a relação entre a autoconfiança e as medidas de performance era positiva, com a alta confiança a ser associada a um maior número de passes e assistências executados com sucesso. Claramente esta forma de medida é de uma mais valia a nível prático pois fornece mais informações valiosas ao treinador para a sua tomada de decisão técnica e tática.

Solomon (2001) efectuou um estudo onde averiguou as expectativas dos treinadores acerca das capacidades físicas e psicológicas (ao nível da confiança) dos atletas e a confiança dos mesmos (através de uma auto-avaliação). Os resultados demonstraram que: a) o único preditor significativo da performance dos atletas foi a avaliação dos treinadores acerca da confiança destes; b) não havia correlação entre a confiança auto-avaliada pelos atletas e a sua performance; c) as expectativas dos treinadores acerca do rendimento dos atletas não estavam relacionadas com a real performance destes. As percepções dos treinadores acerca da competência dos atletas eram bastantes estáveis e inflexíveis durante a época competitiva, formando-se cedo e apesar da existência de informação contrária estas expectativas permaneciam imutáveis e como tal, menos prováveis de predizerem a performance dos atletas.

Ebbeck & Weiss (1988) desenvolveram um estudo onde mediram a performance através das percepções dos atletas e dos treinadores das suas avaliações dos tempos, concentração, esforço e confiança inerente às competências executadas, além de medidas objectivas de rendimento. Usaram então como medidas de performance os resultados objectivos do rendimento dos atletas durante a competição. Em adição, dois questionários foram desenvolvidos: um permitia que os atletas avaliassem a qualidade da

sua performance (auto-percepção); o outro questionário semelhante ao anterior acedia à perspectiva do treinador acerca da performance do atleta. Estes dois questionários providenciavam uma interpretação dupla da qualidade da performance do atleta, do ponto de vista do mesmo e do treinador após a competição. Como resultados Ebbeck & Weiss (1988), referem que as medidas de performance revelaram-se estar pouco relacionadas umas com as outras e que as medidas subjectivas relativas à percepção de performance do indivíduo podem ou não correctamente reflectir a performance real desse indivíduo.

Com este trabalho pretende-se desenvolver um estudo onde se averigúe, numa equipa de futebol profissional, como se relaciona a autoconfiança e o rendimento desportivo dos atletas, recorrendo a alguns aspectos metodológicos sugeridos pelos diferentes estudos acima mencionados, através de uma perspectiva longitudinal.

Para tal pretende-se analisar a relação entre a autoconfiança-estado pré-competitiva e as diferentes medidas de rendimento objectivo. Espera-se que quanto mais os atletas se percepcionarem como estando autoconfiantes antes da competição, um maior rendimento desportivo terão, tal como referido nos estudos de Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith (1990) e nos 32 estudos referidos na meta-análise de Woodman e Hardy (2003).

Da mesma forma, pretende-se explorar as correlações existentes entre a autoconfiança-estado e medidas distintas de rendimento subjectivo (atletas e treinadores). Em consonância com estudos de Ebbeck & Weiss (1988) e Almeida (2003), espera-se que as medidas objectivas e subjectivas de rendimento não estejam relacionadas com a autoconfiança-estado pré-competitiva.

Igualmente foi objectivo deste estudo a análise da relação existente entre as duas medidas de rendimento, ou seja, analisar a relação entre o rendimento objectivo e a avaliação do rendimento efectuada pelos treinadores e pelos próprios atletas – rendimento subjectivo. Supõe-se que à semelhança de Vealey (1986) e Weinberg & Gould (1996) os atletas confiantes, tenham auto-percepções de boas performances, se auto-avaliem como tendo tido boas prestações desportivas e sejam efectivamente aqueles que têm um bom rendimento objectivo nos jogos. Contudo, tal como referido por Solomon (2001), já em relação à avaliação dos treinadores, espera-se que as expectativas dos treinadores acerca do rendimento dos atletas não estavam relacionadas com a performance destes.

É também objectivo analisar a relação entre a autoconfiança-estado antes da competição e a percepção da competência autoconfiança que os atletas possuem. Espera-se que atletas que tenham maiores percepções de autoconfiança, tenham igualmente maiores níveis de autoconfiança antes da competição, tal como referia Vealey (1986).

## MÉTODO

### Amostra

A amostra é constituída por 23 atletas do sexo masculino, todos pertencentes a uma equipa de futebol profissional da região da Grande Lisboa que participa no campeonato nacional da 2ª Divisão B. os atletas tinham uma média de idades de 22,6 anos (D.P. 3,89); uma média de anos de prática da modalidade de 12,2 anos (D.P. 4,89), sendo que 34,8% da amostra competiu a nível internacional e 65,2% compete a nível nacional. Em relação às habilitações literárias 70% dos atletas enquadraram-se entre o 9º e o 12º ano.

### Design

Esta investigação de cariz correlacional é um estudo de caso longitudinal, de acompanhamento e observação de uma equipa de futebol durante 17 jogos (excluído os três pré testes), em cerca de 38 jogos que constituem o total do campeonato ( $17/38 = 0.45 \approx 45\%$  dos jogos observados).

Foram utilizados métodos quantitativos: durante os 17 jogos do campeonato, num momento pré competitivo foi utilizada a escala PODIUM individual (Abrantes, 2005) que permitiu analisar a autoconfiança estado; durante a competição efectuou-se a observação directa do rendimento objectivo dos jogadores; no momento pós-competitivo foi administrado um questionário aos atletas e treinadores para que estes, respectivamente, se pudessem auto-avaliar e avaliar os desempenhos dos jogadores que tinham jogado. Num momento neutro, perto do final do campeonato, foi administrado o Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas (ICPD) (Cruz & Viana, 1993). Uma metodologia semelhante foi desenvolvida nos estudos de Lowther e Lane (2002) e Almeida (2003).

## Instrumentos

*Autoconfiança Traço:* Cada um dos atletas completou o “Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto-Forma R5” (ICPD), versão portuguesa (Cruz & Viana, 1993) do “Psychological Skills Inventory for Sports” – PSIS (Forma R5), desenvolvido por Mahoney (1987; cit. por Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987). Para efeitos deste trabalho especificamente foi utilizada a sub-escala da *autoconfiança* (alpha Cronbach = 0.85). Esta subescala inclui nove itens (3, 11, 15, 20, 25, 27, 30, 31, 39) numa escala tipo Likert ancorados numa rating scale que vai desde 0 (“discordo totalmente da afirmação”) a 4 (“concordo totalmente com a afirmação”). As afirmações dizem respeito à confiança dos atletas, como por exemplo, “Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas”. Os resultados mais elevados reflectem maiores níveis de autoconfiança.

*Autoconfiança Estado:* Para avaliar a variável autoconfiança estado, nos diferentes jogos disputados, foi administrado o questionário “PODIUM individual”. A versão foi elaborada por Abrantes (2005) e deriva da versão em castelhano do questionário “PODIUM”, elaborada pelo grupo do Master en Psicología del Deporte da UNED (López de la Llave, Pérez-Llantada e Buceta, 1999; cit. por Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo, & Pino, 2002). O instrumento castelhano (PODIUM), consta de três sub-escalas, que medem a ansiedade somática (activação fisiológica), ansiedade cognitiva e autoconfiança (variância de 0,769 e 0,834). Para a adaptação do questionário para português chegou-se aos 10 itens, tendo sido incluído o item relativo à concentração (variância 67%) (Abrantes, 2005). Cada item é apresentado numa escala análogo-visual, que contém sentimentos antagónicos em cada extremo, separados por uma linha de 10 cm e na qual deve ser assinalado o estado que mais se aproxima do que o desportista sente no momento (Abrantes, 2005).

Segundo o autor, os 3 factores encontrados para a versão individual foram:

Factor A - Motivação/Confiança: Itens 3 (Confiante vs Sem Confiança), 5 (Motivado vs Desmotivado), 8 (Desmoralizado vs Moralizado) e 10 (Ideias Claras vs Confuso) – R= 0,799.

Factor B - Energia/Percepção Estado Físico: Itens 6 (Desconcentrado vs Concentrado), 7 (Fresco vs Cansado) e 9 (Cheio Energia vs Sem Energia) – R= 0,749.

Factor C - Ansiedade: Itens 1 (Despreocupado vs Preocupado), 2 (Tenso vs Relaxado) e 4 (Tranquilo vs Nervoso) – R = 0,698. Para a execução deste estudo apenas foram utilizados os valores obtidos pelos sujeitos no item e na escala Motivação/Confiança do

questionário. Quanto menor for o resultado obtido na escala, maior será a percepção dos atletas em relação ao sentimento de autoconfiança experimentada.

*Rendimento Objectivo:* foi acedido por meio de observação directa com apoio de vídeo. Foi elaborado um instrumento diacrónico, dividido em 9 zonas de campo e em períodos de 15 minutos para cada metade do jogo. Esta medida foi operacionalizada em recuperações de bola (quando o atleta se apodera da mesma ou a repele na direcção de um membro da própria equipa, ficando esta com a posse de bola) e perdas de bola (quando um atleta perde a posse de bola, quer pela acção de um indivíduo de outra equipa, quer pela sua própria acção, ficando a sua equipa sem a posse dela) (Castelo, 1994).

Posteriormente foram calculados rácios de rendimentos dos atletas para os 15 e 90 minutos recorrendo à seguinte fórmula:

$$\text{Rácio} = \frac{\bar{X} \text{ cada acção rendimento (por jogador)}}{\bar{X} \text{ total acção rendimento (nos 17 jogos, por jogador)}}$$

Como salienta Almeida (2003), a opção por ratios resulta num indicador padronizado de rendimento do jogador, já que depende implicitamente da posição que ele ocupa em campo.

*Rendimento Subjectivo:* Foram utilizadas duas medidas subjectivas de rendimento (auto e hetero-avaliação). Através do “Questionário Pós Competitivo” (Cruz, 1996; cit. por Almeida, 2003) os atletas em 3 itens avaliaram a sua eficácia, contribuição e satisfação para o rendimento obtido pela equipa, numa escala contínua de 0% (Nada Eficaz/Nenhuma/Muito Insatisfeito, respectivamente) a 100% (Totalmente Eficaz/Elevada/Muito Satisfeito).

No caso dos treinadores, estes avaliaram o rendimento de cada jogador para cada jogo através do questionário “Avaliação dos Treinadores” (Cruz, 1996; cit. por Almeida, 2003). Este questionário continha tantos itens quanto os jogadores que jogavam, e era pedido aos diferentes elementos da equipa técnica que avaliassem a eficácia do jogador. Esta avaliação decorria igualmente numa escala contínua, variava de 0% (Nada Eficaz) a 100% (Totalmente Eficaz).



Relativamente ao “Questionário Pós Competitivo” os valores mais elevados reflectiam percepções mais elevadas de rendimento dos atletas. Similarmente no questionário “Avaliação dos Treinadores”, respostas mais elevadas reflectiam percepções mais elevadas, por parte dos treinadores, do rendimento dos atletas.

### Procedimento

Para a obtenção dos dados de rendimento objectivo foram realizadas observações *in loco* e do vídeo dos jogos. Foram formadas parselhas de observadores e foram realizados pré-testes e sessões de esclarecimento para operacionalizar conceitos e esclarecer dúvidas. As parselhas que efectuaram tanto a observação em campo como em vídeo eram rotativas, para que não ocorresse qualquer tipo de enviesamento.

No dia da competição, no momento pré-competitivo correspondente aos 40/45 minutos antes do jogo, imediatamente após a palestra do treinador e antes do aquecimento, foi passado o questionário PODIUM individual. Durante o momento competitivo foi feita a avaliação do rendimento objectivo. Eram registados os comportamentos dos atletas manualmente pelos observadores e através da câmara de filmar como backup. No dia a seguir à partida, no treino, foi pedido aos atletas que avaliassem o seu rendimento (rendimento subjectivo) através de um questionário pós-competitivo (Cruz, 1996; cit. por Almeida, 2003), tal como foi pedido aos treinadores que avaliassem o rendimento dos seus atletas. Já no final da época desportiva foi aplicado o ICPD aos atletas, num momento neutro (treino). Este procedimento foi reproduzido ao longo de 17 momentos diferentes, que correspondem a 17 jogos competitivos no campo desportivo da equipa da amostra.

## RESULTADOS

A análise dos resultados assumiu 16 jogos realizados no complexo desportivo da equipa, num total de 17 jogos observados. Os questionários foram aplicados a todos os jogadores convocados para cada jogo, e os rendimentos observados são respeitantes aos jogadores que tiveram desempenho nos mesmos, independentemente do tempo que jogaram ou da posição ocupada em campo.

As estatísticas descritivas (médias, medianas, desvios padrões e valores máximos e mínimos) para o grupo de atletas nas diferentes variáveis estudadas são apresentadas na tabela seguinte:

	Variáveis	Média	Mediana	DP	Amplitude
Jogo1 N=18	Autoconfiança estado pré-comp.	8.5	9	1.4	5.4 – 10
	Escala Motivação/Confiança	33.2	35.5	6.4	19.5 – 40
	Ratio global perdidas	0.9	0.8	1.2	0.0 – 5.7
	Ratio global recuperadas	0.3	0.0	0.5	0.0 – 1.6
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.9	0.6	1.2	0.0 – 4.3
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.4	0.2	0.5	0.0 – 1.7
	Rendimento subjectivo atletas	3.5	3.6	1.1	1.6 – 5.9
	Rendimento subjectivo treinadores	4.0	4.4	0.8	1.8 – 4.9
Jogo2 N=18	Autoconfiança estado pré-comp.	8.6	8.4	1.2	5.2 – 10
	Escala Motivação/Confiança	34.2	35.8	6.2	21 – 40
	Ratio global perdidas	0.9	1.0	0.9	0.0 – 2.7
	Ratio global recuperadas	0.8	1.2	0.8	0.0 – 2.2
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.6	0.2	0.8	0.0 – 3.2
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.5	0.0	0.6	0.0 – 1.7
	Rendimento subjectivo atletas	4.2	4.1	1.4	1.1 – 7.0
	Rendimento subjectivo treinadores	5.4	5.3	0.9	3.8 – 7.2
Jogo4 N=19	Autoconfiança estado pré-comp.	8.7	9.2	1.3	5.5 – 10
	Escala Motivação/Confiança	33.8	37.1	6.6	17.8 – 40
	Ratio global perdidas	0.7	0.6	0.8	0.0 – 2.6
	Ratio global recuperadas	0.7	0.4	0.8	0.0 – 2.4
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.7	0.1	0.8	0.0 – 2.3
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.6	0.0	0.9	0.0 – 2.3
	Rendimento subjectivo atletas	8.0	7.8	5.0	3.2 – 9.1
	Rendimento subjectivo treinadores	6.3	6.2	0.4	5.8 – 7.0
Jogo5 N=18	Autoconfiança estado pré-comp.	9.1	9.6	0.9	7.4 – 10
	Escala Motivação/Confiança	35.7	37.2	4.2	26.7 – 40
	Ratio global perdidas	1.2	1.0	2.2	0.0 – 10.3
	Ratio global recuperadas	1.5	0.7	2.7	0.0 – 11.4
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.6	0.0	0.8	0.0 – 2.5
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.6	0.0	0.8	0.0 – 2.6
	Rendimento subjectivo atletas	5.0	4.7	1.6	3.1 – 9.0
	Rendimento subjectivo treinadores	6.0	6.0	0.7	4.6 – 7.4
Jogo6 N=16	Autoconfiança estado pré-comp.	8.3	9.4	2.1	3.5 – 10
	Escala Motivação/Confiança	32.4	38.1	9.7	12 – 40
	Ratio global perdidas	0.8	0.5	0.9	0.0 – 2.8
	Ratio global recuperadas	0.8	0.7	0.8	0.0 – 2.3
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.7	0.0	0.9	0.0 – 3.0
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.5	0.0	0.7	0.0 – 1.9
	Rendimento subjectivo atletas	5.2	4.8	1.8	3.0 – 9.0
	Rendimento subjectivo treinadores	5.8	6.0	0.7	4.4 – 6.8
Jogo7 N=17	Autoconfiança estado pré-comp.	8.5	8.8	1.7	3.9 – 10
	Escala Motivação/Confiança	33.9	36.5	6.8	17.1 – 40
	Ratio global perdidas	0.9	0.6	0.9	0.0 – 2.5
	Ratio global recuperadas	0.7	0.5	0.8	0.0 – 2.1
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.4	0.0	0.5	0.0 – 1.9
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.7	0.0	1.2	0.0 – 5.0
	Rendimento subjectivo atletas	5.4	4.8	1.7	3.1 – 9.0
	Rendimento subjectivo treinadores	6.0	5.8	0.6	4.9 – 6.8

Variáveis		Média	Mediana	DP	Amplitude
Jogo8	Autoconfiança estado pré-comp.	7.7	8.4	2.5	0.2 – 10
N=18	Escala Motivação/Confiança	30.3	33.3	9.6	0.5 – 39.8
	Ratio global perdidas	0.7	0.7	0.8	0.0 – 2.9
	Ratio global recuperadas	0.7	0.7	0.8	0.0 – 2.7
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.4	0.0	0.6	0.0 – 1.8
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.3	0.0	0.6	0.0 – 2.1
	Rendimento subjectivo atletas	6.9	7.2	1.3	4.4 – 9.0
	Rendimento subjectivo treinadores	5.9	6.0	0.6	4.9 – 6.8
Jogo9	Autoconfiança estado pré-comp.	8.4	9.1	1.7	4.6 – 10
N=18	Escala Motivação/Confiança	34.3	35.5	4.1	23.1 – 38.7
	Ratio global perdidas	0.9	0.6	0.9	0.0 – 2.9
	Ratio global recuperadas	1.0	1.0	1.1	0.0 – 3.5
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.7	0.0	0.8	0.0 – 2.6
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.5	0.0	0.7	0.0 – 2.0
	Rendimento subjectivo atletas	6.9	7.4	1.8	3.2 – 9.1
	Rendimento subjectivo treinadores	6.7	6.8	0.6	4.9 – 7.5
Jogo10	Autoconfiança estado pré-comp.	7.4	8.1	2.7	0.4 – 10
N=18	Escala Motivação/Confiança	30.1	33.4	10.8	2.6 – 38.5
	Ratio global perdidas	1.2	0.9	1.8	0.0 – 8.2
	Ratio global recuperadas	1.4	1.1	3.0	0.0 – 14.2
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.6	0.0	1.0	0.0 – 3.4
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.4	0.0	0.7	0.0 – 2.6
	Rendimento subjectivo atletas	5.0	5.3	1.7	0.7 – 7.4
	Rendimento subjectivo treinadores	5.0	5.0	0.7	4.1 – 6.0
Jogo11	Autoconfiança estado pré-comp.	7.9	8.9	2.5	0 – 10
N=18	Escala Motivação/Confiança	30.5	33.9	10.1	0.3 – 40
	Ratio global perdidas	2.1	1.4	3.2	0.0 – 14.4
	Ratio global recuperadas	1.0	0.8	1.5	0.0 – 6.4
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.8	0.3	1.1	0.0 – 4.0
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.7	0.2	1.0	0.0 – 3.5
	Rendimento subjectivo atletas	5.8	5.6	1.4	3.8 – 8.8
	Rendimento subjectivo treinadores	5.6	5.5	1.0	2.8 – 6.8
Jogo12	Autoconfiança estado pré-comp.	8.2	8.4	1.7	5.2 – 10
N=18	Escala Motivação/Confiança	32.6	33.9	6	20.2 – 40
	Ratio global perdidas	1.1	1.1	1.3	0.0 – 5.3
	Ratio global recuperadas	0.4	0.5	3.4	0.0 – 13.2
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.5	0.0	0.6	0.0 – 1.5
	Ratio recuperadas aos 15 mins	1.7	0.0	0.6	0.0 – 2.1
	Rendimento subjectivo atletas	6.1	6.7	1.8	2.7 – 7.8
	Rendimento subjectivo treinadores				
Jogo13	Autoconfiança estado pré-comp.	8.8	9.4	1.5	4.5 – 10
N=18	Escala Motivação/Confiança	34.5	36	5.5	21.2 – 40
	Ratio global perdidas	1.7	0.7	2.2	0.0 – 9.1
	Ratio global recuperadas	1.0	0.8	1.2	0.0 – 5.1
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.3	0.0	0.7	0.0 – 3.0
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.5	0.0	0.6	0.0 – 1.7
	Rendimento subjectivo atletas	5.7	5.5	1.8	1.1 – 8.3
	Rendimento subjectivo treinadores	5.0	5.0	0.6	3.7 – 6.0
Jogo14	Autoconfiança estado pré-comp.	8.7	9.2	1.8	4.2 – 10
N=16	Escala Motivação/Confiança	32.6	35.4	8.1	12.1 – 40
	Ratio global perdidas	0.8	0.5	1.2	0.0 – 5.3
	Ratio global recuperadas	0.9	0.4	1.5	0.0 – 6.3
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.4	0.0	0.6	0.0 – 1.7
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.4	0.0	0.7	0.0 – 2.5
	Rendimento subjectivo atletas	8.3	8.7	1.5	5.0 – 9.8
	Rendimento subjectivo treinadores	6.1	6.7	1.3	3.0 – 7.2

Variáveis		Média	Mediana	DP	Amplitude
Jogo15	Autoconfiança estado pré-comp.	8.6	8.8	1.2	5.9 – 10
N=18	Escala Motivação/Confiança	32.6	33.6	5.7	19.7 – 40
	Ratio global perdidas	0.8	0.7	0.8	0.0 – 2.3
	Ratio global recuperadas	0.9	1.1	0.8	0.0 – 2.8
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.5	0.5	0.5	0.0 – 1.4
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.6	0.0	0.9	0.0 – 3.0
	Rendimento subjectivo atletas	3.8	4.1	1.8	0.1 – 5.8
	Rendimento subjectivo treinadores	5.1	5.4	1.1	2.6 – 6.3
Jogo16	Autoconfiança estado pré-comp.	8.6	9.1	1.3	5.8 – 10
N=18	Escala Motivação/Confiança	34.4	33.9	4.1	28.2 – 40
	Ratio global perdidas	1.0	0.6	1.2	0.0 – 4.4
	Ratio global recuperadas	0.9	0.7	1.2	0.0 – 5.0
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.5	0.2	0.7	0.0 – 2.5
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.4	0.0	0.6	0.0 – 1.7
	Rendimento subjectivo atletas	7.9	8.4	1.5	5.1 – 10.0
	Rendimento subjectivo treinadores	5.5	5.5	0.4	4.7 – 6.0
Jogo17	Autoconfiança estado pré-comp.	8.8	9.2	1.2	5.1 – 10
N=17	Escala Motivação/Confiança	32.9	33.4	5.5	20.6 – 40
	Ratio global perdidas	0.8	0.2	0.9	0.0 – 2.4
	Ratio global recuperadas	1.2	0.2	1.7	0.0 – 6.4
	Ratio perdidas aos 15 mins	0.6	0.0	0.9	0.0 – 3.5
	Ratio recuperadas aos 15 mins	0.5	0.0	0.9	0.0 – 3.0
	Rendimento subjectivo atletas	7.2	6.8	1.3	5.6 – 10.3
	Rendimento subjectivo treinadores	6.0	6.1	0.6	4.9 – 6.9
Escala Confiança ICPD		27.1	28	4.7	18 - 33

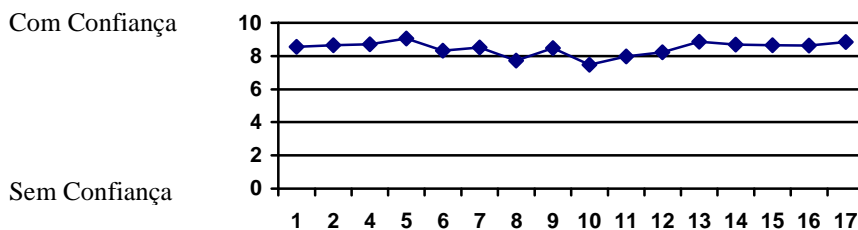
Tabela 1: Estatística descritiva (média, desvio-padrão e amplitude) da autoconfiança-estado, autoconfiança-traço. Rendimento objectivo e subjectivo) ao longo dos 16 jogos.

### *Competência Psicológica Traço*

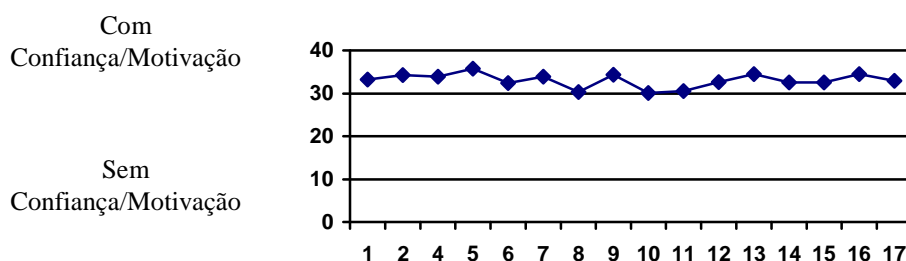
Pode-se constatar que comparativamente com a população portuguesa (cuja média da escala de autoconfiança do ICPD = 24.8), os jogadores desta amostra apresentam-se com níveis de autoconfiança acima da média (27.1). Mais ainda, cerca de 75% dos atletas encontra-se com níveis de autoconfiança acima do nível médio desta amostra.

### *Competência Psicológica Estado*

Em relação à autoconfiança estado, ao longo dos 16 jogos a média variou de 7.4 a 9.1 e de 30.1 a 35.7 para o factor Motivação/Confiança. De seguida uma melhor ilustração da variação da autoconfiança-estado pré competitiva verificada ao longo da época desportiva é apresentada.



**Figura 2:** Resultados médios obtidos para os jogadores no item do PODIUM relativo à “Confiança” ao longo dos 16 jogos observados.

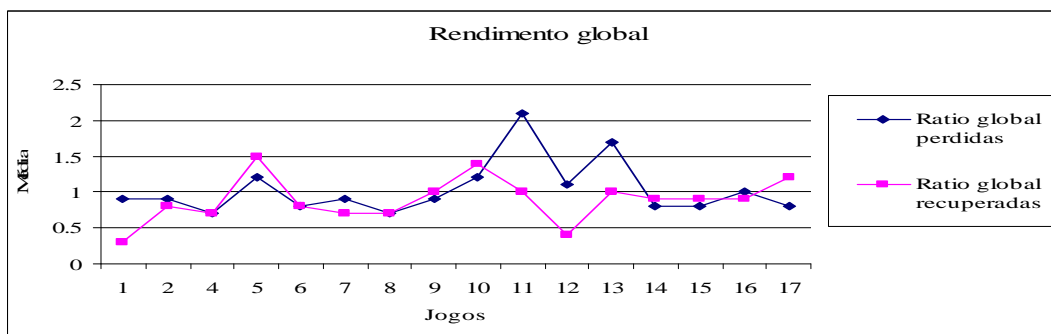


**Figura 3:** Resultados médios obtidos para os jogadores no item do PODIUM e relativo à escala Motivação/confiança ao longo dos 16 jogos observados.

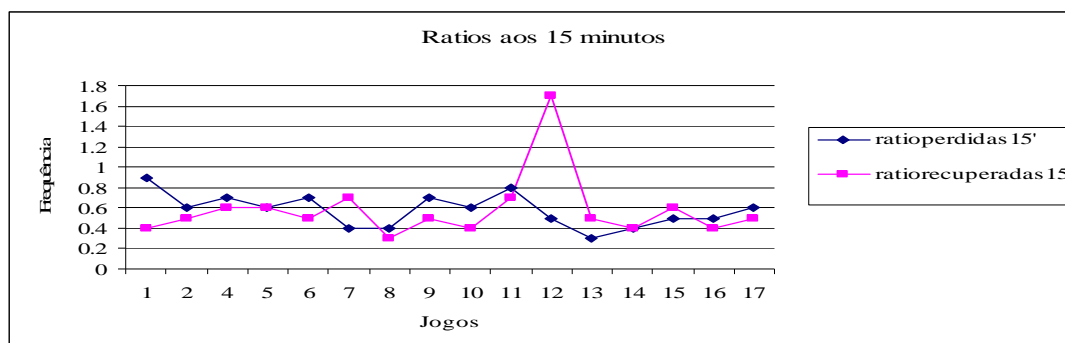
### *Rendimento Objectivo e Subjectivo*

No que concerne ao rendimento objectivo este variou entre uma média de 0,7 a 2,1 para as bolas perdidas e 0,3 a 1,5 para as bolas recuperadas (90 min); 0,3 a 0,9 para bolas perdidas e 0,3 a 1,7 bolas recuperadas (15 min); 3,5 a 8,3 para a avaliação dos atletas e 4 a 6,7 para a avaliação realizada pelos treinadores.

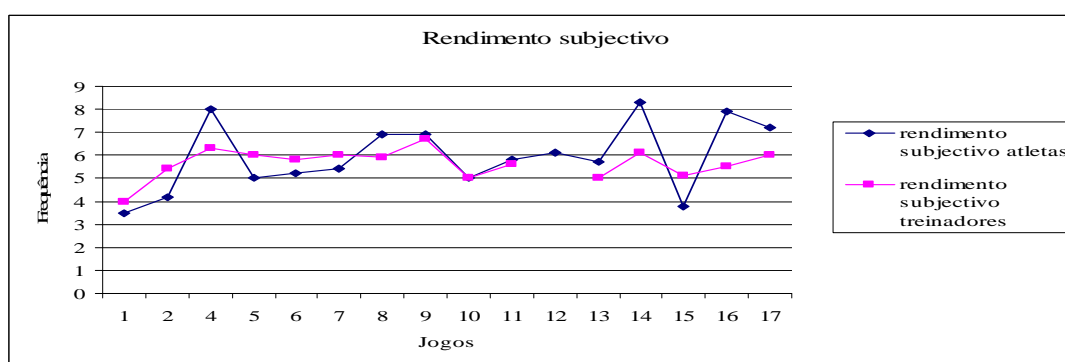
De seguida serão apresentados gráficos para uma melhor ilustração da variação dos diferentes tipos de rendimento.



**Figura 4:** Resultados médios de rendimento global obtidos para os jogadores ao longo dos 16 jogos observados.



**Figura 5:** Resultados médios de rendimento obtidos aos 15 minutos de jogo para os jogadores ao longo dos 16 jogos observados.



**Figura 6:** Resultados médios de rendimento subjectivo avaliados pelos jogadores e treinadores no decorrer dos 16 jogos observados.

Por último irão ser apresentadas as correlações existentes entre as variáveis. Devido à extensão de dados referentes aos 17 jogos observados apenas se fará referência às correlações com valor significativo para este trabalho.

*Correlações Entre Competência Psicológica Traço e Autoconfiança Estado Pré-Competitiva*

	Confiança – ICPD															
	J1	J2	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17
<b>Item Confiança</b>	0.27	0.03	-0.19	0.01	0.15	0.17	-0.40	-0.23	<b>-0.66**</b>	-0.26	0.04	0.01	-0.12	-0.13	-0.12	-0.02
<b>Escala Motivação/Confiança</b>	0.27	-0.16	-0.14	0.25	0.10	0.36	-0.13	-0.15	-0.29	-0.12	0.25	0.26	0.17	0.25	0.51	0.24
<b>* p &lt; 0.05</b>			<b>** p &lt; 0.01</b>													

Tabela 2: Correlações verificadas entre os valores obtidos pelos jogadores na escala de Motivação/Confiança do PODIUM individual com os valores obtidos na escala da confiança do ICPD, no decorrer dos 16 jogos observados.

*Correlações Entre Rendimento Objectivo e Subjectivo*

	Jogo 1		Jogo 4		Jogo 6		Jogo 7		Jogo 9		Jogo 12	Jogo 15		Jogo 16		Jogo 17	
	MRST	MRSA	MRST	MRSA	MRST	MRSA	MRST	MRSA	MRST	MRSA	MRSA	MRST	MRSA	MRST	MRSA	MRST	MRSA
<b>RGBP</b>	-0.27	0.28	0.22	-0.18	-0.28	0.18	0.27	<b>0.59*</b>	-0.01	0.33	<b>0.60*</b>	<b>0.60*</b>	0.33	0.51	0.47	0.48	-0.16
<b>RGBR</b>	0.11	-0.25	0.23	-0.31	0.05	0.43	0.18	0.24	0.18	<b>0.59*</b>	0.52	<b>0.67**</b>	<b>0.57*</b>	0.46	0.28	<b>0.75**</b>	<b>-0.75*</b>
<b>RBP15'</b>	0.36	0.26	0.18	-0.37	0.21	-0.11	0.35	0.34	-0.15	0.18	0.54	-0.01	-0.18	0.30	-0.18	0.25	-0.03
<b>RBR15'</b>	<b>0.59*</b>	0.17	<b>0.56*</b>	-0.24	<b>0.56*</b>	0.01	0.27	0.28	-0.12	0.47	0.25	0.13	0.39	0.26	0.39	<b>0.60*</b>	-0.60
<b>* p &lt; 0.05</b>					<b>** p &lt; 0.01</b>												
<b>RGBP</b> – Ratio Global Bolas Perdidas <b>RGBR</b> – Ratio Global Bolas Recuperadas <b>RBP15'</b> – Ratio Bolas Perdidas 15 minutos <b>RBR15'</b> – Ratio Bolas Recuperadas 15 minutos <b>MRST</b> – Média Rendimento Subjectivo Treinadores <b>MRSA</b> – Média Rendimento Subjectivo Atletas																	

Tabela 3: Correlações verificadas entre os valores obtidos pelos jogadores no seu rendimento objectivo com as avaliações dos treinadores e atletas relativamente ao rendimento destes últimos (apenas valores significativos).

No que diz respeito à percepção de autoconfiança avaliada pela escala do ICPD, esta competência apenas apresenta valores significativos no jogo 10. No entanto, a correlação existente entre esta e a autoconfiança-estado pré-competitiva não é no sentido esperado (sentido positivo) –  $R = -0.66$   $p < 0.01$ .

A análise da associação dos dois tipos de rendimento subjectivo (treinadores e atletas), com o rendimento objectivo global revela que, existem correlações positivas significantes ou aproximadamente significantes para os jogos 15, 16 e 17, no caso da avaliação proferida pelos treinadores. No jogo 15, a associação existente é entre o ratio de bolas perdidas ( $R = 0.60$ ,  $p < 0.05$ ) e recuperadas ( $R = 0.67$ ,  $p < 0.01$ ); no caso do jogo 16 e 17, a associação é respectivamente para as bolas perdidas ( $R = 0.51$ ,  $p \approx 0.05$ ) e bolas recuperadas ( $R = 0.75$ ,  $p < 0.01$ ). No que diz respeito ao rendimento subjectivo dos atletas, existem correlações positivas significantes nos jogos 7 e 12 para o ratio de bolas perdidas ( $R = 0.59$  e  $R = 0.60$ ,  $p < 0.05$ ), sendo que no jogo 9 e 15 a correlação existe com o ratio das bolas recuperadas ( $R = 0.59$  e  $R = 0.57$ ,  $p < 0.05$ ). No caso do jogo 17, este apresenta também uma correlação significativa para as bolas recuperadas, embora esta seja negativa ( $R = -0.75$ ,  $p < 0.05$ ).

Numa análise mais transversal, os jogos 15 e 17 apresentam correlações significantes de um modo mais consistente para as bolas recuperadas, quer para o rendimento subjectivo dos treinadores, como para o dos atletas.

A análise da associação dos dois tipos de rendimento subjectivo (treinadores e atletas), com o rendimento objectivo aos 15 minutos, revela que, existem correlações positivas significantes para os jogos 1, 4, 6 e 17, no caso da avaliação proferida pelos treinadores, para a tarefa das bolas recuperadas (variando de  $R = 0.60$  a  $R = 0.56$ ,  $p < 0.05$ ). No que diz respeito ao rendimento subjectivo dos atletas, apenas existe uma aproximação a uma correlação positiva significativa no jogo 12, sendo para o ratio das bolas perdidas ( $R = 0.54$ ,  $p \approx 0.05$ ).

A análise da associação entre os dois tipos de rendimento subjectivo (treinadores e atletas), demonstra que existem correlações bastante significantes nos jogos 2 e 14, sendo em ambos os casos correlações positivas, respectivamente  $R = 0.94$  e  $R = 0.75$   $p < 0.01$ .

Contudo e apesar dos resultados obtidos, verificaram-se correlações altamente significantes, em todos os jogos, entre o ratio de bolas perdidas e recuperadas, dentro do mesmo jogo. Estas correlações são geralmente significantes com *pvalue*  $< 0,001$  tanto



para o ratio global dos jogadores como para o ratio do rendimento aos 15 minutos de jogo. Isto parece demonstrar uma aparente relação entre estas duas medidas de rendimento, denotando-se uma colinearidade entre elas.

Para a prossecução do nosso estudo, foi necessária a aplicação de um procedimento estatístico que permitiu uma visão mais global das variáveis em análise. Era objectivo deste estudo averiguar a possível existência de correlações entre a autoconfiança-estado e o rendimento desportivo.

Comparação Entre Autoconfiança Estado e Rendimento Objectivo e Subjectivo

Autoconfiança estado pré competitiva	Jogo 1						Jogo 4						Jogo 10					
	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA
Autoconfiança	-0.22	0.25	0.06	0.39	0.28	-0.25	0.31	0.05	<b>0.58*</b>	<b>0.74**</b>	0.49	-0.31	0.54	-0.02	0.10	0.26	0.26	-0.70
Escala	0.27	<b>0.54*</b>	<b>0.53*</b>	<b>0.71**</b>	0.20	-0.14	0.28	0.37	<b>0.57*</b>	<b>0.69**</b>	0.39	-0.40	0.65	0.06	0.10	0.35	0.00	-0.60
Autoconfiança estado pré competitiva	Jogo 11						Jogo 12						Jogo 13					
	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA
Autoconfiança	-0.17	-0.42	<b>0.49*</b>	<b>0.59*</b>	-0.11	0.12	0.40	0.29	0.02	-0.03	0.19	<b>0.58*</b>	<b>0.56*</b>	-0.08	0.03	-0.09	0.31	
Escala	0.09	-0.18	0.60	<b>0.68**</b>	0.00	0.37	<b>0.53*</b>	0.38	0.19	0.03	0.70	0.42	<b>0.53*</b>	0.08	0.24	0.46	0.53	
Autoconfiança estado pré competitiva	Jogo 14						Jogo 15						Jogo 16					
	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA
Autoconfiança	0.16	0.04	-0.21	0.05	0.27	0.48	0.16	0.26	0.42	0.28	<b>0.54*</b>	0.24	<b>0.54*</b>	<b>0.47*</b>	<b>0.51*</b>	0.31	0.33	<b>0.85**</b>
Escala	0.27	0.17	0.10	0.36	0.48	<b>0.66*</b>	0.37	0.45	0.29	0.20	<b>0.68*</b>	0.55	0.44	0.39	0.46	0.39	0.45	<b>0.70**</b>

RGBP – Ratio Global Bolas Perdidas

RGBR – Ratio Global Bolas Recuperadas

RBP15' – Ratio Bolas Perdidas 15 minutos

RBR15' – Ratio Bolas Recuperadas 15 minutos

MRST – Média Rendimento Subjectivo Treinadores

MRSA – Média Rendimento Subjectivo Atletas

Tabela 4: Correlações verificadas entre a autoconfiança-estado pré-competitiva e respectiva escala Motivação/Confiança do PODIUM, com os rendimentos objectivos e subjectivos (apenas valores significativos).

Numa primeira fase, de forma a verificar alguma variabilidade inter-individual nos níveis de autoconfiança, optou-se por correlacionar (correlações de Spearman) esta medida com o rendimento objectivo, onde se utilizou o rácio total de bolas perdidas e recuperadas para os atletas ao longo dos 16 jogos. Com o índice de rendimento global, apenas foram verificadas correlações positivas significativas nos jogos 13 e 16, no que diz respeito à auto-percepção dos sujeitos. Relativamente ao factor, este apresenta correlações significativas no jogo 12 e no jogo 13.

Estes valores anteriormente verificados sugerem que a medida de rendimento objectivo utilizada não foi a mais apropriada, tal como para Almeida (2003), a medida de rendimento global apresenta poucas correlações com as variáveis psicológicas. Adicionalmente e pelo constatado na revisão de literatura, foi também incluída nesta análise correlacional, uma outra operacionalização da medida de rendimento, nomeadamente, da mesma forma como se calculou o ratio de bolas perdidas / recuperadas para o total de minutos de jogo (90 minutos) foi criado um rácio para os primeiros 15 minutos de jogo, concebendo-se desta forma um espaço temporal mais restrito e mais próximo da obtenção dos estados psicológicos pré competitivos. Da mesma forma que foram produzidos os rácios para o rendimento global de cada atleta, para cada situação competitiva, foram também concebidos os do rendimento aos primeiros 15 minutos.

A mesma tabela apresenta correlações significativas ou aproximadamente significativas entre cada componente da autoconfiança estado e rendimento objectivo aos 15 minutos. A sua análise mostra que nos jogos 4 e 11 existem correlações positivas entre o item da autoconfiança e o factor com o rácio de bolas perdidas e recuperadas (respectivamente:  $R = 0.58$ ,  $R = 0.49$   $p < 0.05$  e  $R = 0.57$ ,  $R = 0.60$   $p < 0.05$  – Perdidas;  $R = 0.74$ ,  $R = 0.69$   $p < 0.01$  e  $R = 0.59$   $< 0.05$ ,  $R = 0.68$   $p < 0.01$  – Recuperadas).

O jogo 1 evidencia valores significativos do factor autoconfiança/motivação para ambas as medidas de rendimento objectivo aos 15 minutos ( $R = 0.53$   $p < 0.05$  e  $R = 0.71$   $p < 0.01$ ). Por sua vez o jogo 16 apresenta significância entre a autoconfiança pré-competitiva e o rendimento objectivo aos 15 minutos sob a forma de bolas perdidas.

Nos restantes jogos (2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 e 17) não se verificaram correlações significativas. No entanto, os jogos 2, 8, 9, 10, 12, 15 e 17 (o equivalente a 44% do total de jogos observados) apresentam uma tendência de correlação similar às significâncias descritas para os jogos 4 e 11, para o rácio de bolas perdidas, tanto para o item como para o factor. Tal como constatado nas correlações de bolas perdidas, também se verifica que os jogos 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15 e 16 (o equivalente a 56% do total de jogos observados) apresentam uma tendência de correlação similar às significâncias descritas para os jogos 4 e 11, para o rácio de bolas recuperadas.

Ainda na tabela 4 encontra-se a análise da associação da variável psicológica com o rendimento subjectivo dos atletas. Esta revela que existem correlações significativas no jogo 10, 14 e 16. Todas as significâncias nestes jogos são positivas excepto no jogo 10, onde a relação é negativa para o item e para o factor ( $R = -0.70$ ,  $p < 0.01$  e  $R = -0.60$ ,  $p < 0.05$ , respectivamente). As significâncias observadas nos jogos 14 ( $R = 0.66$ ,  $p < 0.05$ ) e 16 ( $R = 0.70$ ,  $p < 0.01$ ) são respeitantes ao factor e no jogo 16 respeitante também ao item da confiança pré-competitiva ( $R = 0.85$ ,  $p < 0.01$ ). No caso do rendimento subjectivo dos treinadores apenas se constata uma significância positiva no jogo 15, para o factor ( $R = 0.68$ ,  $p < 0.01$ ) e o item do PODIUM ( $R = 0.54$ ,  $p < 0.05$ ).

#### *Estudos Exploratórios Efectuados*

Paralelamente aos objectivos delineados para este estudo, foram ainda efectuados alguns estudos exploratórios. Concretamente foram realizadas: a) correlações para o rendimento aos 60 minutos; b) correlações para averiguar a importância da percepção de ameaça da situação competitiva e; c) uma análise intra e inter individual – comparação entre o jogador mais confiante e menos confiante. Para os pontos a) e b) não foram encontradas correlações significativas entre as variáveis psicológicas e o rendimento dos atletas. Para o ponto c) a análise quantitativa revelou que não existiam diferenças ao nível do rendimento quando se comparava o atleta mais confiante com o menos confiante.

## DISCUSSÃO

O objectivo principal deste trabalho consistiu em explorar o efeito da variável autoconfiança prévia à competição, de um grupo de futebolistas, nos seus níveis de rendimento. Todas as conclusões retiradas deste trabalho referem-se unicamente a esta amostra, não podendo ser generalizadas a outros contextos.

### Relação entre Competências Autoconfiança Percebida e Autoconfiança-Estado Pré-Competitiva

Pretendia-se analisar a relação entre a autoconfiança-estado antes da competição e a percepção da competência autoconfiança que os atletas possuem. Esperava-se que atletas que tivessem maiores percepções de autoconfiança, tivessem igualmente maiores níveis de autoconfiança antes da competição. Ao nível da relação entre estas duas variáveis não foi confirmada a nossa hipótese. Não existem correlações significativas, o que parece indicar que a autoconfiança-traço não tem um efeito moderador na relação entre o estado psicológico dos atletas antes da competição e o seu rendimento. Ou seja, o facto de os jogadores serem mais ou menos confiantes acerca das suas competências em nada parece influenciar a sua percepção de confiança antes do início da competição.

Como se pôde constatar, os jogadores desta amostra apresentam percepções de confiança bastante elevadas. Eles acreditam que possuem capacidades para executar as competências do seu desporto com sucesso. De igual forma, eles avaliam-se ao longo de 16 jogos como estando confiantes antes da competição. Pode-se assim verificar que a variabilidade do estado psicológico antes da competição é bastante reduzida. Os atletas escolhem extremar a avaliação da sua confiança usando maioritariamente a parte direita da escala do questionário correspondendo à percepção de que estavam confiantes. Este aspecto foi verificado ao longo dos jogos observados com uma variação média entre os 7 aos 10 pontos da escala para o item.

Este facto não é inédito na literatura. Como referem Feltz & Chase (1998), os atletas de alta competição raramente usam a metade mais baixa da escala utilizada para aceder à autoconfiança-estado, especialmente antes da competição. Como os autores referenciam, a promoção da autoconfiança faz parte da preparação pré-competitiva em atletas experientes. Neste aspecto pode residir uma possível explicação para a ausência de correlações significativas.

Poderá ser também que, os atletas pertencendo a um desporto colectivo, além de possuírem recursos pessoais para lidar com as situações competitivas, dispõem igualmente de recursos sociais. Uma equipa experiente (como é o caso da nossa amostra), tal como mencionam Rotella e Lerner (1993), serve como reforço à autoconfiança do jogador, contribuindo para que ele altere a percepção das suas capacidades.

### Relação entre Rendimento Objectivo e Subjectivo

Pretendia-se igualmente analisar a relação existente entre o rendimento objectivo (através das acções: recuperação e perda de bolas) e a avaliação do rendimento feito pelos treinadores e próprios atletas – rendimento subjectivo. Era esperado que os atletas que se auto-avaliassem como tendo um bom rendimento, fossem efectivamente aqueles que tivessem um bom rendimento objectivo nos jogos. A hipótese foi confirmada para 4 jogos, o que não constitui um padrão.

É de salientar igualmente que a correlação entre as duas variáveis acontece para o rendimento global e para as bolas recuperadas e perdidas, não havendo portanto uma acção de rendimento específica que esteja mais correlacionada com a auto percepção do rendimento do próprio atleta, o que de certa forma reflecte a interdependência destas duas acções de rendimento, algo já mencionado anteriormente. As correlações parecem sugerir que os atletas efectuem boas avaliações do seu rendimento pós-competitivamente, correspondendo estas a boas performances objectivas para os 90 minutos de duração da competição. Assim os atletas parecem ter uma boa percepção do que foi o seu desempenho global na competição.

No caso da avaliação efectuada pelos treinadores, era esperado que as expectativas destes acerca do rendimento dos jogadores não reflectissem a performance objectiva destes. Contudo, a hipótese não foi totalmente verificada (4 jogos), pois apesar destes jogos não constituírem um padrão relativamente a esta amostra, a avaliação subjectiva dos treinadores acerca do rendimento dos atletas correlacionava-se com o rendimento objectivo destes para os primeiros 15 minutos de jogo e para as bolas recuperadas, havendo portanto uma acção de rendimento específica que está mais correlacionada com a avaliação do rendimento atribuído pelo treinador ao atleta.

Isto parece indicar que quanto mais recuperações de bola os jogadores executam, melhor a avaliação do rendimento por parte dos treinadores. Este aspecto, ao ser

significativo apenas para os 15 minutos iniciais dos jogos, sugere que os treinadores retêm as acções conotadas como positivas nesse período e “guardam-nas” para efectuar a sua avaliação posteriormente. Poder-se-á pensar, como mencionou Solomon (2001) que, tal como as expectativas do treinador em relação ao rendimento dos atletas não variam ao longo da época desportiva, sendo bastante estáveis, formando-se desde cedo, que as mesmas percepções se formam desde cedo no jogo de futebol, ficando esta impressão retida na memória até ao momento da avaliação pós-competitiva.

Mais ainda, parece não existir uma relação significativa (excepto em dois jogos) entre as duas medidas subjectivas de rendimento. Contudo, é curioso que as correlações observadas são altamente significativas. Por outras palavras, para estes dois jogos a avaliação que os atletas fizeram do seu rendimento está concordante com a avaliação efectuada pelos treinadores, para esse mesmo rendimento dos atletas.

#### Relação entre Autoconfiança-Estado Pré-Competitiva e Rendimento Subjectivo

Pretendia-se averiguar se a autoconfiança-estado pré-competitiva estava relacionada com a avaliação que os atletas fazem do seu rendimento e a que os treinadores fazem do rendimento desses atletas. Foi hipotetizado que tal como no estudo de Ebbeck & Weiss (1988) não houvessem correlações entre estas duas variáveis. Esta hipótese foi parcialmente corroborada pois existe apenas correlações em três jogos num universo de 16. Isto não constitui um padrão, o que portanto vai ao encontro do postulado pelos autores. Todavia, nos jogos onde existem correlações estas parecem indicar que o facto dos jogadores avaliarem que tinham tido uma boa performance estava consonante com a percepção de que estavam confiantes. O que está em concordância com a literatura (Weinberg e Gould, 1996; Vealey, 1986).

No caso das avaliações efectuadas pelos treinadores a única correlação existente revela que a percepção que os atletas tiveram de que estavam confiantes antes da competição correspondeu a uma avaliação do treinador de que o mesmo tinha efectivamente estado confiante o que se tinham reflectido num rendimento acima da sua média para esse jogo.

Por outro lado, no que se refere à relação autoconfiança – rendimento subjectivo os resultados sugerem uma discrepância entre a avaliação do rendimento pelos atletas e pelos treinadores. Parece portanto, que os atletas têm tendência a atribuir um maior défice no seu rendimento quando percebem autoconfiança pré competitiva que os

treinadores. Esta aparente discrepância entre as avaliações do rendimento entre os atletas e treinadores e a sua associação com as competências psicológicas é consistente com a investigação até à data realizada (Ebbeck & Weiss, 1988).

#### Relação entre Autoconfiança-Estado Pré-Competitiva e Rendimento Objectivo

Outro dos objectivos deste estudo era averiguar as relações entre a variável psicológica autoconfiança-estado e o rendimento objectivo. Esperava-se que quanto mais os atletas se percepcionassem como estando autoconfiantes antes da competição, um maior rendimento desportivo teriam. Mais uma vez a hipótese foi parcialmente corroborada.

Verificou-se num conjunto de 16 jogos, a existência de correlações significativas em três destes (cerca de 19% dos jogos observados) entre a autoconfiança-estado com o rendimento global dos atletas. Uma maior autoconfiança experienciada pelos atletas nestas partidas parece indicar um maior número de bolas perdidas e recuperadas. Isto está em conformidade com a teoria (Vealey, 1986) que indica que uma maior autoconfiança pré-competitiva percepcionada pelos atletas influenciará de forma positiva o número de bolas recuperadas por estes. Faria sentido que uma maior autoconfiança estivesse associada a um menor número de bolas perdidas, visto este estado psicológico facilitar as acções motoras dos indivíduos dentro de campo. Isto não vai no sentido da relação esperada.

Ainda relativamente a este objectivo, num conjunto de 16 jogos, verificou-se a existência de correlações significativas em quatro destes (25%) entre a variável psicológica com o rendimento dos atletas aos 15 minutos. De uma forma geral, uma maior autoconfiança e motivação experienciada pelos atletas nestas partidas parece indicar um maior número de bolas perdidas e recuperadas. Adicionalmente a esta baixa percentagem de significância, constatou-se que cerca de 56% dos restantes jogos não significativos apresentam uma tendência de correlação semelhante à verificada. Isto está novamente em conformidade com a teoria que indica que uma maior autoconfiança pré-competitiva percepcionada pelos atletas influenciará de forma positiva o número de bolas recuperadas por estes. De igual forma, faria sentido que uma maior autoconfiança estivesse associada a um menor número de bolas perdidas, visto este estado psicológico facilitar as acções motoras dos indivíduos dentro de campo. Isto não vai no sentido da relação esperada.



Do ponto de vista quantitativo este estudo apresenta apenas algumas relações significativas entre o estado de autoconfiança e o rendimento para esta amostra de jogadores de futebol profissional. Estas relações apontam para: um efeito positivo da autoconfiança vivida durante a competição com o ratio de bolas recuperadas especialmente aos 15 minutos; que incrementos da autoconfiança pré competitiva não estão associados a uma diminuição das bolas perdidas.

Globalmente, os resultados deste estudo parecem confirmar a validade das medidas objectivas do processo de rendimento que foram utilizadas, uma vez que as relações que se estabelecem com a variável autoconfiança-estado, apresentam na sua generalidade a direcção esperada quando se analisa as bolas recuperadas. Adicionalmente, os resultados sugerem que os níveis de rendimento aos 15 minutos de jogo, parecem ser melhores critérios que o rendimento global para avaliar o processo de rendimento, especialmente quando se pretende analisar a relação autoconfiança – rendimento.

Estes resultados parecem indicar que quanto menor for o tempo entre a avaliação da percepção das competências psicológicas estado dos indivíduos, e a avaliação do rendimento, maior é a associação entre estas variáveis e maior é o valor preditivo da autoconfiança-estado na performance do jogador.

Empiricamente, pode-se considerar a medida – recuperação de bola – uma medida principal no processo de rendimento do futebolista porque diz respeito ao número de desarmes e intercepções que o jogador efectua, ficando a sua equipa inevitavelmente com a posse de bola. Isto revela-se de extrema importância porque o balanço entre bolas recuperadas e as perdidas são indicadores potentes de todas as possibilidades de desenvolvimento de jogo por uma equipa, possibilitando actuações com êxito no que diz respeito ao rendimento e ao resultado, pois se a equipa tem um grande índice de posse de bola, à partida terá mais probabilidades de criar situações potenciais de golo.

De acordo com Almeida (2003), é razoável pensar que um atleta particularmente autoconfiante com a competição tenha tendência a recuperar mais bolas, principalmente nos primeiros momentos de um jogo.

De qualquer forma, os resultados deste trabalho parecem assinalar a adequação da utilização de diferentes medidas do processo de rendimento sugerindo, de acordo com a literatura (Woodman & Hardy, 2003), que uma parte da inconsistência e equívocos

existentes na investigação da relação autoconfiança – rendimento pode residir nas medidas de rendimento utilizadas (geralmente não específicas e relacionadas apenas com o resultado final).

As correlações significativas que foram encontradas poderão dever-se ao facto de se utilizarem medidas de rendimento objectivo que reflectem comportamentos. Por ter sido feita a separação do rendimento objectivo em duas acções distintas (bolas perdidas e recuperadas) que reflectem parte das acções dos jogadores durante um jogo, permitiu correlações significativas e um maior entendimento do processo de relacionamento entre as duas variáveis.

No que diz respeito ao facto das bolas perdidas também estarem correlacionadas com percepções pré-competitivas de confiança por parte dos atletas poderá ser explicado segundo o que os autores Weinberg e Gould (1996) mencionaram. Os atletas têm uma melhoria no seu rendimento consonante com o aumento da sua confiança. Mas este aumento de rendimento apenas se verifica até o atleta atingir um nível máximo de confiança (confiança óptima), nível este onde o atleta investe um grande esforço para atingir os seus objectivos. A partir deste nível, aumentos adicionais na confiança prejudicam o atleta, ocorrendo uma diminuição do seu rendimento. Os atletas deste estudo apresentam ao longo dos 16 jogos sempre níveis bastante elevados de confiança, se estes permitem-lhes ter altos níveis nas bolas recuperadas, poderá torná-los excessivamente confiantes ao ponto de não dedicarem esforço e persistência suficiente para desempenharem a suas acções no jogo, nomeadamente terem baixos níveis de bolas perdidas, provocando um excesso de erros (diminuição da competência) no decorrer do jogo.

No entanto não podemos ignorar a questão de não haver correlações significativas na maioria dos jogos observados, indo ao encontro de algumas investigações anteriormente realizadas (Gould, Petlichkoff e Weinberg, 1984; Vealey, 1986; Vealey e Campbell, 1988; cit. por Pickens & Rotella, 1996; Williams & Krane, 1992; Maynard & Cotton, 1993; cit. por Woodman & Hardy, 2003).

A principal razão para esse facto prende-se possivelmente com o instrumento utilizado para medir a variável psicológica em estudo. O questionário PODIUM individual (Abrantes, 2005) foi utilizado devido a restrições inerentes ao projecto de Doutoramento, no qual esta investigação se insere. Contudo, ele é um questionário pouco robusto para aceder à autoconfiança-estado pré-competitiva dos atletas, já que se trata de um

instrumento que não permitiu, no caso desta amostra, diferenciar os sujeitos quanto ao seu grau de autoconfiança (existência de pouca variabilidade). Este questionário devido ao seu fácil preenchimento (contém apenas 10 itens) e à diversidade de estados por si contemplados pode ser um instrumento bastante eficaz num contexto de intervenção. Todavia não se mostrou ser um instrumento fiável e válido, neste contexto de investigação e para esta amostra.

Como mostrado para a eficácia, a sua maior capacidade preditiva do rendimento tem sido demonstrada através da utilização de escalas de mestria, ou seja, através de medidas indicadoras da competência percebida pelos atletas (Zimmerman, 1996; cit. por Feltz & Chase, 1998). Poder-se-á fazer a suposição do mesmo para a confiança desportiva. Este aspecto conjugado com o facto referido por Lee & Bobko (1994; cit. por Feltz & Chase, 1998) de que escalas de apenas um item diminuem o poder preditivo dos estados psicológicos (no caso deste estudo a autoconfiança), pois apresentam problemas de validade e fiabilidade, faz com que apresentem poucas correlações com as medidas de performance por causa de outros factores que vão para além do controlo dos indivíduos mas que também influenciam o rendimento desportivo destes (Bandura, 1990; cit. por Feltz & Chase, 1998). Este aspecto poderá ser o que se passou neste estudo.

Outro aspecto referido por Feltz & Chase (1998) prende-se com os adjectivos usados onde é ancorada a escala contínua do PODIUM. Os autores realçam a importância de as escalas análogo-visuais utilizadas terem o cuidado de ancorar os extremos em “Moderadamente Confiante” e “Extremamente Confiante” ao invés de “Sem Confiança” e “Com Confiança”, que pelo descrito acima, parece não ser sensível na discriminação dos sujeitos e como tal não ser preditivo do seu rendimento.

Outro aspecto igualmente importante parece residir no facto de a maioria das investigações efectuadas até à data utilizarem modalidades de competências fechadas, na avaliação do rendimento. Aliás esse é um dos aspectos apontados por Woodman & Hardy (2003) na sua meta-análise como sendo um dos possíveis causadores da discordância existente no tipo de relação encontrada entre confiança-estado pré-competitiva e rendimento. Neste estudo, a modalidade em causa – futebol – é uma modalidade de competências abertas, onde o contexto mais imprevisível é menos controlado pelos atletas.

O facto de se ter acedido à autoconfiança-estado pré-competitiva muito próximo da competição contribuiu para as correlações significativas, mas não se pode deixar de

fazer referência a toda uma panóplia de variáveis que poderão ter sido parasitas na relação autoconfiança-rendimento. Inclusive o ter-se administrado o questionário PODIUM individual a seguir à palestra do treinador. Isto levanta questões acerca da importância do treinador e da comunicação do mesmo na relação em causa.

Assim como a importância da comunicação do treinador, o próprio resultado final do jogo poderá afectar a percepção que a posteriori os atletas têm do seu índice de rendimento. É pertinente sugerir que o êxito ou fracasso pode modificar não somente as percepções dos níveis de autoconfiança sentidos e do rendimento efectuado, mas também a interpretação positiva ou negativa que é atribuída à emoção ou sentimento experienciado.

Tal como evidenciou George (1994), também há que referir que por se tratar de uma modalidade colectiva, a medida de performance pode ter sido influenciada pela performance dos outros jogadores, portanto, devido a esta interdependência o executar das competências (perder e recuperar bolas) no decorrer dos jogos poderá não ter sido o único factor responsável pelo rendimento dos atletas.

Por outro lado, algumas dúvidas podem ser também suscitadas sobre a fidelidade das avaliações retrospectivas do rendimento percebido durante um jogo, num desporto como o futebol. O mesmo autor demonstrou através do seu estudo que não poderá ser esquecido que as próprias expectativas de confiança dos jogadores poder-se-ão ter transformado no decurso do jogo (o futebol é uma modalidade em que cada momento competitivo tem uma longa duração – 90 minutos). Como tal, as medidas de autoconfiança-estado recolhidas antes do jogo não podem reflectir eficazmente as mesmas percepções de confiança num ponto mais tarde no jogo. Assim, uma relação entre autoconfiança e rendimento poderia ter sido encontrada se a competência psicológica estado fosse avaliada no decurso do jogo, fazendo sentido apenas para modalidades que incluem pausas frequentes no decorrer do momento competitivo.

O esclarecimento da relação entre autoconfiança-estado e rendimento só seria possível atendendo a modelos multivariados incluídos na análise estatística que permitiria clarificar a contribuição das variáveis referidas. Com efeito, optámos por não realizar neste estudo esse tipo de análise pelos mesmos condicionalismos que nos levaram a efectuar correlações de Spearman em detrimento das de Pearson – a reduzida dimensão da amostra imporia aqui sérias restrições à estabilidade das relações encontradas numa

análise multivariada. Futuros estudos deverão, ter presente a possível existência de multicolinearidade entre estas medidas.

Em qualquer caso, o papel da autoconfiança estado e a sua possível acção interactiva com outras competências psicológicas ou outros factores prévios ao processo competitivo requerem futuros esclarecimentos, pois a subjectividade das apreciações feitas neste estudo devem-se principalmente à magnitude geralmente reduzida das diferenças individuais dos atletas desta amostra para estas mesmas competências psicológicas. Com efeito, a autoconfiança estado apresenta valores com poucas variações ao longo dos jogos, nestes atletas.

A análise deste estudo parece sugerir uma possível relevância relativa de outras variáveis para a determinação dos níveis de rendimento e que foram omissas invariavelmente desta análise correlacional univariada. Esta hipótese deve ser analisada em futuras investigações que recorram a metodologias de análise multivariada.

Este trabalho de investigação apresenta algumas limitações.

Tal como referiram Woodman & Hardy (2003) e tal como acontece neste estudo, medidas inter-individuais são inapropriadas quando se examina a relação entre autoconfiança-rendimento, pois desta forma estas medidas não são sensíveis às diferenças individuais nestes estados psicológicos e a performance e sobretudo revelar melhor as correlações para variáveis idiossincráticas como é a autoconfiança-estado e competência autoconfiança percebida.

Outra das limitações do estudo está relacionada com o seu design longitudinal. Um problema específico deste tipo de metodologia prende-se com o facto dos mesmos indivíduos serem testados continuamente durante um longo período de tempo, podendo desta forma originar modificações nos seus comportamentos de forma indeterminada (Harway, Mednick & Mednick, 1984). De acordo com estes autores, outro dos problemas da metodologia diz respeito aos intervalos entre cada recolha de dados, nomeadamente no que se refere ao grau de alteração das características mensuradas, a frequência com que ocorrem certo tipo de eventos entre cada medição e se os mesmos afectam de igual forma todos os sujeitos.

Um dos aspectos que não foi tido em conta nesta investigação, prende-se com a comunicação do treinador antes da competição, ou seja, antes dos atletas auto-avaliarem

o seu estado psicológico pré-competitivo. Ao não contemplar-se esta variável que poderá ser parasita, é ignorado o possível efeito moderador da comunicação do treinador na autoconfiança-estado pré-competitiva dos atletas, com consequências directas no seu rendimento.

Por outro lado, as análises estatísticas efectuadas permitem somente averiguar a existência de relações lineares entre as variáveis. Outras possíveis formas da relação autoconfiança – rendimento (ex.: relação curvilínea proposta pela teoria relação do tipo U invertido), devem ser analisadas recorrendo-se a outros modelos estatísticos e outros designs metodológicos. Com efeito, o resultado mais importante deste estudo sobre a relação autoconfiança – rendimento parece ser o aparente efeito moderador que sobre estas relações podem exercer as competências psicológicas do sujeito (autoconfiança estado).

Fundamentalmente, a reduzida dimensão da nossa amostra, embora homogénea, pode estar na base das escassas correlações significativas encontradas, e não permite uma elevada confiança na estabilidade dos resultados significativos para a relação confiança – rendimento. Daí que haja necessidade de um melhor esclarecimento futuro destas relações no futebol profissional.

Pickens & Rotella (1996) referem igualmente que uma das limitações do seu estudo (algo que poderá também ter acontecido neste estudo), deveu-se ao facto de se manter uma validade ecológica na recolha de dados, o que traz desvantagens porque o ambiente competitivo não é estéril: os jogadores interagem com diversos agentes do contexto e reagem a um ambiente em constante mudança.

Também Hanton, Mellalieu & Hall (2004) sugerem que uma das limitações poderá ser o facto de os atletas terem ficado saturados e desinteressados do processo de preencher os questionários ao longo de uma época competitiva. Consequentemente, os jogadores podem não ter avaliado a sua autoconfiança de forma correcta à medida que a competição se aproximava do final.

Em suma, com este trabalho pretendia-se demonstrar a necessidade de se recorrer a designs que revelem novas formas de abordagem da relação autoconfiança-rendimento, especialmente em estudos de caso, tendo em conta as percepções dos atletas e treinadores e que recorram a medidas de rendimento específicas da modalidade e que reflectam as diferenças individuais. A utilização longitudinal e ecológica de

instrumentos multidimensionais na avaliação da autoconfiança num momento temporal bastante próximo da competição, permitiu um acompanhamento em tempo real e através de observação directa do rendimento dos atletas, captou-se a riqueza e espontaneidade dos comportamentos durante os jogos. Ao utilizar-se medidas de performance não de resultado mas sim de processo minimizou-se a contribuição de outras variáveis, ao utilizar-se duas medidas de rendimento subjectivo e o facto da amostra ser bastante homogénea, constituída unicamente por uma equipa profissional de futebol e não por diversas modalidades, equipas, ou inclusive atletas pouco experientes, foi inovador face às investigações neste contexto, até à data.

Considera-se, portanto, que esta investigação se torna um ponto de partida para possíveis investigações futuras por tudo acima mencionado. Como sugestões para estudos futuros, menciona-se uma replicação deste estudo com outra amostra.

Deverá confirmar-se o papel interactivo da autoconfiança-estado pré-competitivo no rendimento, bem como de outras competências psicológicas de natureza grupal ou individual (coesão de grupo, liderança, espírito de equipa, entre outros), já que podemos estar na presença de factores parcialmente responsáveis pela falta de transcendência de algumas relações entre autoconfiança – rendimento previamente hipotetizadas ou previstas.

Deverão ser efectuadas investigações futuras que sejam desenvolvidas com um questionário onde à partida os adjectivos antagónicos da escala contínua que avalia as percepções dos indivíduos acerca da sua autoconfiança-estado pré-competitiva sejam diferentes

Também se sugere que se averigúe em que extensão a influencia do treinador e dos companheiros de equipa se reflectirá na relação entre a autoconfiança-estado e o rendimento. De igual forma, deverá averiguar-se a importância das fontes de confiança que em diversos momentos parecem afectar a relação mencionada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abrantes, T. (2005). *Podium – Tradução, adaptação para desportos colectivos e caracterização psicométrica* (Monografia de Licenciatura em Psicologia Social e das Organizações). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Almeida, P. L. (2003). *Memoria Docente e Investigadora para la obtención del Diploma de Estudios Avanzados*. U.N.E.D. Facultad de Psicología, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos.

Buceta, J. M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., Vallejo, M. & Pino, M. D. (2002). Intervención psicológica com corredores de maratón: Características y Valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 2002, 11 (1), pp. 83-109.

Buceta, J. M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., Vallejo, M. & Pino, M. D. (2003). Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba. *Psicothema*, 15 (2), pp. 273-277.

Castelo, J. (1994). *Futebol: modelo técnico-táctico do jogo*. Lisboa: Edições FMH.

Cruz, J. F. (1996). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In Cruz, J. F., *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Lusografa – Braga.

Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1996). Autoconfiança e rendimento na competição desportiva. In Cruz, J. F., *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 265-286). Lusografa – Braga.

Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1993). *Manual de avaliação psicológica em contextos desportivos* (Relatório técnico). Braga-Lisboa: Projecto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição.

Ebbeck, V., & Weiss, M. (1988). The Arousal-Performance Relationship: Task characteristics and performance measures in track and field athletics. *The Sport Psychologist*, 2, pp. 13-27.



Edwards, T., & Hardy, L. (1996). The Interactive Effects of Intensity and Direction of Cognitive and Somatic Anxiety and Self-Confidence Upon Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (3), pp. 296-312.

Feltz, D. L., & Chase, M. A. (1998). The measurement of self-efficacy and confidence in sport. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 65-80). Champaign, IL: Human Kinetics.

George, T. R. (1994). Self-Confidence and Baseball Performance: A causal examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, pp. 381-399.

Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 Subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, pp. 289-304.

Hanton, S., Mellalieu, S. & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: a qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (4), pp. 477-495.

Hardy, L., Woodman, T., & Carrington, S. (2004). Is Self-Confidence a Bias Factor in Higher-Order Catastrophe Models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26 (3), pp. 359-368.

Harway, M., Mednick, S. A., & Mednick, D. (1984). *Research Strategies: Methodological and Practical Problems*. In S. A. Mednick, M. P. Harway & M. Sineello (Eds.). Handbook of longitudinal research. New York: Praeger Publisher.

Lowther, J. & Lane, A. (2002). Relationships Between Mood, Cohesion and Satisfaction With Performance Among Soccer Players. *Journal of Sport Psychology*. 4 (3).

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, pp. 135-141.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L., & Smith, D. (1990). Development and Validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, &

D. Burton (Eds), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics Books.

Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The Relationship among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, pp. 149-159.

Moritz, S., Feltz, D. R., Fahrback, K., & Mack, D. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (3), pp. 280-294.

Parfitt, G., & Pates, J. (1999). The Effects of Cognitive and Somatic Anxiety and Self-Confidence on Components of Performance During Competition. *Journal of Sport Sciences*, 17 (5), pp. 351-356.

Pickens, M. M., Rotella, R. J. (1996). The Effect of Putting-Confidence on Putting-Performance. *Journal of Sport Behavior*, 19 (2), pp. 148-162.

Rotella, R. J., & Lerner, J. D. (1993). Responding to Competitive Pressure. In R. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research in sport psychology* (pp. 528-541). New York: Macmillan Publishing Company.

Solomon, G. (2001). Performance and Personality Impression Cues as Predictors of Athletic Performance: An extension of expectancy theory. *International Journal of Sport Psychology*, 32, pp. 88-100.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, pp. 221-246.

Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle, C. M., *Handbook of Sport Psychology*, pp. 550-565. John Wiley & Sons, Inc.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Ariel Psicología.

Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics.

Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self-Confidence Upon Sport Performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, pp. 443-457.

Instituto Superior de Psicologia Aplicada

AUTOCONFIANÇA E RENDIMENTO DESPORTIVO: ESTUDO LONGITUDINAL NUMA  
EQUIPA DE FUTEBOL PROFISSIONAL  
(ANEXOS)

**Ana Sofia Ferreira Neves**

Dissertação Orientada por Mestre Pedro Almeida

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

**Mestre em Psicologia**

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2008

## ÍNDICE

ANEXO A: Enquadramento Teórico do Artigo

ANEXO B: Pré-Testes

ANEXO C: PODIUM Individual

ANEXO D: ICPD

ANEXO E: Questionário de Avaliação dos Atletas

ANEXO F: Questionário de Avaliação dos Treinadores

ANEXO G: Folhas de Registo do Rendimento Objectivo

ANEXO H: Resultados Integrais do Artigo

ANEXO I: Estudos Exploratórios e Respective Instrumentos

ANEXO J: Outputs do Artigo

## ANEXO A

(Enquadramento Teórico do Artigo)

## ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### Competências Psicológicas Associadas ao Rendimento Desportivo

A interacção recíproca entre o atleta, como pessoa, e a situação desportiva específica, tem que ser considerada quando se procura compreender o comportamento dos atletas (Cruz, 1996a). A investigação da influência dos processos psicológicos no rendimento desportivo inclui uma vasta gama de estudos centrados nas competências psicológicas dos atletas e os diferentes níveis de sucesso obtidos.

Como refere Cruz (1996a), na duas últimas décadas foi evidente o enfoque, dos investigadores, pela análise das características psicológicas de atletas de alto nível, bem sucedidos, mas também pela identificação das estratégias e padrões comportamentais e cognitivos que utilizam antes e durante as situações competitivas. Saber até que ponto é que tais factores afectam e influenciam a sua performance óptima ou quais as características psicológicas que diferenciam os atletas de elite e bem sucedidos dos restantes, são algumas das questões que os trabalhos das décadas de 80 e 90 têm abordado, no âmbito de um paradigma interaccionista e transaccional.

De seguida enumerar-se-á alguns dos estudos mais relevantes sobre esta temática e as conclusões a que chegaram.

Highlen e Bennett (1979) efectuaram um estudo com 39 lutadores de elite masculinos, com o objectivo de analisar os factores psicológicos que diferenciavam os atletas bem sucedidos e mal sucedidos de uma modalidade de competências abertas.

Para os autores, é pertinente realizar-se uma distinção entre modalidades de competências abertas (open skills) e de competências fechadas (closed skills). As primeiras caracterizam-se por serem executadas num contexto interactivo e em constante mudança, onde o atleta procura realizar um conjunto de acções e estratégias que sejam o mais adequadas ao contexto envolvente (ex., luta, futebol, basquete, entre outras); as segundas pautam-se pela execução de padrões e estratégias comportamentais produzidas preferencialmente sempre de forma consistente (ex., natação, ginástica).

Os autores verificaram que a autoconfiança e o grau de proximidade a que os atletas pensavam estar do seu potencial máximo foram os factores mais importantes na discriminação entre os dois grupos. Com efeito, os atletas bem sucedidos, além de se mostrarem significativamente mais autoconfiantes, acreditavam que estavam mais próximos de atingirem o seu potencial máximo como atletas.

Numa outra investigação efectuada por Gould, Weiss, & Weinberg (1981) com o objectivo de examinar as relações entre algumas variáveis psicológicas e duas medidas de rendimento, os autores perceberam que de entre 49 lutadores de elite os bem sucedidos diferiam significativamente dos restantes em quatro variáveis: autoconfiança, preparação mental para a competição (maior recorrer à focalização da atenção), proximidade do potencial máximo e efeito do favoritismo (eram afectados mais positivamente por não serem considerados favoritos).

Numa investigação realizada posteriormente, Highlen e Bennett (1983; cit. por Cruz, 1996a), tinham como objectivo estudar dois grupos de atletas, de modalidades com competências abertas e fechadas com o intuito de averiguar os factores psicológicos que diferenciavam os atletas que iriam ter sucesso ou não, em termos de qualificação, para representarem a selecção nacional do Canadá. Eles concluíram entre outros aspectos que os atletas qualificados sentiam-se: a) mais autoconfiantes; b) recorriam com maior frequência à imagética antes da competição, ao diálogo interno e à auto-instrução; c) consideravam que a sua experiência e capacidade para lidarem com a competição eram factores importantes para explicar as suas melhores performances; d) pensavam mais positivamente acerca da qualidade do rendimento que iriam ter e pensavam menos nos erros cometidos anteriormente, durante a competição e; e) indicaram possuir maior capacidade de concentração no que estavam a fazer, durante a competição.

Já em 1987, Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) realizaram um estudo de enorme contributo para a temática em questão. Construíram o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (Psychological Skills Inventory for Sports – PSIS) com o propósito de avaliar a ansiedade, concentração, motivação, autoconfiança, a preparação mental e o espírito de equipa dos atletas. Para tal utilizaram 713 atletas das mais variadas modalidades e dos mais diversos níveis competitivos, por forma a diferenciar os atletas de elite dos restantes, em termos destas competências psicológicas.



Ficou evidente que os atletas de elite experienciavam menos problemas de ansiedade, tinham maior concentração antes e durante a competição, eram mais autoconfiantes, recorriam mais à preparação mental quinestésica e referenciada internamente, centravam-se mais no seu rendimento do que no da equipa e estavam mais motivados para o sucesso. Paralelamente o estudo revelou que os atletas de desportos individuais relataram mais frequentemente problemas de ansiedade, confiança e concentração que os atletas de desportos colectivos, que evidenciavam um maior envolvimento com o sucesso/fracasso da equipa; assim como, os atletas de desportos fechados relataram mais frequentemente problemas relacionados com a sua autoconfiança, concentração e controle de ansiedade, bem como maiores níveis de motivação e um maior recurso a estratégias de preparação mental.

Posteriormente, já na década de 90, Gould, Eklund e Jackson (1992) efectuaram também um dos mais detalhados estudos sobre os aspectos e factores psicológicos associados à excelência desportiva pré-competitiva e durante a competição, recorrendo a entrevistas com os atletas (metodologia qualitativa). Com efeito, para os 20 lutadores de elite, enquanto antes das melhores provas foi evidente o seguimento de planos e rotinas pré-competitivas bem determinadas, sentimentos de confiança e de concentração; antes das piores provas, pelo contrário, foi evidente a falta de autoconfiança, a experiência de sentimentos e estados emocionais inadequados, a existência de inúmeros pensamentos de carácter negativo e irrelevantes para a competição e a ocorrência de desvios face aos planos de preparação previamente traçados. A conclusão essencial destes dados aponta assim para a importância decisiva e crítica que os estados psicológicos pré-competitivos desempenham no rendimento durante a competição.

Igualmente em Portugal foram realizadas investigações acerca desta temática. Essencialmente foram os trabalhos desenvolvidos por Cruz (1996, cit. por Cruz, 1996) que tiveram maior expressão. Nesse estudo efectuado com uma amostra de 246 atletas de alta competição de diversas modalidades, o autor obteve resultados semelhantes aos das outras investigações anteriormente efectuadas e já aqui mencionadas. Efectivamente os atletas de elite portugueses distinguem-se dos restantes porque apresentam maiores níveis de autoconfiança, de motivação e de concentração e baixos níveis de ansiedade. Contudo um grande número de atletas de competição do país parece vivenciar dificuldades competitivas em relação às competências de preparação mental, controle da ansiedade competitiva e motivação.

## Motivação

### *Definição de Motivação*

O papel da motivação é um tema central em qualquer esfera onde se realize uma actividade humana, já que tanto o rendimento como os bons resultados podem associar-se ao nível de motivação manifestado pelas pessoas. No contexto da psicologia moderna, a motivação tem sido utilizada para representar tanto a energia, como a intensidade, persistência e a direcção que está na base de qualquer comportamento humano (Cruz, 1996b).

De facto, como salientou Singer (1984; cit. por Cruz, 1996b) a motivação é responsável pela selecção e preferência por alguma actividade, pela persistência nessa actividade, pela intensidade e vigor (esforço) do rendimento e pelo carácter adequado do rendimento relativamente a determinados padrões. Weinberg e Gould (1996) referem que, a motivação é um conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção, intensidade e esforço dos indivíduos. Esta ideia está subjacente na definição de motivação para a realização: “a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos” (p. 74).

Não obstante, de acordo do Weiss & Chaumeton (1992), visto os contextos de realização se definirem com aqueles em que o sujeito deve demonstrar a sua competência perante as demandas situacionais, torna-se pertinente abordar o conceito de competência.

### *Competência Percebida*

Diversos estudos e modelos teóricos têm sugerido o papel central e mediador que as percepções de competência e capacidade pessoal parecem desempenhar na motivação. Harter (1978; cit. por Horn & Amorose, 1998) formulou um modelo teórico, a partir da investigação com crianças, para explicar a motivação das pessoas para participarem em contextos de realização. Para esta autora as pessoas são motivadas para demonstrarem competência em contextos de realização como é o caso do desporto.

De acordo com a autora, os indivíduos cujas tentativas iniciais de mestria numa tarefa desafiante resultavam em sucesso e a quem era dado feedback positivo por parte de agentes de socialização significantes, desenvolverão uma percepção positiva das suas competências pessoais e uma percepção de controlo interno de performance. Estas auto-percepções positivas irão causar nestas pessoas uma experiência afectiva positiva (ex. prazer, satisfação, orgulho), o que por sua vez, resulta num aumento ou pelo menos numa manutenção da orientação motivacional intrínseca.

Em contrapartida os indivíduos cujas tentativas iniciais de mestria resultaram em falhanços e/ou receberam ou não uma orientação negativa ou feedback de outros significantes, irão perceber uma falta de competência pessoal e irão desenvolver uma percepção de controlo externa de performance dentro desse contexto de realização. Assim as pessoas poderão experimentar reacções afectivas negativas (ex.: ansiedade) e subsequentemente uma diminuição na motivação intrínseca.

A teoria de Harter constitui uma perspectiva útil para a compreensão do desenvolvimento das percepções de competência pessoal e da motivação em contextos de realização, como é o caso do desporto. Os estudos já efectuados, sugerem relações fortes e consistentes entre as percepções afectivas e a motivação, por um lado, e as reacções afectivas e a motivação, por outro lado. As crianças e jovens com elevadas percepções de competência e controle pessoal, para além de fazerem atribuições causais mais adequadas e adaptativas para o seu rendimento, demonstram maior prazer na sua participação desportiva e níveis mais elevados de motivação, de natureza predominantemente intrínseca (tentativas de mestria e procura de realização de tarefas desafiadoras) (Weiss & Chaumeton, 1992) e de Weiss & Ebbeck (1996; cit. por Horn & Amorose, 1998)

### *Orientação Desportiva*

Uma das teorias mais relevantes no estudo da motivação no desporto, que se engloba dentro do que se conhece como perspectiva interaccional, e que supõe uma corrente muito frutífera de produção científica, é a Teoria dos Objectivos de Realização.

A ideia fundamental da Teoria dos Objectivos de Realização é a de que as pessoas são dirigidas por objectivos e actuam de forma racional de acordo com estes (Nicholls, 1984). Segundo Maehr & Nicholls (1980) o primeiro passo necessário para

entender os comportamentos de performance das pessoas é reconhecer que o êxito e o fracasso são estados psicológicos baseados no significado subjectivo que a pessoa atribui aos objectivos que traça. O êxito, o fracasso e a execução, dependem de como uma pessoa os reconhece em função do seu objectivo de realização, assim o que para uns é interpretado como êxito para outros é interpretado como fracasso.

Nicholls (1984) considera que a orientação motivacional dos indivíduos tem estreita relação com os critérios que estes têm sobre o que é a sua capacidade e afirma que esta orientação pode seguir duas perspectivas de objectivos. A primeira denomina-se de orientação para a tarefa: as pessoas julgam-se competentes ou capazes baseando-se num processo de auto-comparação. A pessoa percebe-se como competente através da melhoria das suas capacidades tomando-se a si mesmo como ponto de referência.

Neste caso, o comportamento de uma pessoa tem como objectivo o melhoramento pessoal de uma capacidade e crê-se que quanto maior seja o esforço, maior será a melhoria que se produz nessa capacidade, aumentando por sua vez a percepção da mesma e de êxito. Nesta perspectiva de orientação para a tarefa, a capacidade pode ser incrementada com maior esforço por parte do indivíduo e o fracasso não é entendido em termos de sentimentos de inadequação ou falta de competência pessoal mas sim como uma falta de domínio e aprendizagem do mesmo.

A segunda percepção de capacidade denomina-se de orientação para o ego. Nela, a pessoa é capaz de diferenciar activamente os conceitos de esforço e capacidade ao realizar uma tarefa. As pessoas orientadas para o ego preocupam-se primordialmente em validar a sua capacidade (Ames, 1992; cit. por Cruz, 1996b) e percebem-se como competentes e portanto com êxito, ao demonstrarem-se superiores em comparação com outras pessoas. Deste modo, estas pessoas esforçam-se por evitar mostrar uma falta de capacidade ao comparar-se com outras, assim por exemplo, um resultado com êxito, como receber um título desportivo mais importante, ganhar uma competição face a outras pessoas mas com menor esforço, seriam as fontes essenciais de percepção de uma alta competência para uma pessoa orientada para o ego (Nicholls, 1984).

As diferenças individuais na orientação para o ego/tarefa resultam dos processos de socialização que o indivíduo experimenta em determinados contextos como a escola, a família, segundo estes apresentem um clima de orientação para o ego ou para a tarefa,

ou bem através de suas experiências individuais prévias na actividade física (Duda, 1992; Nicholls, 1984; Roberts, 1992).

### *Motivação, Orientação Competitiva e Competência Desportiva Percebida*

Foram realizadas diversas investigações no âmbito desportivo para analisar a relação entre as orientações para objectivos de resultados e a percepção de capacidade, tanto auto-referencial no qual se perguntava aos sujeitos sobre a sua capacidade para praticar desporto, como normativa na qual se perguntava aos sujeitos pelos seus níveis de capacidade comparativamente com outros.

Duda e Nicholls (1992) estudaram a relação entre as orientações disposicionais de realização e a percepção de capacidade (normativa), e constataram que tanto a orientação para a tarefa como a orientação para o ego se associam positivamente à percepção de capacidade. A orientação para o ego faz com que as pessoas tenham maiores dificuldades em manter uma elevada competência percebida. Elas julgam o êxito como a forma com que se comparam com os outros, mas não controlam necessariamente o modo como estes realizam a sua performance. Logicamente, como quase sempre existe um ganhador e um perdedor e se este têm uma baixa competência percebida esta ficará ainda mais débil.

Cervelló, Escartí y Balangué (1999) descrevem que as pessoas que estão orientadas para o ego têm dificuldades para manter um sentimento de competência na actividade; apresentam padrões de comportamentos inadaptadas; abandonam a actividade quando a percepção da competência é baixa. Quando a percepção de competência é alta apresentam comportamentos adaptados, esforçam-se na actividade e persistem na prática da actividade e o fracasso é percebido como um elemento de aprendizagem que ajuda a melhorar.

As pessoas que estão orientadas para a tarefa e têm uma baixa competência percebida exibem um padrão comportamental de execução baixo ou pouco adaptativo (Duda, 1992), ou seja, é provável que o seu interesse para a tarefa seja reduzido, deixem de se esforçar e argumentem qualquer tipo de atribuição causal. Como já foi dito antes, este tipo de pessoas elege um tipo de tarefas nas quais o êxito está assegurado ou nas quais a sua desvantagem é tão evidente e tão flagrante que nada espere a sua vitória, de modo a evitarem a demonstração de falta de capacidade.

Os resultados dos diferentes estudos parecem sugerir que a orientação para a tarefa se associa com níveis maiores de satisfação pré e pós competitiva na prática desportiva quando esta se considera como um interesse intrínseco demonstrado pelos sujeitos. Sem embargo, os estudos de Lochbaum & Roberts (1993) e Treasure & Roberts (1994), parecem indicar que os determinantes da satisfação podem variar segundo o objectivo de realização que se adopta. Mais concretamente, os sujeitos orientados para o ego sentem-se mais satisfeitos quando a experiência desportiva lhes proporciona a possibilidade de se perceberem com capacidade superior aos outros e quando obtêm aprovação por parte de outros significantes; contudo os sujeitos que se encontram orientados para a tarefa sentem-se mais satisfeitos com as experiências desportivas que lhes informem acerca do domínio das técnicas desportivas e também com aquelas experiências que lhes informam da aprovação social por parte dos outros significativos.

Como indicam Treasure & Roberts (1994) a orientação para a tarefa associa-se a padrões afectivos e cognitivos mais adaptativos o que originará uma sólida ética de trabalho, uma persistência apesar do fracasso e uma execução óptima. Esta orientação pode proteger uma pessoa da decepção, da frustração ou falta de motivação que poderia aparecer quando a execução dos outros fosse superior.

De acordo com os autores, se nos concentrarmos na própria execução esta proporcionará um maior controlo e estaremos mais e durante mais tempo motivados, apesar dos fracassos. As pessoas orientadas para a tarefa também elegem objectivos mais realista ou moderadamente difíceis, não têm medo do fracasso o que faz com que se sintam melhor consigo próprias comparativamente com as pessoas orientadas para o resultado e conseqüentemente ter uma elevada competência percebida.

Leary (1992; cit. por Cruz, 1996b) salientou a importância do modelo da auto-apresentação (desenvolvido por Schlenker, 1980 e Schlenker & Leary, 1982; cit. por Cruz, 1996b), na motivação, envolvimento e escolha de actividade física no domínio desportivo. Este modelo preconiza que os processos através dos quais as pessoas regulam e controlam a sua imagem e impressão causada nos outros (sem intenção deceptiva ou manipuladora) em determinados contextos ou situações. Portanto é recorrente a motivação para a prática desportiva ter como base motivos auto-apresentacionais, na medida em que, os indivíduos iniciam-se na prática desportiva para manterem uma aparência física desejável ou promoverem a sua imagem socialmente, algo que exploraremos de seguida.

## Auto-Conceito e Auto-Estima

Vários investigadores, incluindo Shavelson, Hubner, & Stanton (1976), vêem a auto-estima e o auto-conceito como indicadores críticos do ajustamento à vida e ao bem-estar emocional, interferindo em outras formas de manifestação de um indivíduo sejam elas académicas, sociais ou desportivas. O auto-conceito e a auto-estima influenciam o modo como os indivíduos estão motivados, persistem, adquirem e atingem os níveis de sucesso desejados nas mais diversas áreas de actividade (Fontaine, 1991)

O auto-conceito e a auto-estima são alvo de investigação desde o final do século passado com os trabalhos de William James. Apesar da longa tradição de investigação, só nos últimos 25 anos se começou a tomar uma consciência progressiva da importância que o auto-conceito reveste em diferentes domínios da actividade humana, assistindo-se a um ressurgimento da investigação ao nível do auto-conceito e da auto-estima a partir dos anos 80.

Berger e McInman (1993), salientam a dificuldade em chegar-se a um modelo teórico de referência que apresente uma definição teórica clara e precisa destes constructos, e os defina operacionalmente. Assim, muitos dos estudos realizados são afectados pelo facto de muitos investigadores não terem fornecido qualquer definição teórica do que estavam a medir.

Outro problema reside no facto da relação entre auto-estima e auto-conceito ser muito próxima, levando a que muitos autores os utilizem de forma indistinta/indeferenciada. Esta situação conduziu a que, em anos recentes, vários investigadores se tivessem preocupado em definir e delimitar ambos os constructos.

Actualmente podemos destacar uma certa congruência, senão mesmo um consenso, relativamente à delimitação dos conceitos de auto-estima e de auto-conceito. Segundo Byrne (1984) o auto-conceito consiste nas percepções ou imagens que o indivíduo tem de si próprio, das suas qualidades e características, dos seus sentimentos, atitudes e aceitação social. Por sua vez, para Fleming & Courtney (1984) a auto-estima é a avaliação, julgamento ou sentimento do indivíduo acerca de si próprio, ligando sentimentos positivos e negativos às suas diferentes qualidades e características, dos quais resultam sentimentos de satisfação, ou insatisfação, consigo próprio.

O auto-conceito também é um aspecto importante a considerar no contexto desportivo. Como refere Fox (2000), as percepções ao nível corporal do indivíduo (percepção que um indivíduo possui das suas capacidades físicas e do seu corpo) são um elemento importante no sistema de auto-conceito, porque o corpo, através da sua aparência, atributos e capacidades, é o *interface* entre o indivíduo e o mundo que o rodeia (Fox, 2000). De acordo com o autor, a percepção que possuímos da nossa aptidão física e da nossa saúde, parece ser um indicador importante para que as pessoas reavaliem as suas atitudes e comportamentos relativamente à prática de actividade física.

Haywood (1993) refere que o desenvolvimento motor e a participação em actividades físicas e desportivas estão dependentes da forma como um indivíduo adquiriu parte da sua socialização através do desporto. Este processo depende de três factores, sendo um deles, os atributos pessoais (percepção da habilidade possuída para realizar actividades físicas) que correspondem, assim, às percepções que o indivíduo possui relativamente às suas capacidades, isto é, ao seu auto-conceito. Portanto, como afirma o autor, compreende-se que vários investigadores tenham dado relevo ao auto-conceito físico como um elemento crucial a ser considerado no contexto desportivo.

Segundo Ferreira (1997), podem-se distinguir várias fases na investigação contemporânea da auto-estima e do auto-conceito. No início, os investigadores lidaram com a auto-estima e com o auto-conceito como entidades unidimensionais. Esta abordagem sugere que existe apenas um factor geral/global que domina os factores mais específicos que não podiam ser diferenciados com sucesso. Desta forma, eram adoptados na pesquisa empírica instrumentos simplistas.

Existe há algum tempo um consenso que a abordagem unidimensional sobre a avaliação da auto-estima é limitada. O autor refere que esta abordagem não contempla o facto de cada indivíduo ter sentimentos distintos sobre si próprio, em diferentes aspectos da sua vida, e que essa contribuição pode fazer variar a sua auto-estima global.

Devido às conclusões de vários estudos, incluindo os de Fox & Corbin (1989), Marsh, Richards, Johnson, Roche & Tremayne (1994) e Marsh & Redmayne (1994), os investigadores nesta área perceberam que o auto-conceito não pode ser adequadamente entendido se a sua multidimensionalidade for ignorada. Como Marsh (1994) afirma, a investigação passa a utilizar avaliações do auto-conceito centradas em aspectos particulares e específicos, contrariamente a uma atenção centrada na

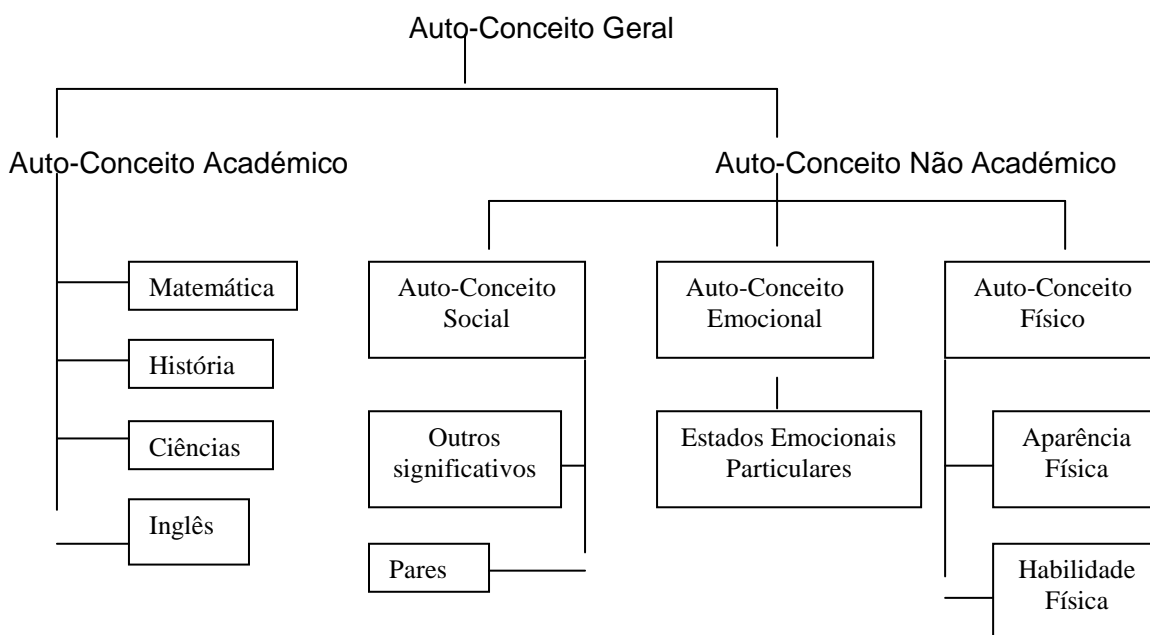


generalidade deste conceito. Posto isto, uma segunda fase na investigação da auto-estima inicia-se com a operacionalização dos modelos multidimensionais.

Para Marsh (1994), apesar de existirem vários modelos de estrutura de auto-conceito, o mais importante é o multidimensional hierárquico. A operacionalização deste modelo deu origem a diversos instrumentos. Como tal, o ênfase passa a ser dado aos mecanismos de mudança envolvidos no sistema do *self*.

#### *O Modelo Multidimensional Hierárquico de Shavelson, Hubner e Stanton (1976)*

A evolução para a multidimensionalidade, fez com que em 1976, Shavelson, Hubner e Stanton propusessem um modelo que contemplava a multidimensionalidade do *self* regido por uma estrutura hierárquica. Este modelo serviu de base para a concepção de vários instrumentos de auto-conceito, está bem fundamentado na investigação em contextos desportivos e vários autores consideram-no responsável, em parte, pelo ressurgimento da investigação em torno do auto-conceito.



**Figura 1:** Modelo hierárquico multidimensional, adaptado de Shavelson et al. (1976).

Este modelo apresenta o formato de raiz onde os autores no topo da hierarquia colocaram o auto-conceito geral. Descendo na hierarquia encontramos duas categorias de leque alargado: o auto-conceito académico e não académico. O auto-conceito

académico é subdividido em assuntos de tipo escolar, como Matemática, Ciências, História e aspectos relacionados com a língua materna. O auto-conceito não-académico é subdividido em social, emocional e físico (que se subdivide depois em habilidade física e aparência física). À medida que descemos em termos hierárquicos, passamos a encontrar a avaliação acerca dos comportamentos e atributos dos indivíduos em situações cada vez mais específicas e diferenciadas (autónomas entre si).

Assim, de acordo com Shavelson et al. (1976), o auto-conceito pode ser definido por sete características principais: (1) *Organizado e Estruturado*, as pessoas tendem a construir categorias mais simples da grande quantidade de informação que têm a seu próprio respeito e de as relacionar umas com as outras, de forma a atribuir-lhes um sentido. Estas informações derivam das inúmeras experiências que as pessoas têm no seu dia a dia nas mais diversas situações; (2) *Multifacetado*, as facetas que o constituem reflectem o sistema de categorias adoptado por um dado indivíduo e/ou partilhado por um determinado grupo; (3) *Hierárquico*; (4) *Estável*, o cume da hierarquia, o auto-conceito-global, é estável, mas ao descer-se na hierarquia dá-se um aumento de situações específicas, e conseqüentemente o auto-conceito torna-se menos estável; (5) o auto-conceito torna-se mais multifacetado à medida que o indivíduo envelhece; (6) o auto-conceito apresenta simultaneamente um aspecto descritivo e avaliativo; (7) o auto-conceito pode ser diferenciado de outros constructos com os quais está teoricamente relacionado. Esta posição é reforçada por outros autores através de diversos estudos (ex.: Marsh *et al.*, 1994).

Tal como o auto-conceito académico, o auto-conceito físico pode ser dividido nas duas componentes anteriormente referidas. Estudos têm revelado que os atletas tem um auto-conceito físico maior do que os indivíduos não atletas, ou quando se comparam atletas inexperientes com mais experientes em áreas em que o auto-conceito está relacionado com as capacidades atléticas e com a imagem corporal (Kamal, Blais e Kelly, 1995; Marsh, 1994). Aliás, interessa reter que existe uma influência das actividades físicas, desportivas e da aptidão física na modificação do auto-conceito.

#### *A Auto-Estima no Contexto Desportivo*

Nos últimos anos a avaliação do auto-conceito e da auto-estima têm sido objecto de estudo em diversos contextos e situações. Em relação ao auto-conceito físico, o seu interesse começou pelo estudo da influência da imagem corporal na auto-estima. Fox e

Corbin (1989) consideram a auto-estima corporal como um constructo multidimensional e hierárquico, fazendo parte da auto-estima global. Durante os anos 80 verificaram-se vários avanços na avaliação da auto-estima, com o desenvolvimento teórico registado em termos de modelos e ficou claro que, para compreender completamente a auto-estima de um indivíduo, é necessário aceder às suas auto-percepções em domínios diferentes e específicos da vida, tais como o físico, o social, o emocional ou aspectos relacionados com o trabalho de cada indivíduo (Fox, 2000).

Fox (2000) afirma que os indivíduos envolvidos no desporto geralmente apresentam níveis mais elevados de auto-conceito físico e imagem corporal, existindo ainda a tendência de apresentarem também uma auto-estima mais elevada do que outras pessoas da mesma idade. Os estudos, apresentados de seguida, confirmam esta tendência.

Marsh, Perry, Horsely e Roche (1994) compararam 83 atletas de topo (de ambos os sexos, com idades entre os 15 e os 28 anos), com 2346 sujeitos (de ambos os sexos, com idades entre os 13 e 48 anos), chegando à conclusão que os atletas apresentavam auto-percepções físicas substancialmente superiores às dos não-atletas, existindo também diferenças ao nível da auto-estima global. Kamal et al. (1995), num estudo que comparava atletas e não atletas, referem que os atletas apresentavam valores superiores ao nível das atitudes positivas, considerando-se mais optimistas, atractivos, sociáveis e bem sucedidos. Os resultados mostravam, ainda, que os atletas apresentavam níveis de auto-estima mais elevados.

Num estudo nacional, também Faria e Silva (2000), num estudo com 219 mulheres adultas que praticavam ginástica de academia, encontraram diferenças em função do tempo de prática de exercício físico (ausente, médio e intenso). O grupo com prática mais intensiva apresentava uma auto-estima global superior às praticantes com prática média ou não praticantes.

Segundo Fox (2000), os indivíduos gostam de se sentir bem acerca deles próprios. Tão forte é esta necessidade que, por vezes, dedicam imensas quantidades de tempo à procura de indicadores materiais, sociais, intelectuais ou profissionais do seu valor. Podendo até ignorar ou distorcer informação sobre eles mesmos de modo a se verem da forma mais positiva possível.

Fox & Corbin (1989) entre outros autores, referem que os indivíduos que evidenciam um elevado nível de auto-estima, tendem a encarar as situações com que se deparam no dia a dia de uma forma mais positiva do que os indivíduos que possuem um baixo nível de auto-estima. Assim, dois sujeitos com os mesmos níveis de aptidão para uma determinada tarefa, mas tendo expressões distintas da sua auto-estima, poderão diferir na forma como percebem os seus resultados. Segundo os autores apesar da experienciação do sucesso ser fundamental para a constituição de uma auto-estima positiva, apenas esta vivência pode não ser suficiente para o incremento dos níveis de auto-estima de cada um. O factor determinante será a percepção que os indivíduos têm da sua capacidade nesses mesmos sucessos.

## Auto-Eficácia

A teoria da auto-eficácia foi desenvolvida dentro do enquadramento da teoria socio-cognitiva (Bandura, 1977) (1986; cit. por Feltz & Chase, 1998). Originalmente, a teoria foi proposta para abranger os diferentes resultados alcançados pelos diversos métodos usados na psicologia clínica no tratamento da ansiedade. Tem sido desde aí expandida e aplicada a outros domínios do funcionamento psicossocial incluindo a saúde e exercício (McAuley, 1992; McAuley & Mihalko, 1998; O' Leary, 1985; cit. por Feltz & Chase, 1998), e o desporto e performance motora (Feltz, 1988; cit. por Feltz & Chase, 1998).

Segundo a teoria, a auto-eficácia refere-se “aos julgamentos da pessoa acerca das suas capacidades para organizar e executar planos de acção requeridos para atingir determinados tipos de performance” (Bandura, 1986, p.391; cit. por Schunk, 1995).

A auto-eficácia refere-se, portanto, à crença do indivíduo na sua capacidade de executar uma tarefa específica para obter um determinado resultado (Bandura, 1997; cit. por Moritz, Feltz, Fahrback & Mack, 2000). Não diz respeito às competências que um indivíduo possui mas sim aos julgamentos do que é capaz de fazer independentemente das competências que possui.

Cruz & Viana (1996) mencionam que estas crenças actuam como um indicador da acção futura, funcionam como um determinante do modo como as pessoas agem e se comportam, dos seus padrões de pensamento e das reacções emocionais que experienciam em situações de realização, como é o caso do desporto. Bandura (1997; cit. por Moritz, Feltz, Fahrback & Mack, 2000) afirma mesmo que as expectativas de auto-eficácia influenciam as actividades que os indivíduos escolhem desenvolver, o esforço e o grau de persistência que eles demonstram face ao falhanço ou estímulos adversos.

Comparadas com pessoas que duvidam da sua capacidade aquelas com alta auto-eficácia, para realizarem a tarefa, têm uma participação mais activa, dispõem maior esforço, executam a um nível mais elevado e persistem durante mais tempo quando encontram dificuldades ou obstáculos (Schunk, 1995).

Bandura num trabalho posterior (1990; cit. por Cruz & Viana, 1996) afirma que, o facto da pessoa acreditar nas suas capacidades e competências tem, sem dúvida, uma

influência e um impacto significativo no rendimento. Este aspecto é ainda mais evidente em atletas de alta competição, com um alto nível de capacidades físicas.

### *Fontes de Eficácia*

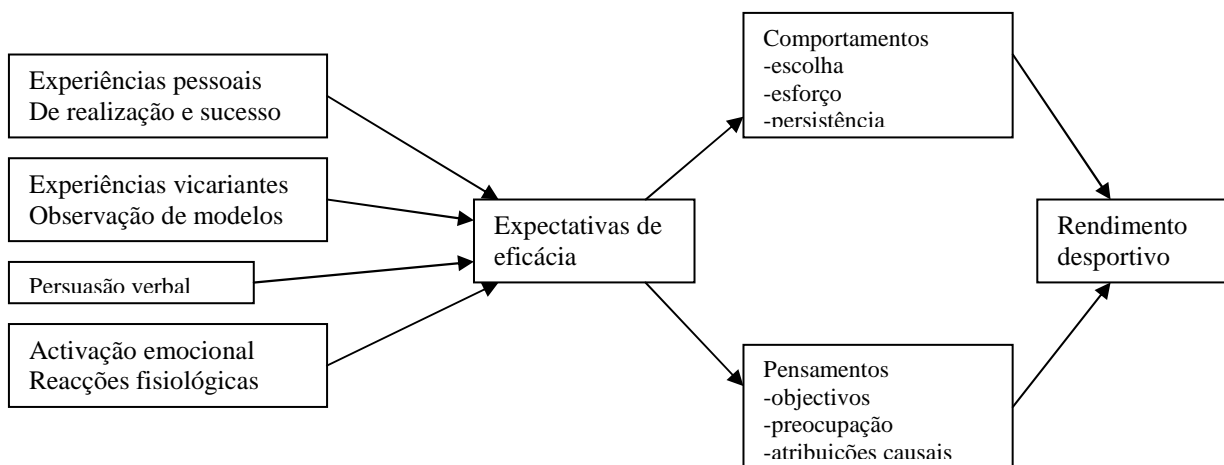
As crenças de auto-eficácia são acerca dos julgamentos individuais do que a pessoa consegue atingir com as suas capacidades (Bandura, 1986a; cit. por Feltz & Chase, 1998). Portanto, os julgamentos são o produto de um processo complexo de auto-persuasão que se baseia num processamento cognitivo da diversa informação proveniente de fontes de confiança (Bandura, 1990; cit. por Feltz & Chase, 1998), que nesta revisão literária não serão analisadas ao pormenor (ver Bandura, 1977 para melhor entendimento), serão apenas enumeradas. Bandura (1977) categorizou essas fontes (ou antecedentes) em performances realizadas no passado, experiências vicariantes (aprendizagem por observação), persuasão verbal e estímulos emocionais.

O autor refere que as performances realizadas providenciam a informação mais fiável acerca da eficácia porque se baseiam nas experiências de mestria, domínio e controlo das pessoas. Geralmente, se estas experiências são satisfatórias, elevam o nível percebido de eficácia, enquanto os erros repetidos se traduzem em menores expectativas de eficácia. Após um elevado nível de autoconfiança se ter desenvolvido a partir de uma série de bons resultados, uma má classificação ou um mau resultado ocasional tem poucas probabilidades de afectar a eficácia e confiança percebida do atleta (Cruz & Viana, 1996).

A maneira como as fontes de informação são pesadas e processadas para fazer os julgamentos dado diferentes tarefas, situações e competências individuais ainda é desconhecida (Feltz e Chase, 1998). Contudo, determinam os níveis de motivação das pessoas reflectidas nos desafios que elas tomam, o esforço que elas despendem na actividade e a sua perseverança perante dificuldades, tal como já tinha sido referido anteriormente.

A consequência é a influência destes julgamentos em certos padrões de pensamentos e emoções reactivas (ex. orgulho, vergonha, felicidade, tristeza) o que também influencia a motivação (Bandura, 1986a; cit. por Feltz & Chase, 1998). Por exemplo, as crenças de auto-eficácia podem influenciar as imagens de sucesso ou falhanço das pessoas, podem influenciar preocupações, intenções de objectivos e

atribuições causais (Bandura, 1986; cit. por Feltz & Chase, 1998). A figura 2 ilustra a relação entre as maiores fontes de informação de eficácia, julgamentos de eficácia e consequências tais como previstas pela teoria de Bandura.

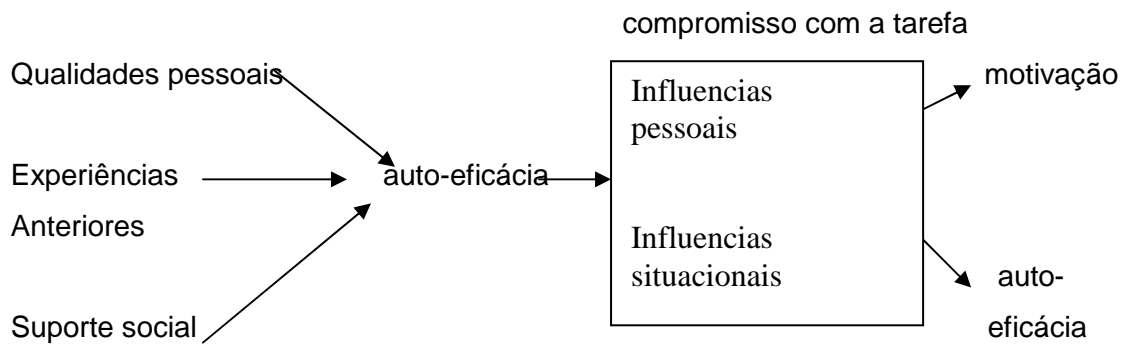


**Figura 2:** Relação entre fontes de eficácia, julgamentos de eficácia, comportamentos, pensamentos e rendimento desportivo (adaptado de Cruz, 1996; cit. por Cruz & Viana, 1996).

Bandura (1977) afirma que as crenças de auto-eficácia são um grande determinante do comportamento apenas quando as pessoas possuem as competências requeridas e têm incentivos suficientes para agir na suas auto-percepções de eficácia.

Para Schunk (1995) e Weinberg e Gould (1996) mesmo que as pessoas tenham alta auto-eficácia não fará com que produzam uma performance competente quando é requerido conhecimento e a competência é inexistente. Desta forma, como assinala Bandura, as discrepâncias entre as crenças de eficácia e performance deverão ocorrer quando as tarefas ou as circunstâncias são ambíguas ou quando as pessoas têm pouca informação nas quais basear os julgamentos de eficácia, tais como quando a pessoa está a aprender uma competência.

Segundo Schunk (1995), o quanto o indivíduo deseja certos resultados em comparação com outros, afecta o comportamento do mesmo porque as pessoas estão motivadas para agir da forma mais satisfatória e que acreditam resultar em êxito. O papel da auto-eficácia nas mudanças comportamentais é realçado no modelo descrito abaixo.



**Figura 3:** Influência da auto-eficácia nos factores pessoais, situacionais e motivação (adaptado de Schunk, 1995).

No começo de uma actividade, os indivíduos diferem na sua auto-eficácia para aprenderem ou executarem acções, em função das suas experiências anteriores e das qualidades pessoais (ex., atitudes e capacidades). A auto-eficácia inicial também é afectada pelo tipo de suporte social que as pessoas recebem de outros significantes (Schunk, 1995). À medida que as pessoas se envolvem em actividades, elas são afectadas por factores pessoais (ex., formação de objectivos e processamento de informação), assim como factores situacionais (prémios, feedback, entre outros). A partir deste factores as pessoas retiram pistas que assinalam o quão bem está a ser a sua performance.

A motivação e a auto-eficácia aumentam quando as pessoas percebem que estão a desempenhar com competência ou a tornar-se mais competentes (facto já referenciado anteriormente nesta revisão bibliográfica). A ausência de sucesso ou o progresso lento necessariamente não baixa a auto-eficácia e a motivação se os indivíduos acreditarem que podem desempenhar melhor através do ajuste da sua abordagem (ex. despenderem maior esforço, usarem estratégias efectivas para as tarefas) (Schunk, 1989; cit. por Schunk, 1995). Há um processo de selecção na escolha do caminho que a pessoa segue influenciado pelos julgamentos que faz da sua eficácia. Em suma, as crenças de auto-eficácia pessoal são o produto e resultado de um complexo processo de auto-persuasão, baseado no processamento cognitivo de diversas fontes de informação da eficácia (Cruz & Viana, 1996).



## *Mensuração da Auto-Eficácia*

Após uma análise aprofundada dos processos de mensuração da auto-eficácia, Feltz & Chase (1998) constataram que as medidas para este constructo são tipicamente construídas recorrendo à listagem de uma série de tarefas, usualmente variando na dificuldade e no nível de stress ou complexidade. É pedido aos participantes para designarem com “Sim” ou “Não” as tarefas que eles acreditam que podem executar (correspondendo ao nível de eficácia). Os investigadores avaliam os graus de certeza dos atletas (força da eficácia – designada por “sim”) com que podem desempenhar determinada tarefa numa escala contínua que varia desde “Totalmente Incerto” a “Totalmente Certo”.

Contudo, pelo menos um estudo no contexto desportivo (Walkins, Garcia & Turek, 1994; cit. por Feltz & Chase, 1998) reportou o uso de uma escala análogo-visual (VAS) que tem 10 centímetros de comprimento. Numa escala VAS os participantes podem marcar a sua avaliação ao longo da linha e a esta é posteriormente atribuída um valor respectivo. Uma medida de força é obtida através do somatório dos resultados nos itens que a compõem nos quais o sujeito acredita que consegue ter boas performances e dividindo pelo número de itens total (Bandura, Adams & Beyer, 1977, cit. por Feltz & Chase, 1998).

Alguns estudos também estiveram interessados na eficácia comparativa e competitiva. Estas medidas têm sido operacionalizadas através de apenas um item no qual é pedido aos sujeitos para avaliarem a sua percentagem de certeza na capacidade de serem superiores aos seus adversários em termos de performance. Contudo, a auto-eficácia tem sido demonstrada como tendo um grande poder preditivo na performance quando é acedida através de escalas de mestria (ou auto-referenciadas) do que quando é acedida através de medidas de competência percebida relativamente a outros (Zimmerman, 1996; cit. por Fetz & Chase, 1998).

Mais ainda, usando escalas de apenas um item para se fazer comparações normativas ou retirar conclusões de mestria, também diminui o poder preditivo da auto-eficácia (Lee e Bobko 1994; cit. por Feltz & Chase, 1998) descobriram que as escalas de auto-eficácia com múltiplos itens em domínios particulares de funcionamento mostram grande consistência nas variáveis de auto-eficácia comparativamente com as escalas com apenas um item específico à tarefa. Em adição ao problema da validade e fiabilidade com as escala de apenas um item, quando estas são usadas nos atletas em

situações competitivas, tendem a apresentar poucas correlações com as medidas de performance por causa de outros factores para além do controlo do atleta mas que também influenciam a performance deste (Bandura, 1990; cit. por Feltz & Chase, 1998). Igualmente, se alguém tenta aceder à auto-eficácia ou eficácia da equipa ao nível das tarefas individuais mas medindo a performance em termos de vitória ou derrota, as medidas de eficácia não terão grande poder preditor.

Segundo as autoras, apesar de os atletas de alto nível poderem ter dúvidas acerca da sua auto-eficácia em certas ocasiões, eles raramente usam a metade mais baixa da escala de auto-eficácia ou eficácia colectiva, especialmente quando estas são medidas próximo da competição. É lógico que os atletas tenham altos níveis de confiança mesmo antes de competirem pois o promover da confiança faz parte da preparação pré-competitiva. Mais ainda, a não ser que alguém esteja a investigar atletas novos ou inexperientes, a maioria dos atletas com baixos níveis de confiança acaba por desistir de praticar desporto precocemente (Feltz & Petlichkoff, 1983; cit. por Feltz & Chase, 1998). Assim, os investigadores necessitam desenvolver uma escala que possa detectar diferenças subtis na confiança com atletas de alto nível. A VAS não foi utilizada pela psicologia do desporto com atletas muito experientes e talvez, possa detectar diferenças subtis se for ancorada nos extremos “Moderadamente Confiante” e “Extremamente Confiante”.

De seguida serão indicados alguns estudos que de alguma forma reflectem a relação entre a auto-eficácia e o rendimento e algumas considerações e limitações a nível instrumental e metodológico.

#### *Auto-eficácia e Rendimento Desportivo*

Moritz, Feltz, Fahrbach & Mack (2000) efectuaram recentemente uma meta-análise para clarificar a literatura existente no que respeita à relação entre auto-eficácia e performance no desporto, visto que as correlações não eram homogéneas. Os autores determinaram que existia um efeito modificador na relação auto-eficácia-performance provocado pelo facto dos estudos diferirem grandemente nas medidas usadas de auto-eficácia e performance, assim como noutras características.

Uma das hipóteses levantada por estes autores predizia que as correlações entre auto-eficácia e performance, estimadas a partir de medidas de auto-eficácia pós-

performance, seriam significativamente maiores que aquelas obtidas por medidas pré-performance. Os resultados confirmaram esta hipótese (Moritz, Feltz, Fahrbach & Mack, 2000). Isto sugere que à medida que um indivíduo ganha experiência numa tarefa, com o passar do tempo, a performance torna-se um maior preditor da auto-eficácia que esta da performance (Feltz, 1992; cit. por Moritz, Feltz, Fahrbach & Mack, 2000). Estes resultados sugerem que a performance desportiva é influenciada não só pela auto-eficácia mas também por outras variáveis como as performances anteriores. Assim, a auto-eficácia é simultaneamente a causa e o efeito da performance.

No entanto, George (1994) sublinha que as investigações passadas, no seu conjunto, indicam que o modelo de Bandura de auto-eficácia tem alguma utilidade para prever a performance motora, embora em contextos controlados. Portanto, a extensão destes resultados permanece pouco clara quanto a condições variáveis e dinâmicas, encontradas em muitos contextos desportivos. De facto, esta limitação aparece referenciada em diversas investigações. Os estudos têm usado tipicamente “competências fechadas”, permitindo aos sujeitos terem um grande grau de controlo sobre a sua performance e embora, alguns contextos desportivos necessitem de competências fechadas, muitos desportos são caracterizados por competências abertas que são mais imprevisíveis e menos controláveis (tal como o futebol).

Moritz, Feltz, Fahrbach & Mack (2000) constataram na sua meta-análise que, os estudos com medidas subjectivas de auto-eficácia tiveram uma maior correlação com a performance, quando comparadas com julgamentos objectivos ou auto-registos. No entanto os autores frisam que estes resultados podem estar relacionados com a natureza das medidas objectivas de performance usadas.

Eles vão mais longe e afirmam, tal como outros investigadores, que as variáveis de resultado não são boas medidas de performance porque elas medem não apenas o comportamento do indivíduo como também reflectem as ocorrências do ambiente sobre as quais ele tem pouco controlo. Portanto pode ser que medidas subjectivas sejam variáveis mais sensíveis de performance do que as variáveis de resultado.

Os autores neste seu trabalho destacam que apesar da importância das medidas de performance e auto-eficácia é ainda mais importante a concordância destas. Se alguém deseja maximizar a relação entre auto-eficácia e performance os autores recomendam o uso de medidas concordantes. Eles dão o exemplo: se alguém está interessado em usar medidas de performance “perder/ganhar” no ténis, então as

medidas de auto-eficácia devem perguntar aos atletas o quão confiantes eles estão de que ganharão o jogo/partida/encontro. Alternativamente, se o interesse é a confiança de um determinado atleta numa competência específica do ténis (ou seja, pancada de direita, de esquerda, serviço, lob, etc.), então as medidas de performance devem avaliar esta competência específica.

De acordo com George (1994) também existiam outros problemas metodológicos adicionais, nos trabalhos anteriormente efectuados. Segundo a excepção de poucos estudos (ex., Gayton, Matthews, & Burchstead, 1986; Lee, 1982; McAuley & Gill, 1983; cit. por George, 1994), a investigação tem examinado a relação auto-eficácia-performance em contextos desportivos “artificiais”. Ou seja, a performance atlética não tem sido examinada em situações efectivamente de competição, não se podendo então generalizar os resultados para este contexto. Adicionalmente, é típico o uso de não atletas ou sujeitos com pouca experiência. A relação entre as expectativas de eficácia e a performance entre atletas com experiência tem recebido pouca atenção. Desta forma, a investigação antecedente não aborda as potenciais diferenças nas cognições entre atletas e não atletas em relação à resiliência e à criação de expectativas de eficácia.

George nesse seu estudo de 1994 efectuou uma investigação, para tentar colmatar algumas das lacunas por si apontadas nas investigações prévias. Utilizou como amostra jogadores de baseball de universidades diferentes e jogadores de escolas secundárias que competiam numa liga, ao longo de 9 jogos. Para aceder à medida de eficácia perguntou aos jogadores o quanto estavam confiantes das suas capacidades para executar determinadas competências do baseball, aproximadamente 15 a 20 minutos antes de cada jogo. Estas competências eram quatro que variavam no seu grau de dificuldade. A performance foi medida através da percentagem de sucesso no que respeita a uma competência técnica típica do baseball –performance no batimento (“hitting performance”). Com este estudo confirmou parcialmente a hipótese de que existe uma relação recíproca entre auto-eficácia e performance. Contudo, o efeito directo das performances passadas nas performances futuras não foi encontrado.

Tal como anteriormente notado, a relação entre auto-eficácia e performance pode ter sido afectada por variáveis fora do modelo ou por limitações metodológicas. Por exemplo, a auto-eficácia não irá prever a performance se factores que vão para além do controlo da pessoa são parcialmente responsáveis por uma performance com sucesso.

Em relação à medida de performance, o autor concluiu que ela pode ter sido influenciada pela performance de outros (ex., outros jogadores). Dado esta interdependência, a auto-eficácia pode não ter sido um bom preditor da performance porque o executar da competência poderá não ter sido o único factor responsável rendimento. Talvez uma medida mais qualitativa de aceder à eficácia e à performance seria necessária.

Contudo foram anotadas algumas limitações extra da investigação. Também é possível que as expectativas de eficácia dos jogadores se transformem no decurso do jogo. Se este foi o caso, as medidas de auto-eficácia recolhidas antes do jogo não foram uma forma fidedigna de aceder à auto-eficácia dos jogadores num ponto mais tarde no jogo. Uma relação entre auto-eficácia e performance poderia ter sido encontrada se a auto-eficácia fosse avaliada no decurso do jogo, aquando das pausas. É claro que isto só faz sentido para algumas modalidades.

Finalmente, o tempo existente entre a administração do questionários de eficácia e a performance pode também ter influenciado a força da relação auto-eficácia-performance. Bandura (1977) argumentou que se a auto-eficácia e a performance não forem medidas numa proximidade temporal, as crenças de eficácia pode ser influenciadas pelas novas experiências durante esse período de intervalo de tempo. Por exemplo, níveis acrescidos de ansiedade imediatamente antes da performance pode ter influenciado as percepções dos jogadores acerca da sua eficácia.

Resumindo, a auto-eficácia é a percepção que uma pessoa tem da sua própria capacidade para realizar satisfatoriamente uma tarefa (Weinberg e Gould, 1996). Sendo assim, pode ser considerada como uma autoconfiança específica a uma situação (Weinberg e Gould, 1996; Feltz, 1988; cit. por Moritz, Feltz, Fahrback & Mack, 2000). Como se pode verificar o psicólogo Albert Bandura formulou um modelo conceptual claro e útil de auto-eficácia que fundiu os conceitos de confiança e expectativas (Weinberg e Gould, 1996).

Abordar-se-á de seguida o conceito de autoconfiança, variável em estudo neste trabalho.

## Autoconfiança

### *Definição de Autoconfiança*

Bandura (1990; cit. por Cruz & Viana, 1996) veio desfazer as dúvidas relativamente às diferenças entre auto-eficácia e autoconfiança (termo mais usual na linguagem desportiva). Enquanto a autoconfiança se refere ao grau de firmeza e convicção numa determinada crença, mas sem especificar a sua direcção (ex.: tenho a certeza absoluta e estou absolutamente convencido de que vou falhar a minha tentativa de marcar uma grande penalidade no futebol), “a auto-eficácia refere-se à crença de que somos capazes de executar ou atingir determinados níveis de rendimento” (p. 154).

Na opinião de Gill (1986; cit. por Cruz & Viana, 1996) as expectativas de auto-eficácia são uma forma de autoconfiança específica a determinada situação, momento ou contexto, que pode variar muito em função de diversos factores.

Nesse sentido a autoconfiança seria assim uma característica da personalidade mais global e estável enquanto a eficácia percebida é um estado ou propriedade dinâmica, que flutua e varia de momento para momento, e não um traço estável de personalidade.

### *Modelo de Confiança Desportiva de Vealey (1986)*

Vealey (1986) propôs um modelo conceptual de confiança no desporto e desenvolveu questionários para operacionalizar a confiança na sua relação com o contexto peculiar do desporto competitivo. A confiança desportiva é definida por esta autora como a crença ou grau de certeza que os indivíduos possuem acerca da sua capacidade de serem bem sucedidos no desporto (Vealey, 1986).

Existe contudo uma variável que esta simples definição não operacionaliza. Segundo Maehr e Nicholls (1980; cit. por Viana, 1990), o “ser bem sucedido” pode ter significados diferentes para o mesmo atleta, em diferentes momentos da sua carreira desportiva, ou para diferentes atletas na mesma ocasião. Assim, a compreensão dos níveis de autoconfiança de um desportista passa também pelo conhecimento das metas

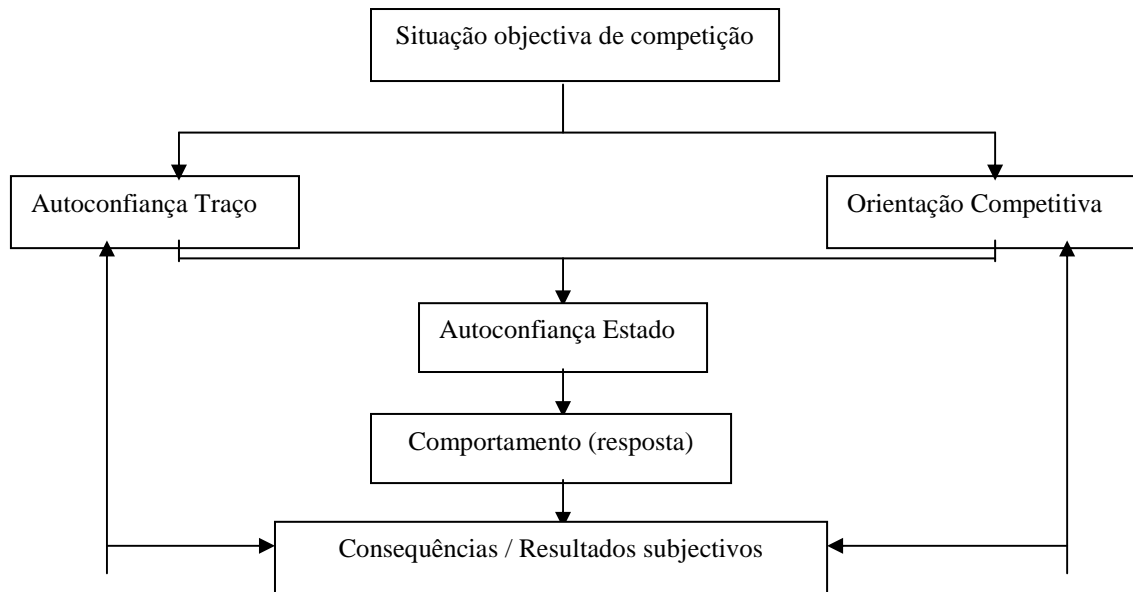
e dos objectivos que pretende alcançar através da competição desportiva. Este aspecto determina a sua orientação competitiva.

A orientação competitiva foi então incluída no modelo e Vealey escolheu para a representar duas grandes categorias de objectivos desportivos: objectivos voltados para o resultado e objectivos voltados para a performance desportiva. Desta forma, segundo a autora, o constructo é disposicional – os atletas têm tendência a serem orientados para o resultado ou para a performance/aperfeiçoamento das capacidades, o que parece validar a sua competência e sucesso.

A confiança desportiva, de acordo com o modelo de Vealey (1986) é conceptualizada em duas componentes: autoconfiança-traço (Trait Sport Confidence – TSC) e autoconfiança-estado (State Sport Confidence – SSC). A primeira refere-se à crença ou grau de certeza que os indivíduos normalmente possuem acerca da sua capacidade de ser bem sucedido no desporto; enquanto a segunda refere-se à crença ou grau de certeza que os indivíduos possuem, num momento particular, acerca da sua capacidade para serem bem sucedidos no desporto (Vealey, 1986).

Testes preliminares ao modelo da confiança desportiva mostraram que a TSC estava positivamente relacionada com a SSC pré-competitiva, a SSC pós-competitiva, a auto-estima, o sucesso percebido e atribuições internas para a performance e relacionado negativamente com a ansiedade competitiva (Vealey, 1986). Também em testes posteriores, Vealey descobriu que a TSC e a orientação competitiva prediziam a SSC e os resultados subjectivos (ex., atribuições causais, percepções de sucesso, satisfação, emoções) tal como esperado.

O modelo da confiança desportiva é assim baseado num paradigma interaccional. Como mencionam Feltz & Chase (1998), as situações desportivas objectivas irão interagir com a TSC e a orientação competitiva (performance ou resultado) e influenciar a SSC. Especificamente, os autores referem que a TSC e a orientação para a performance estão positivamente relacionadas com a SSC. Esta estará negativamente relacionada com a orientação para o resultado e actua como um mediador crítico para o comportamento dos atletas. Para completar o modelo, como refere Vealey (2001), os vários resultados subjectivos resultantes do comportamento do atleta terão um mecanismo de feedback no modelo para modificarem níveis existentes de TSC e tipos de orientações competitivas. O modelo encontra-se retractado esquematicamente de seguida.



**Figura 4:** Modelo Conceptual de Autoconfiança (adaptado de Vealey, 1986)

Em suma, as diferenças individuais em termos de autoconfiança e objectivos competitivos, predispõem os atletas para responderem à situação de competição com determinados níveis de estados de autoconfiança que, por sua vez, influenciam de forma decisiva os comportamentos e respostas competitivas dos atletas (Cruz & Viana, 1996).

Segundo Vealey (2001), para testar o modelo da confiança desportiva, três questionários foram desenvolvidos para operacionalizar os constructos chave do enquadramento teórico: “The Trait Sport Confidence Inventory” (TSCI), “The State Sport Confidence Inventory” (SSCI), e “The Competitive Orientation Inventory” (COI). O TSCI e SSCI foram desenvolvidos para aceder aos constructos unidimensionais do SC-traço e SC-estado, respectivamente. O COI produz uma pontuação sobre a orientação para a performance e uma pontuação sobre a orientação para os resultados para cada indivíduo que execute o questionário.

Tal como referem Feltz & Chase (1998) e Vealey (2001) no desenvolvimento primordial dos instrumentos foram providenciadas evidências que suportam a validade e a fidelidade dos mesmos, assim como algum suporte ao modelo proposto da confiança desportiva (Vealey, 1986) e (Vealey & Campbell, 1988; cit. por Feltz & Chase, 1998).

A TSCI e a SSCI são constituídas por 13 itens nos quais os participantes avaliam a sua confiança desportiva numa escala tipo Likert com uma rating scale de 9 pontos, em



que 1 corresponde a baixo e 9 a alto; os resultados são obtidos pelas somas dos 13 itens, sendo a única diferença o contexto traço ou estado.

A TSCI pergunta aos atletas para pensarem o quanto são confiantes quando competem no desporto em questão e depois avaliem a sua confiança (“geralmente se costumam sentir”) tendo como referência “o atleta mais confiante” que eles conheçam. O SSCI pergunta aos atletas para pensarem o quão confiantes eles se sentem (“naquele preciso momento”) acerca de desempenharem numa competição que se avizinha tendo como referência o “atleta mais confiante” que eles conheçam. Os 13 itens abrangem várias capacidades que um atleta tipicamente demonstra durante uma competição (ex., a capacidade de executar competências, desempenhar sobre pressão, concentrar-se o suficiente”) (Feltz & Chase, 1998).

#### *Limitações ao modelo de Vealey (1986)*

Segundo Vealey (2001), diversas limitações deste enquadramento conceptual inicial podem ser identificadas. A primeira crítica a ser feita ao modelo tem a ver com o formato do TSCI e do SSCI. Ao ser pedido aos atletas para avaliarem a sua confiança em relação ao atleta mais confiante que eles conheçam, Feltz & Chase (1998) acreditam que, desta forma se produza uma variância não sistemática, dependendo de quem os participantes seleccionam como o seu modelo estandarte de confiança. Mais ainda, tal como Zimmerman (1996; cit. por Feltz & Chase, 1998) notou, medidas baseadas na comparação mostram um declínio ao longo do tempo, à medida que o indivíduo aumenta na mestria das competências, porque o outro com o qual se comparou também aumentou as suas. Segundo os autores, uma medida baseada na mestria evita este problema.

Como Vealey (2001) referencia, uma outra fraqueza deste modelo prende-se com a abordagem disposicional-estado patente nas distinções entre TSC e SSC. Este aspecto pode ter sido o causador da escassez dos estudos da autoconfiança no desporto, pois tal como afirma Mischel (1968; cit. por Vealey, 2001), embora a abordagem disposicional-estado seja conceptualmente lógica, é difícil de validar empiricamente e sobretudo porque desde o seu trabalho de 1986 que Vealey percebeu que as designações (e medidas) separadas do TSC e SSC não eram tidas como bons predictores do comportamento nesta área.

Como tal parece ser vantajoso ultrapassar a dicotomia estado-traço e pensar acerca da confiança desportiva como sendo um “continuum” desde traço a estado. Deste modo, a consistência na confiança e no comportamento ao longo do tempo e em diversas situações pode ser examinada de diferentes maneiras através do “continuum”, em oposição ao pensar a confiança como sendo manifestada estatisticamente em duas categorias dicotómicas.

Uma outra limitação do modelo é a de não contemplar o impacto dos factores organizacionais e sociais no desenvolvimento e manifestação da confiança nos atletas (Vealey, 2001). Isto tem sido suportado pela investigação acerca das diferenças na autoconfiança entre géneros, levada a cabo por Lirgg (1991), por exemplo. Esta autora verificou com a sua meta-análise que a percepção de apropriação cultural de uma actividade afectava os níveis de confiança entre os géneros. Por outras palavras, os homens eram menos confiantes ao desempenharem uma tarefa percebida como tipicamente feminina, o mesmo se passando para as mulheres no caso de tarefas tipicamente masculinas.

Portanto Vealey sugere que existe uma necessidade da investigação ir além do enfoque na autoconfiança e o rendimento, alastrando-se para campos mais vastos como o desenvolvimento de padrões de confiança dos atletas e a influência dos factores sociais e culturais nestes padrões.

### *Reconceptualização do Modelo Inicial de Vealey*

Em 1998 Vealey, Hayashi, Garner-Holman e Giacobbi reconceptualizaram o modelo da confiança desportiva. Esta mudança conceptual baseada na perspectiva socio-cognitiva incluía três novos aspectos: 1) um único constructo de confiança desportiva, em oposição aos constructos separados de traço e estado; 2) a inclusão da cultura organizacional; 3) a conceptualização de fontes de confiança que são salientes aos atletas (Vealey et al., 1998).

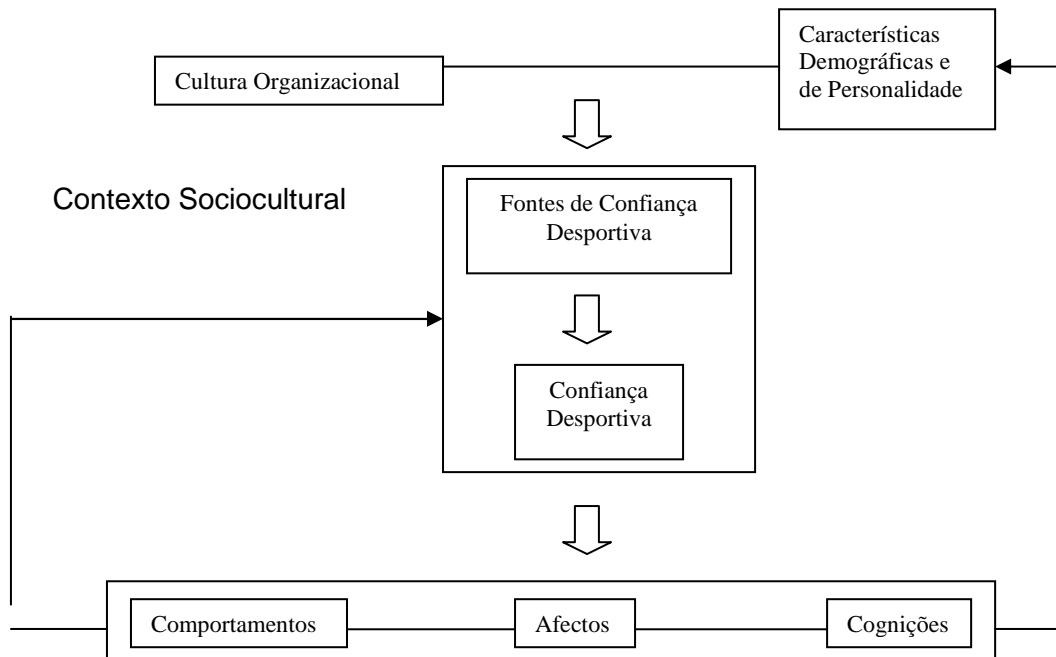
Desta forma, Vealey (2001) realça que a confiança desportiva tem de ser vista como um conceito que pode ser mais traço ou mais estado dependendo do enquadramento temporal usado como referência (confiança na competição de hoje vs. confiança acerca da próxima competição vs. nível típico de confiança durante o ano que passou); a confiança desportiva deve ser estudada tendo em conta as forças

socioculturais que fazem parte da sub-cultura organizacional do desporto, já que estas influenciam as fontes e níveis de confiança experienciados pelos atletas e formatam as cognições e comportamentos dos mesmos.

A autora refere que de entre os factores organizacionais culturais que parecem influenciar o desenvolvimento e manifestação da confiança dos atletas, constam o nível de competição, o clima motivacional e as expectativas estruturais e objectivos dos programas desportivos particulares de cada um. Uma influência importante parece também advir das expectativas estereotipadas para as participações desportivas de diferentes etnias, raças, géneros, classe, idades e orientação sexual, que Vealey et al. (1998) caracterizam como “características dos atletas”, conjuntamente com as características de personalidade, atitudes e valores destes. A orientação competitiva que tinha sido demonstrada como um importante mediador da confiança desportiva no modelo original de Vealey (1986), é um exemplo de uma característica do atleta (Vealey et al., 1998).

A terceira alteração do modelo reporta à inclusão de fontes de confiança baseadas numa linha de investigação conduzida por Vealey et al. (1998), que identificou nove fontes de confiança salientes aos atletas no contexto desportivo

A reconceptualização do modelo também prediz que as fontes de confiança influenciem conseqüentemente os níveis de confiança desportiva, o que tem impacto directo nos afectos dos atletas (ex.: satisfação, prazer), comportamento (ex. esforço, performance) e cognições (ex.: ansiedade cognitiva-estado, autoconfiança-estado). Os afectos, comportamentos e cognições resultantes, reciprocamente influenciam, as fontes e níveis de confiança desportiva. Também, os afectos, comportamentos e cognições dos atletas num processo retroactivo influenciam as características intrapessoais dos atletas. Estes processos de feedback enfatizam a multidireccionalidade da cultura/situações, cognições e comportamentos descrito por Bandura (1978; cit. por Vealey et al., 1998) como determinismo recíproco. Todo o processo ocorre dentro de um contexto sociocultural específico que deve ser tido em conta para a compreensão de como e porquê os atletas desenvolvem várias fontes de confiança no desporto. A figura 5 ilustra a reconceptualização do modelo.



**Figura 5:** Enquadramento Conceptual da Confiança Desportiva (adaptado de Vealey et al., 1998)

### *Fontes de Confiança Desportiva*

Neste seu trabalho a autora e colaboradores fazem referência ao facto de que a investigação das fontes de autoconfiança no desporto assenta nos parâmetros das fontes de auto-eficácia da teoria de Bandura (1977) e (1986; cit. por Vealey et al. 1998), referida anteriormente nesta revisão bibliográfica. Os efeitos das fontes de auto-eficácia nas expectativas de eficácia e rendimento têm sido examinados em investigações experimentais e descritivas em várias situações desportivas e tem sido demonstrado a existência de um efeito moderador entre estas fontes e a auto-eficácia dos atletas, o que prova que a teoria de Bandura é na verdade um enquadramento teórico frutífero para examinar as fontes de auto-eficácia (Vealey et al., 1998). Desta forma, esta linha de investigação foi perseguida para examinar as fontes de confiança usada pelos atletas baseados na natureza específica do desporto competitivo.

Vealey e os seus colaboradores nesta investigação de 1998 conduzida dentro de uma variedade de modalidades também se propuseram a identificar uma medida válida e fiável das fontes de confiança desportiva. Evidências psicométricas suportam o

questionário “Sources of Sport Confidence Questionnaire” (SSCQ) como uma medida válida e fiável das nove fontes de confiança nos atletas. Elas são:

Perícia ou mestria. A mestria deriva do conhecimento profundo e melhoramento constante das competências em causa para o atleta. Esta fonte derivava da noção de Bandura (1977) de performances realizadas com sucesso. Ela envolve o bom desempenho, o melhoramento e o alcançar de objectivos pessoais (Vealey et al., 1998).

Demonstração de capacidades. Esta fonte de confiança também deriva da noção de performances realizadas com sucesso de Bandura (1977). Segundo Vealey et al. (1998) o enfoque está na demonstração de capacidade e comparação social, com ganhos, no confronto com outros e oponentes.

Preparação física/mental. Esta fonte de confiança tem sido suportada por Gould, Hodge, Peterson and Giannini (1989; cit. por Vealey et al., 1998), que descobriram que condicionamento físico foi uma das estratégias mais cotada utilizada pelos treinadores para desenvolver autoconfiança nos atletas. Envolve sentir-se preparado mental e fisicamente com um foco óptimo para a performance. Tanto Horn e Hasbrook (1987; cit. por Vealey et al., 1998) e Williams (1994; cit. por Vealey et al., 1998) também determinaram que o esforço era uma fonte informacional de competência usada pelos atletas. Em adição, Bandura (1986; cit. por Vealey et al., 1998) identificou o despontar fisiológico como fonte de auto-eficácia, que é semelhante ao conceito desportivo popular de “psyching up” para a confiança óptima e a performance. Williams também notou que atitude pré jogo tal como sentir-se relaxado ou energético influencia percepções de competência.

Auto-apresentação física. É definido como a percepção do atleta da sua imagem física, da sua imagem corporal. Investigação anterior em auto-eficácia tem suportado um constructo de auto-eficácia física baseada nas auto percepções da condição físicas e corporais (Ryckman, Robbins, Thornton, & Cantrell, 1982; cit. por Vealey, 2001). Por isso, a investigação tem demonstrado que os atletas estão frequentemente preocupados com a aparência e a avaliação dos seus corpos (Martin & Mack, 1996; cit. por Vealey, 2001).

Suporte social. É similar à fonte de auto-eficácia descrita como persuasão verbal de Bandura (1977), mas neste estudo é definida mais especificamente como obter feedback positivo e encorajamento pela parte dos treinadores, colegas e amigos.

Feedback avaliativo por parte dos treinadores, pais e pares tem-se revelado ser uma influencia importante nas percepções das crianças acerca das suas competências. (Black & Weiss, 1992; Horn, 1985; Horn & Hasbrook, 1986, 1987; Horn & Weiss, 1991; cit. por Vealey, 2001). Weinberg, Grove and Jackson (1992; cit. por Vealey, 2001) descobriram que a persuasão verbal era uma das mais comuns estratégias usadas pelos treinadores para facilitar a confiança nos jogadores de ténis. Harter (1981) identificou que o re-encorajamento por parte de outros significantes era um facilitador importante para a percepção de competência (Vealey et al., 1998).

Experiência vicariante. Envolve o ganhar confiança vendo outros, tais como colegas de equipa ou amigos, terem performances de sucesso. Similarmente a teoria da auto-eficácia de Bandura (1977) prediz que observar alguém ter uma performance de sucesso aumenta a autoconfiança de uma pessoa. A experiência vicariante como fonte de confiança tem sido suportada na literatura da psicologia do desporto (Vealey et al., 1998).

Liderança do treinador. É uma fonte de confiança derivada do acreditar nas capacidades do treinador na tomada de decisão e na liderança. Esta fonte tem sido suportada pelas investigações que estabelecem uma ligação entre o comportamento do treinador e as percepções de competência nos atletas (Horn, 1985; cit. por Vealey et al., 1998).

Conforto ambiental. É uma fonte de confiança que advém de o atleta se sentir confortável num ambiente de competição. O factor casa ou o achar que as equipas que jogam em casa nas competições desportivas ganham-nas 50% das vezes (Courneya & Carron, 1992; cit. por Vealey, 2001), é frequentemente citada como uma fonte de confiança para os atletas.

Favorabilidade situacional. envolve ganhar confiança ao sentir-se que a situação em causa é favorável à pessoa. Por exemplo, a noção popular de momento psicológico refere-se à percepção do atleta de que algo ocorreu e que aumentou a sua probabilidade de sucesso, o que tipicamente cria um laivo de confiança (Richardson, Adler & Hanks, 1988; cit. por Vealey, 2001).

Parece ser conceptualmente útil considerar as nove fontes de confiança suportadas pela investigação como incluídas dentro dos três domínios mais vastos (Vealey et al., 1998). Primeiro, os atletas ganham confiança por alcançarem os seus

objectivos através da perícia e demonstração de capacidade. Segundo, os atletas ganham confiança através da auto-regulação efectiva das suas cognições e comportamentos através da preparação física/mental e auto-apresentação. Terceiro, os atletas ganham confiança através de um clima social positivo, desafiante, motivador e alcançado com apoios, através das fontes de suporte social, experiências vicariantes, liderança do treinador, conforto ambiental e favorabilidade situacional.

Vealey e colaboradores (1998) concluem que de uma perspectiva puramente prática a autoconfiança é vista por inúmeros atletas como instável e com flutuações. A instabilidade da confiança ao longo do tempo parece ser função das fontes na qual ela se baseia. Um entendimento claro das fontes que influenciam a autoconfiança e a sua relação com outros constructos psicológicos e comportamentais pode providenciar uma visão útil para intervenção de modo a aumentar a autoconfiança dos atletas.

Vealey ainda neste seu trabalho realça o facto de que diferentes fontes de confiança são mais ou menos importantes, dependendo do grupo de atletas em causa (ex.: desportos colectivos Vs. desportos individuais; atletas de elite Vs. não elite; atletas do sexo masculino Vs. do sexo feminino). No entanto, não será um assunto mais aprofundado neste trabalho porque foge ao seu âmbito.

### *Modelo Integrativo de Confiança Desportiva*

Depois da reconceptualização do modelo para Vealey (2001) depressa se tornou evidente que seria necessário um ainda mais integrante, mais vasto, para explicitar de forma ilustrada o processo psicossocial crítico que influencia o constructo importante, no entanto, frágil de autoconfiança no desporto.

O desenvolvimento de um modelo integrativo de confiança desportiva, representa um ponto de partida de um enquadramento organizacional para futuras intervenções propostas por investigadores teóricos e práticos por forma a aumentar a confiança dos atletas. O esquema do modelo encontra-se representado na Figura 6.

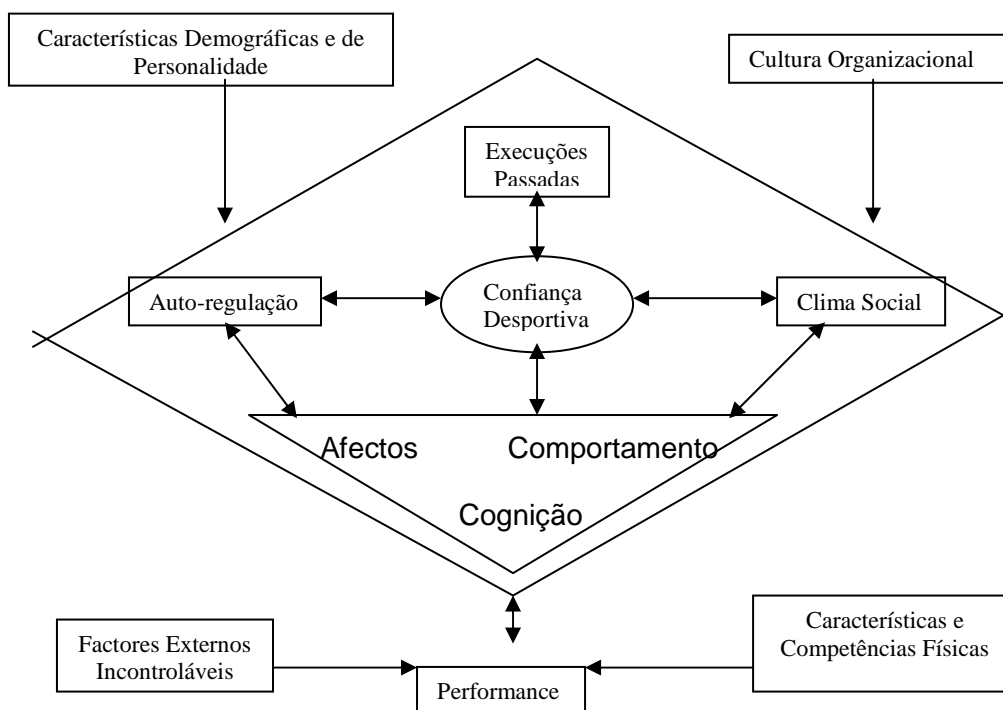


Figura 6: Modelo integrativo de confiança no desporto (adaptado de Vealey, 2001)

De acordo com Vealey (2001), o centro do modelo contém o próprio constructo de confiança desportiva, os três domínios (execução, auto-regulação e clima social) representativos das fontes de confiança nos atletas e o triângulo ACC (que são as iniciais de afectos, cognições e comportamentos), que influenciam mais directamente a performance dos atletas. Portanto, estes constructos psicossociais e processos que definem a confiança, alimentam a sua existência e explicam a sua influência imediata na performance desportiva.

Todos os conceitos da parte do processo central do modelo de confiança desportiva interagem continuamente e reciprocamente para influenciar a performance, daí estarem representados por setas de duplo sentido. Os três domínios principais de fontes de confiança influenciam directamente o nível de confiança desportiva dos atletas. A confiança desportiva, como mediador primário dos afectos, comportamentos e cognições dos atletas, pode ser considerada um modificador mental já que, altera o modo como os atletas sentem, respondem e pensam acerca de tudo o que lhes acontece no desporto e isso influencia a performance dos mesmos.



Mas também a auto-regulação e clima social influenciam directamente o triângulo ACC, o que significa que embora o foco do modelo seja nos determinantes e consequências na confiança desportiva, forças auto-regulatórias e factores do clima social têm também impacto directo na maneira como os atletas pensam, sentem e respondem num ambiente competitivo.

De seguida falar-se-á mais pormenorizadamente acerca de alguns constructos do modelo.

### *Constructos Psicossociais Centrais e Processos no Modelo*

#### *Confiança Desportiva*

Martens (1987; cit. por Cruz & Viana, 1996) conceptualizou a autoconfiança no desporto no contexto de um “continuum” que varia entre a falta de confiança (pouca ou fraca confiança nas capacidades pessoais) e a confiança excessiva (demasiada autoconfiança). Na opinião deste autor, o nível óptimo de autoconfiança encontra-se entre estes dois extremos: o rendimento é prejudicado por níveis extremamente elevados ou extremamente baixos de autoconfiança. Weinberg & Gould (1996) realçam que a relação entre confiança e rendimento pode representar-se mediante uma curva em forma de U invertido. O rendimento melhora à medida que o nível de confiança aumenta, até um ponto óptimo, a partir do qual aumentos adicionais de confiança correspondem a diminuições nos níveis de execução.

De acordo com Weinberg & Gould (1996) a autoconfiança óptima equivale à convicção de que se pode alcançar os objectivos delineados, investindo um grande esforço neles. Com isto os autores não querem dizer que o atleta irá ter sempre uma boa execução; aliás pode-se supor a ocorrência de alguns erros, assim como a perda esporádica de concentração, contudo a crença firme em si mesmo ajudará o atleta a enfrentar os erros e as dificuldades com eficácia e a manter o esforço que conduz ao êxito.

Cada pessoa apresenta um nível óptimo de autoconfiança, e os problemas com o rendimento podem surgir tanto com um nível escasso de confiança como quando este é excessivo.

Segundo os autores podemos ter atletas que têm competências físicas e técnicas para terem bons desempenhos, mas não tendo confiança, não as conseguem executar em condições de pressão. No lado oposto temos os atletas excessivamente confiantes: os seus rendimentos diminuem porque crêem que não necessitam preparar-se ou realizar o esforço necessário para levar a cabo a sua tarefa. Consequentemente este excesso de confiança baixa a competência e a capacidade.

Ao contrário das operacionalizações unidimensionais prévias da confiança desportiva (Vealey, 1986), a teoria emergente e as investigações suportam a confiança como sendo um constructo multidimensional (Maddux & Lewis, 1995; cit. por Vealey, 2001). Resultados preliminares indicam que os atletas possuem múltiplos tipos de confiança: confiança acerca da capacidade da pessoa para executar competências físicas, psicológicas e perceptuais (ex.: tomadas de decisão e adaptabilidade), fitness físico, estatuto de treino e potencial de aprendizagem ou capacidade para melhorar as competências da pessoa (Vealey & Knight, em progresso; cit. por Vealey, 2001). O novo questionário "Multidimensional Sport Confidence Inventory" (SCI) requer que os investigadores providenciem aos participantes um enquadramento temporal de referência na qual eles baseiam as suas respostas (Vealey & Knight, em progresso; cit. por Vealey, 2001).

### *Triângulo ACC*

O triângulo ACC contém o afecto, o comportamento e a cognição. Ou seja, o maior foco na psicologia do desporto é no como as pessoas sentem, agem e pensam. Os afectos, comportamentos e cognições são tão interactivos ou determinados reciprocamente (Bandura, 1978; cit. por Vealey, 2001) que eles são ilustrados juntos dentro de um triângulo para enfatizar a sua reciprocidade interacional contínua (Vealey, 2001).

Como foi referido anteriormente, a confiança actua como mediador dos afectos; a sua presença estimula emoções positivas enquanto a sua falta está relacionada com afectos negativos (ex.: ansiedade, depressão e insatisfação) (Martens, Vealey & Burton, 1990), (Roberts & Vealey, 1992; Vealey & Campbell, 1988; cit. por Vealey, 2001), (Vealey, 1986) e (Vealey et al., 1998).

Vealey (1986) sugere mesmo que, se a situação for vivenciada pelo indivíduo com sentimentos de competência, valor, orgulho e satisfação, a sua autoconfiança sairá sempre reforçada. Se os sentimentos dominantes forem de fracasso, desajustamento, vergonha e insatisfação, o indivíduo tenderá a ter dúvidas e incertezas acerca das suas próprias capacidades competitivas.

De acordo com Weinberg & Gould (1996), quando uma pessoa se sente segura de si mesma é mais provável que se mantenha tranquila e relaxada em condições de pressão, estado mental e corporal este que, lhe permite ser mais energética e assertiva quando o resultado da competição está em jogo.

Fortes crenças acerca da capacidade e competência pessoal produzem estados emocionais adaptativos, enquanto uma falta de confiança (ou crença acerca da incompetência e falta de capacidade) é emocionalmente dolorosa e leva a pensamentos e ações não efectivas (Maddux & Lewis, 1995; cit. por Vealey, 2001). Portanto, a confiança parece providenciar um sistema de crenças produtivas no qual emoções geralmente vistas como negativas (ex. ansiedade) são re-enquadradas por forma a serem vistas como necessárias e facilitadoras da performance atlética.

Segundo Ransom & Weinberg (1985; cit. por Weinberg & Gould, 1996), os desportistas com um nível elevado de competências são mais capazes de lidar com as adversidades que os seus homólogos menos qualificados. Para Weinberg & Gould (1996), a confiança é um ingrediente fundamental deste processo: as pessoas que têm confiança nas suas capacidades adoptam uma atitude de “nunca ceder”, e abordam as situações difíceis como se fossem desafios e reagem perante elas com uma maior resolução. A capacidade de produzir motivações positivas ou de inverter as negativas constitui uma vantagem importante, que os desportistas e treinadores referem com determinantes decisivos de vitórias e derrotas.

Desta forma, segundo Cruz & Viana (1996), os indivíduos que têm um elevado nível de autoconfiança e um forte sentido de eficácia pessoal dirigem toda a sua atenção e esforço para as exigências da situação competitiva. Crêem na sua capacidade para adquirir as competências necessárias (tanto físicas como mentais) que lhes permitam alcançar o seu potencial máximo (Weinberg & Gould, 1996). Enquanto, os que se julgam incapazes de enfrentar com sucesso determinado adversário, por exemplo, sobrevalorizam as suas deficiências pessoais e imaginam as possíveis dificuldades mais

inultrapassáveis do que aquilo que realmente são, criando stress, medo de falhar e impedimento na execução do rendimento óptimo (Cruz & Viana, 1996).

Quando duvidamos da nossa capacidade para triunfar ou supomos que algo correrá mal, estamos a acreditar no que se conhece como uma profecia auto-realizada: antecipamos que algo irá ocorrer, e na realidade estamos a ajudar que suceda. As profecias auto-realizadas negativas são barreiras psicológicas que provocam um círculo vicioso: a expectativa de fracasso conduz ao fracasso real, o que baixa a auto-imagem e incrementa as perspectivas de fracassos futuros (Weinberg & Gould, 1996).

Mas a autoconfiança também tem sido ligada a execuções comportamentais produtivas tais como esforço e persistência (Nelson & Furst, 1972; Ness & Patton, 1979; Weinberg, Yukelson, & Jackson, 1980; cit. por Vealey, 2001). A confiança leva os atletas a estabelecerem objectivos desafiantes, despendem máximo esforço e persistência face a obstáculos por forma a alcançarem esses objectivos e como tal conseguem mais resultados congruentes com o comportamento pró-activo (Bandura, 1986; cit. por Vealey, 2001; Maddux & Lewis, 1995; cit. por Vealey, 2001). A confiança permite apontar para objectivos mais altos e desfrutar do máximo potencial. As pessoas que carecem de confiança tendem a fixar objectivos fáceis e a não se empenharem a fundo (Weinberg & Gould, 1996).

A quantidade e a duração do esforço realizado na procura de um objectivo dependem em grande parte da confiança (Weinberg, Yukelson y Jackson, 1980; cit. por Weinberg & Gould, 1996). Em igual nível de capacidades, os ganhadores das competições são normalmente os desportistas que crêem em si mesmos e nas suas atitudes, o que é especialmente certo quando a persistência é essencial, como no caso de uma maratona, uma partida de ténis de 3 horas, ou sessões de reabilitação prolongadas e difíceis (Weinberg & Gould, 1996).

De igual forma, indivíduos mais confiantes, em comparação com os menos confiantes, são mais competentes e eficientes no uso dos recursos cognitivos que são necessários para o sucesso desportivo, têm um maior número de padrões atribucionais produtivos, de competências atencionais, orientação para objectivos, auto-percepção de sucesso e capacidade de estratégias de coping (Grove & Heard, 1997; Roberts & Vealey, 1992; Vealey, 1988; Vealey & Campbell, 1988; cit. por Vealey, 2001) e (Vealey, 1986)

Para Weinberg & Gould (1996), a confiança afecta as estratégias do jogo. Os desportistas seguros de si mesmos tendem a jogar para ganhar: normalmente, não têm medo de correr riscos e assumem o controlo da competição com o objectivo de ganhar vantagem. Quando os desportistas não têm confiança, jogam para não perder: são indecisos e preocupam-se em não cometer erros.

A investigação tem também demonstrado que os atletas com alta confiança usam mais a perícia e imagens estimulantes e têm melhor cinética e capacidade de imagem visual que os atletas pouco confiantes (Moritz, Hall, Martin & Vadocz, 1996; cit. por Vealey, 2001). Embora, não directamente testado na literatura desportiva, Bandura e Wood (1989; cit. por Vealey, 2001) demonstraram que os indivíduos confiantes persistem nas tarefas através de focagem em processos de diagnóstico e solução de problemas, quando se deparam com obstáculos; enquanto indivíduos menos confiantes tornam-se provavelmente mais auto-diagnósticos e focam-se exclusivamente nas suas percepções menos adequadas.

Portanto, tal como afirmam Weinberg & Gould (1996), quando uma pessoa se sente confiante, a sua mente está livre para se concentrar na tarefa em questão, enquanto que quando não se sente confiante, tende a preocupar-se sobre o quão bem ou o mal está a desempenhar ou pela aprovação ou desaprovação dos outros. A obsessão para evitar os erros debilita a concentração, e faz com que o desportista se distraia mais facilmente.

## Autoconfiança e Rendimento Desportivo

Vários estudos têm evidenciado a relação existente entre a autoconfiança e o rendimento dos atletas. Esta investigação desenvolveu-se essencialmente a partir de estudos que pretendiam aclarar também as relações existentes entre estas variáveis e a ansiedade. Com tal, grande parte dos resultados destes trabalhos aborda não só a confiança e o rendimento desportivo mas também a outra variável contemplada nos objectivos – a ansiedade. Falar-se-á de seguida de alguns deste estudos e das conclusões a que chegaram.

Na teoria multidimensional da ansiedade, Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith, (1990), afirmam que a ansiedade cognitiva tem uma relação linear negativa com a performance, a ansiedade somática tem uma relação quadrática (forma de U invertido) com a performance e a autoconfiança tem uma relação linear positiva com a performance. Aliás na sua análise factorial Martens et al. (1990) afirmaram: “estes resultados sugerem que a ansiedade cognitiva-estado e a autoconfiança representam pólos opostos de um continuum cognitivo, a autoconfiança-estado é vista como a ausência da ansiedade-estado cognitiva, ou contrariamente, a ansiedade-estado cognitiva como sendo a falta de autoconfiança-estado” (p. 129).

Segundo Woodman & Hardy (2003), é surpreendente que Martens et al. (1990) considerem a ansiedade cognitiva e a autoconfiança como pólos opostos do mesmo continuum cognitivo. Quando estes autores criaram o “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2), questionário construído para medir a ansiedade cognitiva e somática, verificaram na análise factorial exploratória que os itens da ansiedade cognitiva se separavam em dois factores que foram subsequentemente rotulados de ansiedade e autoconfiança. Contudo eles eram ortogonais (ou seja, independentes) e como tal não podem ser assumidos como bipolares e sim como constructos significativamente diferentes. Mais ainda, existem evidências suficientes, nos diversos estudos realizados, que se tratam de constructos significativamente diferentes, algo que realçamos de seguida.

Gould, Petlichkoff e Weinberg (1984) descobriram uma relação linear negativa entre a ansiedade cognitiva e a performance, mas resultados não significativos para a relação entre autoconfiança e performance. Também Vealey (1986) no seu primeiro estudo, administrou o questionário SSCI a 48 ginastas de elite, 90 minutos antes da

competição, e constatou que estes resultados não estavam correlacionados com o rendimento obtido pelos atletas (avaliado por um júri especializado).

Vealey e Campbell efectuaram um estudo posterior em 1988 (cit. por Pickens & Rotella, 1996) com patinadores artísticos. Neste estudo o SSCI foi administrado 30 minutos antes da competição e as correlações entre o resultado dos atletas no SSCI e a classificação (1º, 2º, 3º lugar, etc.) não foram igualmente significativas. A amostra era maior e menos homogénea e a medida de performance foi diferente, contrariamente às do estudo de Vealey de 1986, aspectos que ela apontou como possíveis limitações.

Tal como aconteceu com Marten et al. (1990), anteriormente Burton (1988) evidenciou, num estudo efectuado com nadadores, uma relação linear negativa entre a ansiedade cognitiva e a performance e uma relação linear positiva entre a autoconfiança e a performance. Nas duas amostras investigadas por Burton, a ansiedade cognitiva contribuiu com 46% para a variância da performance nesta e a autoconfiança contribuiu com 21%.

No entanto, Martin & Gill (1991) num estudo efectuado com 73 corredores (em oito competições diferentes) descobriram que a autoconfiança dos atletas, acedida através do SSCI (aproximadamente 25 a 35 minutos antes da competição), estava correlacionada positiva e significativamente com a distância percorrida pelos atletas, mas não encontraram uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e a performance da corrida.

Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo e Pino (2003) num estudo efectuado recentemente com maratonistas constataram que, os atletas com os melhores tempos de corrida apresentavam menor ansiedade cognitiva e somática e níveis mais elevados para a autoconfiança, o que sugere que os atletas nos dias antes da competição, controlam e percebem que podem alcançar os seus objectivos, demonstrando uma grande confiança nas suas capacidades. Contudo, os autores salientam que no caso desta modalidade os atletas apenas tem de se preocupar com o seu rendimento. Pelo contrário, noutras especialidades o rendimento e o êxito dependem de critérios e factores que em muitos dos casos são alheios ao atleta, pelo que a sua percepção de controlo é menor e como consequência a sua autoconfiança poderá ser mais débil.

De igual forma, Gayton e Nickless (1987; cit. por Pickens & Rotella, 1996) pediram a 35 maratonistas (o que conferia heterogeneidade à amostra) para completarem o SSCI, 15 minutos antes da competição. Os resultados do SSCI foram depois correlacionados com o tempo final da corrida e o tempo previsto de corrida e ambas as correlações foram significativas. Os autores concluem que os possíveis factores que levaram às correlações significantes foi o diminuto tempo entre o preenchimento do SSCI e a competição e as duas medidas de performance usadas.

Similarmente, no seu estudo com atiradores com pistola Gould, Petlichkoff, Simons e Vevera (1987; cit. por Woodman & Hardy, 2003) não descobriram uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e performance. Contudo, neste estudo, uma relação negativa significativa entre a autoconfiança e a performance foi revelada. Outros estudos não têm revelado relações significantes entre autoconfiança e performance (Williams & Krane, 1992; Maynard & Cotton, 1993; cit. por Woodman & Hardy, 2003).

Por tudo o que descrito anteriormente, o impacto relativo da autoconfiança na performance desportiva durante a competição permanece pouco clara, o que levou Woodman & Hardy (2003) a efectuarem uma meta-análise onde se focaram unicamente nos efeitos da ansiedade cognitiva e autoconfiança sobre a performance.

Na sua meta-análise os autores depararam-se com 42 estudos que mencionavam a relação entre a autoconfiança e a performance. Contudo, 32 (76%) mencionavam uma relação positiva, 6 (14%) mencionavam resultados não significativos e 4 (10%) mencionavam uma relação negativa. Isto levou os autores a considerar três grandes variáveis moderadoras que na sua opinião poderiam estar a afectar a relação entre a autoconfiança e a performance, dando azo a que os resultados dos diferentes estudos revistos fossem discrepantes. São elas: a) medições; b) tipo de desporto e c) diferenças individuais.

Segundo os autores o questionário que foi usado para medir a autoconfiança na maioria destes estudos referidos anteriormente foi o CSAI-2 (Martens et al., 1990). Como já exposto, ao CSAI-2 foi incluído a sub-escala da autoconfiança depois de feita a análise factorial. Diversas críticas foram feitas ao CSAI-2 como medida de afectos pré-competitivos. Estas críticas incluem a falta de especificidade em relação à tarefa (Moritz, Feltz, Fahrback e Mack, 2000) e a sua pobre utilidade no global (Lane, Sewell, Terry, Bartram e Nesti, 1999; cit. por Woodman & Hardy, 2003). Contudo, os investigadores



continuam a usar o CSAI-2, provavelmente porque não existe um questionário alternativo validado, que meça a autoconfiança pré-competitiva.

Perante estes factos, Woodman & Hardy (2003) compararam o uso do CSAI-2 com outras medidas de autoconfiança competitiva antevendo-o como um possível moderador da relação entre a autoconfiança e a performance. Os autores constataram que no caso da autoconfiança o seu efeito na variância da performance foi menor para o CSAI-2 ( $r = 0,19$ ) do que aquele verificado pelos estudos que usavam outras medidas de autoconfiança ( $r = 0,38$ ).

Isto é consistente com os resultados de uma recente meta-análise sobre a relação entre a auto-eficácia e performance, realizada por Moritz et al. (2000), que revelou que as medidas específicas à tarefa estavam mais significativa e fortemente correlacionadas com a performance ( $r = 0,38$ ), que outros métodos de avaliação tais como o CSAI-2 ( $r = 0,24$ ). Certamente, estudos que relacionem a tarefa com medidas de confiança mais específicas aparentemente apresentarão efeitos mais fortes.

Ainda no que diz respeito à mensuração, segundo Woodman & Hardy, muitos investigadores têm demonstrado que as medidas inter-individuais são inapropriadas quando se examina a relação entre a ansiedade/autoconfiança e a performance, pois essas medidas não são sensíveis às diferenças individuais nestes estados psicológicos e performance. Os autores acreditavam que a relação entre ansiedade cognitiva e performance e entre a autoconfiança e performance era mais forte quando esses constructos eram medidos por medidas intra-individuais do que com medidas inter-individuais. Contudo, como resultados da sua meta-análise os autores obtiveram uma diferença não significativa entre a mensuração inter-individual e intra-individual para a autoconfiança.

No que diz respeito ao tipo de desporto, eles podem ser largamente categorizados em desportos colectivos e desportos individuais. Os autores hipotetizam que a ansiedade cognitiva e a autoconfiança estariam fortemente associadas com a performance dos atletas de desportos individuais. No entanto, como resultados os autores verificaram diferenças não significativas entre desportos colectivos e os individuais para a autoconfiança, nos diferentes estudos analisados.

Por último no que concerne às diferenças individuais, foram consideradas duas categorias: nível de competição e género. Efectivamente os autores verificaram que os

efeitos da autoconfiança eram maiores nos atletas com níveis de competição mais elevados. A falta de estudos envolvendo atletas que são verdadeiramente de elite é um problema bastante sério em termos de generalização dos resultados das investigações realizadas, que até à data utilizam preferencialmente atletas de nível competitivo mais baixo (Hardy, Jones e Gould, 1996; Balangue, 1999; cit. por Woodman & Hardy, 2003); em relação ao género, foram analisados pouquíssimos estudos onde a amostra era constituída por atletas do sexo feminino, no entanto os resultados parecem evidenciar que a ansiedade cognitiva e a autoconfiança pré-competitiva tinham maior impacto na performance dos atletas masculinos que nas atletas.

Em suma, o género, as exigências competitivas e a mensuração foram variáveis moderadoras significativas para a relação entre autoconfiança e a performance.

A meta-análise de Woodman & Hardy (2003) acerca da relação entre autoconfiança e performance desportiva revelou efeitos desde  $r = -0,27$  a  $r = 0,64$ . mais ainda, uma recente meta-análise da relação da auto-eficácia com a performance desportiva (Moritz et al., 2000) revelou que dependendo de como a auto-eficácia e a performance eram avaliadas, a proporção da variância da performance ia desde 1% a 12,6%.

Uma possível razão para estes resultados é-nos dada por Beattie, Hardy e Woodman (2004) que afirmam que pode ser devido à maneira como a autoconfiança e a performance foram conceptualizadas e medidas. Por exemplo, examinando dois atletas do mesmo sexo que têm o mesmo nível de autoconfiança e o mesmo rendimento para a mesma tarefa, se um deles considerar que o seu nível de rendimento foi baixo, este atleta tem uma discrepância entre o seu nível de autoconfiança percebido e o nível real que é necessário de modo a ser bem sucedido, podendo estar a sentir mais desconforto acerca de desempenhar a tarefa comparativamente ao segundo atleta, já que demonstra um nível de autoconfiança abaixo dos seus ideais. Consequentemente, a relação entre a autoconfiança e performance deverá ser diferente dependendo da percepção do atleta acerca do nível de autoconfiança que precise de modo a desempenhar a tarefa com sucesso.

Uma teoria que pode explicar este fenómeno é a teoria da auto-discrepância de Higgins (1987, 1996; cit. por Beattie, Hardy e Woodman, 2004). De acordo com o autor, existem entidades básicas do self: a) o self real, a representação da pessoa dos atributos que ela acredita que possui verdadeiramente; b) o self ideal, a representação da pessoa

dos atributos que ela idealmente gostaria de possuir. A teoria da auto-discrepância propõe que as pessoas estão motivadas para atingir uma condição onde o seu self actual coincide com o seu self ideal. Quando existe uma discrepância entre um estado percebido e um estado desejado, é hipotetizado, que o indivíduo altere o seu comportamento para minimizar essa discrepância (Carver & Scheier, 1998, 1999; Lawrence, Carver & Scheier, 2002; cit. por Beattie, Hardy e Woodman, 2004).

De acordo com a teoria, a discrepância é vista como falhanço no alcance de um resultado positivo, originando afectos relacionados com a tristeza, desapontamento e insatisfação. Assim, a pessoa irá investir esforços extra na tarefa para reduzir essa discrepância e portanto deverá ter melhores performances individuais do que aqueles que têm poucas discrepâncias.

Os treinadores e psicólogos do desporto deverão estar atentos à natureza do self e reconhecer que a autoconfiança auto-relatada podem não mostrar todo o complexo cenário do processo de confiança do atleta.

Edwards & Hardy (1996) desenvolveram um estudo com 6 equipas femininas de netball que competiam no campeonato universitário ou no regional. Um dos objectivos do estudo era saber se a intensidade da autoconfiança predizia a interpretação direccional dos sintomas de ansiedade cognitiva e somática. Para isso os autores usaram o CSAI-2 para medirem as variáveis psicológicas 45 minutos antes da competição e uma avaliação subjectiva da performance dos sujeitos onde cada atleta avaliava a sua performance numa escala tipo Likert ancorada numa rating scale de 10 pontos desde 1 (joguei muito pior que o usual ) a 10 (joguei muito melhor que o usual) como resposta à afirmação: “em relação à tua performance média/usual, avalia a tua performance no jogo de hoje”. Este procedimento foi repetido ao longo de uma época inteira.

Neste estudo os resultados suportaram a hipótese de que a autoconfiança aumentava as percepções das atletas acerca da sua ansiedade como sendo mais facilitadoras da performance. Hardy (1990; cit. por Edwards & Hardy, 1996) sugeriu que a autoconfiança pode proteger contra os potenciais efeitos debilitadores da ansiedade, sendo um importante preditor da performance sob e sobre a intensidade da ansiedade cognitiva e somática.

Paralelamente no mesmo ano Cruz (1996), propôs um modelo conceptual e integrador visando a compreensão do stress e ansiedade no desporto, tendo por base

fundamentalmente a teoria do stress e das emoções em geral de Lazarus (1991; 1993; cit. por Almeida, 2003). Globalmente este modelo propõe que o stress e a ansiedade competitivas deverão ser vistos como um processo emocional e relacional mediado cognitivamente, que resulta da percepção de ameaça (real ou subjectiva) que a situação competitiva coloca à auto-estima do atleta.

Este processo engloba um conjunto de variáveis e processos psicológicos interdependentes, que se conjugam de formas específicas em momentos concretos para influenciar o rendimento. As relações que estas variáveis e processos estabelecem com o rendimento vão variando ao longo do tempo (antes, durante e depois da competição).

Este modelo, ao assumir uma natureza multidimensional da reacção de ansiedade, propõe que a componente cognitiva da ansiedade engloba: 1) Baixas expectativas de auto-eficácia e dúvidas sobre a capacidade de lidar com a situação, preocupações que “deslocam” a atenção do atleta para os seus pontos fracos, acarretando a maximização das exigências da situação e diminuição dos seus recursos, aumentando deste modo a percepção de ameaça; 2) Acentuação da auto-crítica e derrotismo; 3) Antecipação do fracasso e das suas consequências não só em termos de a auto-estima, mas também em relação à obtenção dos objectivos futuros; 4) Pensamentos paralelos e irrelevantes para a resolução da tarefa; 5) Pensamentos de fuga ou evitamento da situação, que podem levar à desistência (Cruz, 1996).

De acordo com o modelo, os processos de avaliação cognitiva que o indivíduo efectua são influenciados por variáveis antecedentes relacionadas com aspectos estáveis da personalidade do atleta (ex.: autoconfiança, motivação, crenças pessoais), mas também com variáveis ambientais (ex.: natureza e dificuldade da tarefa, clima e coesão da equipa, processos de comparação social) (Cruz, 1994; Hanin, 1989; Spink, 1990; cit. por Almeida, 2003).

Tal como referido por Smith (1980, cit. por Rotella & Lerner, 1993), por exemplo a nível individual, um atleta que apresente uma autoconfiança baixa, poderá avaliar a situação competitiva objectiva como exageradamente ameaçadora, por considerar que não possui as competências ou recursos pessoais suficientes para lidar com as exigências que a situação lhe coloca. Ou seja, a sua avaliação do balanço entre exigências e capacidades pessoais é distorcida e nessa medida o fracasso parecer-lhe-á evidente e tenderá a experienciar maiores níveis de ansiedade.

Mas o potencial de confronto do atleta não inclui só os seus recursos e capacidades pessoais, mas também os recursos sociais disponíveis no momento. Por exemplo, jogar inserido numa equipa experiente e com elementos de grande valor, pode ser um elemento fundamental para o reforço da confiança do atleta, contribuindo para alterar de forma positiva a percepção que ele tem das suas capacidades de defrontar um adversário difícil. É também importante o apoio dos pais, treinadores, da massa associativa, as condições de treino, entre outros.

Assim, o tempo e a aprendizagem tem um papel importante, pois permitem ao atleta o desenvolvimento de competências que o ajudam a adaptar-se melhor às situações concretas e nomeadamente à experiência de ansiedade.

Muito recentemente, Hardy, Woodman e Carrington (2004) realizaram um estudo onde afirmam que a autoconfiança pode moderar a interacção entre ansiedade cognitiva e estimulação fisiológica, algo que vai ao encontro do modelo que Cruz (1996) postula. Isto sugere que altos níveis de autoconfiança permitirão aos atletas tolerar altos níveis de estimulação fisiológica, quando eles estão ansiosos cognitivamente, antes de sofrerem decréscimos na performance. De facto, os autores confirmaram isto. Explicações iniciais para estes achados sugerem que altos níveis de autoconfiança parecem proteger contra, ou sobrepor-se, às interpretações negativas de ansiedade facilitando os recursos de coping (ex., racionalização e sentimentos) e permitindo aos atletas perceberem que podem permanecer em controlo face às pressões do ambiente competitivo.

Igualmente Hanton, Mellalieu & Hall (2004), através de um estudo qualitativo com 10 atletas do sexo masculino de elite, representantes de diversas modalidades de desportos individuais e colectivos perceberam que, a autoconfiança é uma variável importante na influência que exerce na experiência do atleta nos sintomas associados à ansiedade competitiva, as suas percepções de controlo e as interpretações direccionais subsequentes. A experiência do aumento dos sintomas pré-competitivos na ausência de autoconfiança foi vista como resultado de uma perda das percepções de controlo, levando a problemas com a concentração e sintomas interpretados como debilitadores no que respeita à performance seguinte. Os atletas que têm falta de confiança muito provavelmente não persistem quando experenciam sintomas de ansiedade. Especificamente, desinteressam-se e atravessam uma ruminação repetitiva negativa, que frequentemente leva a um foco na auto-dúvida e percepções de inadequação, que são ambas desagradáveis e impeditivas da performance (Carver & Scheier, 1999; cit. por Hanton, Mellalieu & Hall, 2004).

Contudo, os autores referem que os atletas podem ter ficado saturados e desinteressados do processo de preencher os seus cartões de resultado antes de cada buraco. Consequentemente eles podem não ter avaliado a sua ansiedade e autoconfiança de forma correcta à medida que a competição se aproximava dos últimos buracos. Mesmo assim, embora isto possa ter contaminado os dados, isto só poderá influenciar a claridade dos resultados e não o significado destes.

De acordo com Pickens & Rotella (1996), a maioria da investigação na psicologia do desporto (como as que foram referidas anteriormente) examinou a relação entre confiança e performance durante um evento competitivo por administrar um questionário aos sujeitos a cerca de uma hora antes da competição e depois correlacionar as repostas aos itens do questionário com os resultados do rendimento (facto semelhante às investigações no domínio da auto-eficácia, já mencionadas anteriormente). A maior crítica a esta abordagem é de que se o tempo entre a avaliação da confiança e o rendimento é muito grande, cognições intervenientes não acedidas, podem ocorrer e tornam a avaliação original menos relevante.

Desta forma, Pickens & Rotella (1996) desenvolveram um estudo onde examinaram a relação entre a confiança e a performance numa dada tarefa durante a competição. Os jogadores de golfe durante uma partida de 18 buracos, avaliavam a sua confiança através de um questionário tipo Likert de três itens acerca do quão confiante eles estavam de que iriam executar com sucesso a respectiva tacada. Foi hipotetizado que os sujeitos que tinham uma maior percepção de confiança ao executarem uma específica tacada seriam os que efectivamente iriam ter sucesso nesta e ter um melhor rendimento comparativamente com os atletas cujas percepções de confiança eram menores. De facto, a hipótese confirmou-se.

No entanto, tal como Pickens & Rotella e Edwards & Hardy (1996) referem, é importante desenvolver medidas de performance significativas. Medidas pouco precisas e globais de rendimento (ex.: vitória ou derrota) que não têm em conta, por exemplo, as posições dos jogadores ou a performance dos colegas, podem muito bem confundir a sensibilidade da relação existente entre a autoconfiança e a performance.

Este estudo ao utilizar uma medida subjectiva de performance, tenta ultrapassar essa falha. No passado a performance tem vindo a ser medida como um constructo resultante de um somatório, apenas o estudo de Gayton e Nickless (1987; cit. por Pickens & Rotella, 1996), incluía uma medida de rendimento que era relativa às

previsões do sujeito acerca da sua performance (os tempos de chegada na corrida), que representavam a medida do quão os sujeitos pensavam que iam desempenhar independentemente do lugar na classificação. E sobretudo tem sido sugerido (Hagvet & Ren-Min, 1992; cit. por Edwards & Hardy, 1996) que a relação entre autoconfiança e performance pode variar ao longo do tempo, por isso, deverá ser medida como um constructo de processo e não como de resultado.

Consequentemente o desenvolvimento de medidas de performance fiáveis, com validade ecológica e sensíveis são recomendadas pelos autores. Uma medida que mostra algum potencial é aquela desenvolvida por Sonstroem & Bernardo (1982; cit. por Edwards & Hardy, 1996). Ela inclui uma série de percentagens obtidas pelos atletas em diversas competências específicas da modalidade em causa, basquete (ex., total de pontos marcados, ressaltos, assistências, faltas pessoais, perdas de bolas, entre outras). Esta medida de performance tem sido utilizada com sucesso por Swain & Jones nos seus trabalhos.

Por último os autores propõem aos investigadores que as medidas para aceder às variáveis psicológicas estado (autoconfiança) devem ser minimalistas e não intrusivas. Não devem ser demasiado penosas de preencher perto da competição (como acontece no caso do CSAI-2, frequentemente usado), além disso devem ser desenvolvidos métodos de examinação destas variáveis durante a competição, o que pode incluir medidas psicofisiológicas e de auto-registo mais curtas.

Num estudo posterior, Parfitt e Pates (1999) pretendiam aceder à performance dos sujeitos durante a competição, através de tarefas específicas (algo que será sempre negligenciado se se tomar em conta um compósito ou medida global) assim como medir a ansiedade e a autoconfiança o mais perto possível da competição de modo a presumivelmente aumentar o valor dos dados recolhidos.

O método usado foi o de auto-avaliações de 12 atletas pertencentes a duas equipas, para essas variáveis psicológicas. Este método tem vindo a ser replicado por Pates e Parfitt (1992; cit. por Parfitt e Pates, 1999) com jogadores de basquete e parece ser tão fiável como o CSAI-2 para medir respostas estado em competição. Desta forma, as medidas psicológicas estado (autoconfiança e ansiedade cognitiva e somática) foram providenciadas verbalmente pelos próprios atletas mesmo antes dos jogadores irem para o campo de jogo, correspondendo-as a uma escala que variava desde 0 (por exemplo,

sem autoconfiança) a 27 (extremamente confiante) pontos. Este procedimento foi repetido para 3 jogos diferentes e espaçados no tempo.

Cada jogo foi igualmente gravado em vídeo e os dados da performance, operacionalizados através do total de assistências e passes bem sucedidos. Com esta abordagem, os autores foram capazes de prever consideravelmente uma maior variância na performance ao longo de diversas medidas de rendimento do que já tinha sido alguma vez possível. Eles conseguiram prever 65% de variância nas assistências e 51% de variância nos passes bem sucedidos.

Os autores também concluem que a relação entre a autoconfiança e as medidas de performance era positiva, com a alta confiança a ser associada a um maior número de passes e assistências executados com sucesso. Claramente esta forma de medida é de uma mais valia a nível prático pois fornece mais informações valiosas ao treinador para a sua tomada de decisão técnica e tática.

Como limitações ao seu estudo, os autores referem que o facto de se manter uma validade ecológica, traz desvantagens porque o ambiente competitivo não é estéril; os jogadores interagem uns com os outros e reagem a um ambiente em constante mudança. Eles tem de reagir a um constante desafiador campo de informação e executar as suas acções no tempo apropriado.

De acordo com o modelo das Expectativas do Professor Para a Educação Física e Desporto de Martinek (1989; cit. por Solomon, 2001), 1) os treinadores desenvolvem percepções acerca dos seus atletas cedo na temporada desportiva, 2) baseados nessas percepções, expectativas acerca dos comportamentos futuros são criadas, 3) estas expectativas afectam a interacção dos treinadores com os atletas e, 4) a performance dos atletas são consonantes com as expectativas iniciais dos treinadores. Assim, neste ciclo de expectativas, a expectativas dos treinadores e os comportamentos concomitantes tornam-se preditivos das percepções dos atletas e dos seus comportamentos futuros.

Solomon (2001) efectuou um estudo onde averiguou as expectativas dos treinadores acerca das capacidades físicas e psicológicas (ao nível da confiança) dos atletas e a confiança dos mesmos (através de uma auto-avaliação). Os resultados demonstraram que o único preditor significativo da performance dos atletas foi a avaliação dos treinadores acerca da confiança dos seus atletas, ou seja, a avaliação dos



treinadores acerca da confiança dos atletas estava relacionada com a performance, enquanto a auto-avaliação dos atletas acerca da sua confiança não estava. A autora também constatou que não havia correlação entre a confiança dos atletas e a sua performance.

As expectativas dos treinadores acerca do rendimento dos atletas não estavam relacionadas com a performance destes. A autora afirma que este facto pode ser explicado porque as percepções dos treinadores acerca da competência dos atletas pode não variar significativamente. Elas são bastante estáveis e inflexíveis durante uma época competitiva, formando-se desde cedo na época desportiva e apesar da existência de informação contrária estas expectativas permanecem imutáveis. Como tal, são menos prováveis de predizerem a performance dos atletas.

Ebbeck & Weiss (1988) desenvolveram um estudo onde mediram a performance através das percepções dos atletas e dos treinadores das suas avaliações dos tempos, concentração, esforço e confiança inerente às competências executadas, além de medidas objectivas de rendimento. Foi hipotetizado pelos autores que as três medidas (objectivas, avaliação dos atletas e dos treinadores) estavam igualmente relacionadas com a ansiedade-estado.

Os autores efectuaram o estudo em questão com 51 atletas de atletismo de ambos os sexos. Usaram então como medidas de performance os resultados objectivos do rendimento dos atletas acerca do tempo, altura ou distância (relativo às modalidades de atletismo usadas como amostra) durante a competição. Em adição, dois questionários foram desenvolvidos: um permitia aos atletas aceder à qualidade da sua performance através de oito itens do tipo Likert que diziam respeito a características dos atleta (ritmo, tempo, concentração e esforço), por forma a que através da auto-percepção o atleta avaliasse a qualidade da sua performance; o outro questionário semelhante ao anterior acedia à perspectiva do treinador acerca da performance do atleta. Estes dois questionários providenciavam uma interpretação dupla da qualidade da performance do atleta, do ponto de vista do mesmo e do treinador após a competição. A validade dos dois questionários foi verificada ( $r = 0,92$ ).

Como resultados Ebbeck & Weiss (1988), não confirmaram a sua hipótese de que os três tipos de medida de performance estavam correlacionadas com a ansiedade-estado. As medidas de performance revelaram-se estar pouco relacionadas umas com as outras; como tal não foi surpreendente que cada medida de performance estivesse

relacionada de forma diferente com a ansiedade-estado durante a competição. Os autores também referem que as medidas subjectivas relativas à percepção de performance do indivíduo podem ou não correctamente reflectir a performance real individual desse indivíduo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abrantes, T. (2005). *Podium – Tradução, adaptação para desportos colectivos e caracterização psicométrica* (Monografia de Licenciatura em Psicologia Social e das Organizações). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Almeida, P. L. (2003). *Memoria Docente e Investigadora para la obtención del Diploma de Estudios Avanzados*. U.N.E.D. Facultad de Psicología, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos.

Argilara, M. T. A., Villaseñor, A. B., López, J. L. e, Mendo, A. H. (2000, Agosto). La metodología observacional en el deporte: conceptos básicos, 5 (24). Retrieved Setembro 22, 2004, de [http://www. efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), pp. 191-215.

Beattie, S., Hardy, L., & Woodman, T. (2004). Precompetition Self-Confidence: The Role of the Self. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26 (3), pp. 427-441.

Berger, B. G. & McInman, A. (1993). Exercise and the quality of life. In R. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 729-760). New York: MacMillan.

Byrne, B. M. (1984). The general/academic self-concept nomological network: A review of construct validation research. *Review of Educational Research*, 54, pp. 427-456.

Buceta, J. M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., Vallejo, M. & Pino, M. D. (2002). Intervención psicológica com corredores de maratón: Características y Valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicologia del Deporte*, 2002, 11 (1), pp. 83-109.

Buceta, J. M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., Vallejo, M. & Pino, M. D. (2003). Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba. *Psicothema*, 15 (2), pp. 273-277.

Castelo, J. (1994). *Futebol: modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições FMH.

Cervelló, E., Escartí, A., y Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de êxito en deporte y la diversión con la práctiva deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (1), pp. 7-19.

Cruz, J. F. (1996a). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In Cruz, J. F., *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Lusografa – Braga.

Cruz, J. F. (1996b). Motivação Para a Competição e Prática Desportiva. In Cruz, J. F., *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 305-331). Lusografa – Braga.

Cruz, J. F. (1996c). *Stress, Ansiedade e Rendimento na Competição Desportiva*. Universidade do Minho. Instituto de Educação e Psicologia. Centro de Estudos em Educação e Psicologia

Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1996). Autoconfiança e rendimento na competição desportiva. In Cruz, J. F., *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 265-286). Lusografa – Braga.

Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1993). *Manual de avaliação psicológica em contextos desportivos* (Relatório técnico). Braga-Lisboa: Projecto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição.

D'Oliveira, T. (2002). *Teses e Dissertações: Recomendações para a elaboração e estruturação de trabalhos científicos*. Lisboa: RH Editora.

Duda, J. L. (1992). Sport and exercise motivation. A goal perspective analysis. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.

Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, pp. 290-299.

Ebbeck, V., & Weiss, M. (1988). The Arousal-Performance Relationship: Task characteristics and performance measures in track and field athletics. *The Sport Psychologist*, 2, pp. 13-27.

Edwards, T., & Hardy, L. (1996). The Interactive Effects of Intensity and Direction of Cognitive and Somatic Anxiety and Self-Confidence Upon Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (3), pp. 296-312.

Faria, F. & Silva, S. (2000). Efeitos do exercício físico na promoção do auto-conceito. *Psychologica*, 25, pp. 25-43.

Feltz, D. L., & Chase, M. A. (1998). The measurement of self-efficacy and confidence in sport. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 65-80). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ferreira, J. P. L. (1997). *A influência de variáveis biossociais e de aptidão física na evolução do auto-conceito/imagem corporal em jovens entre os 14/16 e os 17/19 anos de idade com e sem sucesso escolar*. Tese de mestrado não publicada. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Fleming, J. S. & Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem: Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (2), pp. 404-421.

Fontaine, A. M. (1991). Desenvolvimento do conceito de si próprio e realização escolar na adolescência. *Psychologica*, 5, pp. 13-31.

Fox, K. R. (2000). Self-Esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, pp. 228-240.

Fox, K. R. & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, pp. 408-430.

George, T. R. (1994). Self-Confidence and Baseball Performance: A causal examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, pp. 381-399.

Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful big ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, pp. 69-81.

Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 Subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, pp. 289-304.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6, pp. 358-382.

Hanton, S., Mellalieu, S. & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: a qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (4), pp. 477-495.

Hardy, L., Woodman, T., & Carrington, S. (2004). Is Self-Confidence a Bias Factor in Higher-Order Catastrophe Models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26 (3), pp. 359-368.

Harway, M., Mednick, S. A., & Mednick, D. (1984). *Research Strategies: Methodological and Practical Problems*. In S. A. Mednick, M. P. Harway & M. Sineello (Eds.). Handbook of longitudinal research. New York: Praeger Publisher.

Haywood, K.M. (1993). *Life span motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, pp. 123-137.

Horn, T. S., & Amorose, A. J. (1998). Sources of Competence Information. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 49-63). Champaign, IL: Human Kinetics.

Kamal, A. F., Blais, C., & Kelly, P. (1995). Self-esteem attributional components of athletes versus nonathletes. *International Journal of Sport Psychology*, 26, pp. 189-195.

Lirgg, C. (1991). Gender Differences in Self-Confidence in Physical Activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, pp. 294-310.

Lochbaum, M., & Roberts, G. C. (1993). Goal orientations and perceptions of the sport experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (2), pp.160-171.

López de la Llave, A., Buceta, J. M., Pérez-Llantada, M. C., Vallejo, M. (2002). Análisis factorial y de fiabilidad de las escalas del perfil psicológico óptimo para el deportista individual, versión para uso en maratón (PODIUM): estudio preliminar. *Revista de Metodología de las Ciencias del Comportamiento*. Volumen especial. pp. 576-578.

Lowther, J. & Lane, A. (2002). Relationships Between Mood, Cohesion and Satisfaction With Performance Among Soccer Players. *Journal of Sport Psychology*. 4 (3).

Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: a second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology*, (pp. 221-267). New York: Academic Press.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, pp. 135-141.

Marsh, H. W. (1994). Sport motivation orientations: Beware of jingle-jangle fallacies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16 (4), pp. 365-379.

Marsh, H. W. & Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relation to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, pp. 45-55.

Marsh, H. W., Perry, C., Horsely, C., & Roche, L. (1994). Multidimensional physical self-concepts of elite athletes: How do they differ from the general population? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, pp. 70-83.

Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, pp. 270-305.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L., & Smith, D. (1990). Development and Validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics Books.

Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The Relationship among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, pp. 149-159.

Moritz, S., Feltz, D. R., Fahrback, K., & Mack, D. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (3), pp. 280-294.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conception of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 21, pp. 328-346.

Parfitt, G., & Pates, J. (1999). The Effects of Cognitive and Somatic Anxiety and Self-Confidence on Components of Performance During Competition. *Journal of Sport Sciences*, 17 (5), pp. 351-356.

Pestana, M. H. & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de Dados para Ciências Sociais. A Complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.

Pickens, M. M., Rotella, R. J. (1996). The Effect of Putting-Confidence on Putting-Performance. *Journal of Sport Behavior*, 19 (2), pp. 148-162.

Pires, A. (1988). *Estilo de investigação experimental*. Manuscrito não publicado. Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.



Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3-29). Champaign, IL: Human Kinetics.

Rotella, R. J., & Lerner, J. D. (1993). Responding to Competitive Pressure. In R. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research in sport psychology* (pp. 528-541). New York: Macmillan Publishing Company.

Schunk, D. (1995). Self-Efficacy, Motivation, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, pp. 112-137.

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, pp. 407-411.

Solomon, G. (2001). Performance and Personality Impression Cues as Predictors of Athletic Performance: An extension of expectancy theory. *International Journal of Sport Psychology*, 32, pp. 88-100.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, pp. 221-246.

Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle, C. M., *Handbook of Sport Psychology*, pp. 550-565. John Wiley & Sons, Inc.

Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, G., & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, pp. 54-80.

Viana, M. F. (1990). Competição, Ansiedade e Auto-Confiança (II): Implicações na preparação psicológica do jovem desportista. *Revista Treino Desportivo (DGD)*, 13, pp. 52-61.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicologia del Deporte y el Ejercicio Físico*. Ariel Psicología.

Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics.

Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self-Confidence Upon Sport Performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, pp. 443-457.

Treasure, D. C., Roberts, G. C. (1994). Cognitive and affective concomitants of task and ego goal orientations during the middle school years. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, pp. 15-28.

Yin, R. K. (1984). *Case study research. Design and method*. Beverly Hills: Sage Publications.

ANEXO B

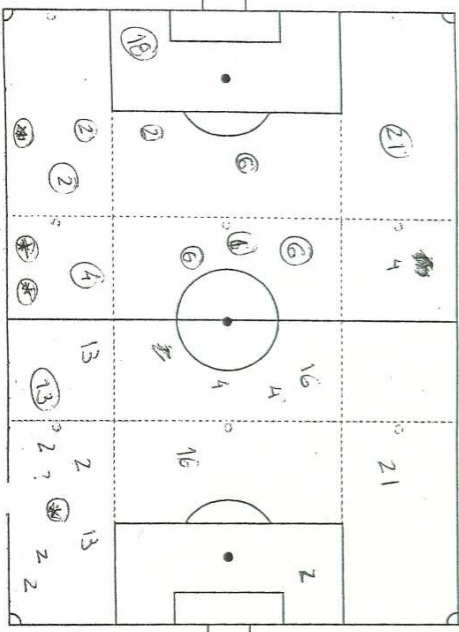
(Pré-Testes)

Para a obtenção dos dados de rendimento objectivo foram realizadas observações *in loco* e observações dos vídeos. Foram realizados pré-testes e sessões de esclarecimento para operacionalizar conceitos e dissipar algumas dúvidas. Assim:

- Num 1º pré-teste a observação do jogo foi livre não havendo instruções detalhadas sobre a operacionalização das medidas de rendimento objectivo (perdas e recuperações de bola). Foi detectada uma elevada falta de coerência entre os observadores, o que levou a que fosse feita uma sessão de esclarecimento onde foram clarificados certos conceitos, recorrendo ao visionamento de vídeos com situações de jogo. No final, foi decidido que seriam formados pares de observadores e que se utilizaria o vídeo como backup das observações directas.
- Num 2º pré-teste, a observação foi feita por 3 pares de observadores existindo uma sincronização em voz alta do que era observado até haver um acordo entre as 3 parselhas. Os resultados obtidos apresentaram uma elevada concordância entre os observadores. Posteriormente, concluiu-se que esta metodologia usada não se enquadra na definição de observação independente. Isto levou à utilização de um 3º pré-teste.
- Num 3º pré-teste, a observação do jogo foi feita por 2 pares de observadores independentes, entre os quais não havia comunicação. Como backup, foi utilizada uma câmara de filmar para registar o jogo. A gravação foi posteriormente visionada por outras 2 parselhas de observadores independentes, de modo a que houvesse um cruzamento entre a informação recolhida *in loco* e a informação recolhida através do vídeo.

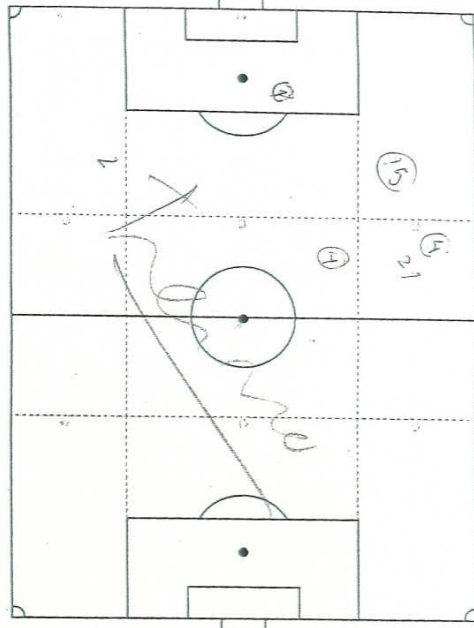
O modo como foram registados, durante os pré-testes, os comportamentos de rendimento encontram-se retratados na grelha de observação abaixo. No decorrer da investigação o procedimento de registo dos comportamentos foi mantido igual ao dos pré-testes.

DATA: / / JOGO: PERIODO:

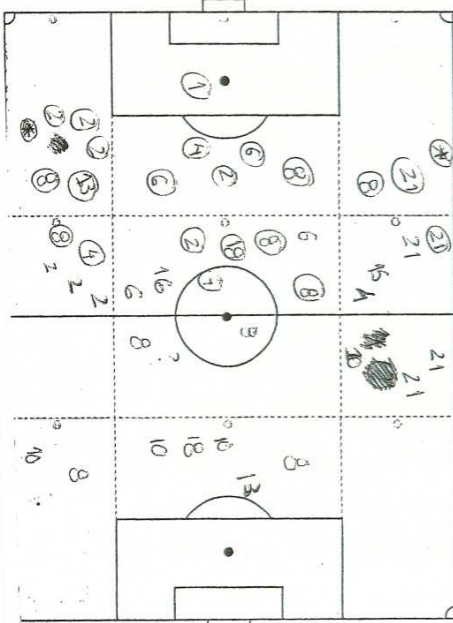


15-30 - 1<sup>o</sup> parte

DATA: / / JOGO: PERIODO:

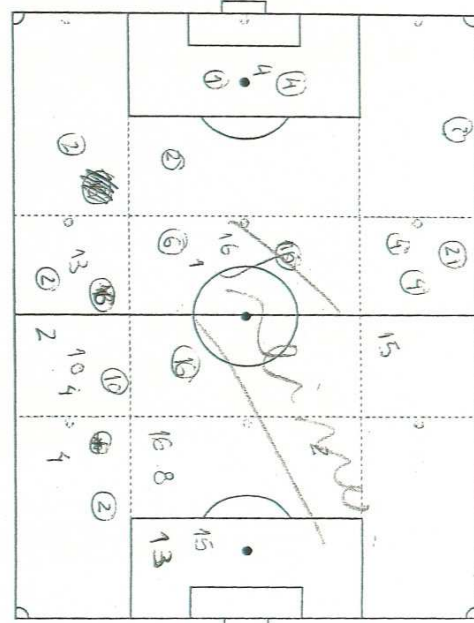


DATA: / / JOGO: PERIODO:



30-45 - 2<sup>o</sup> parte

DATA: / / JOGO: PERIODO:



A = O Bsevedor

## ANEXO C

(PODIUM Individual)

Nome: \_\_\_\_\_ N°: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Jogo : \_\_\_\_\_

## **INDIVIDUAL**

Neste momento sinto-me :

Despreocupado \_\_\_\_\_ Preocupado

Tenso \_\_\_\_\_ Relaxado

Confiante \_\_\_\_\_ Sem Confiança

Tranquilo \_\_\_\_\_ Nervoso

Motivado \_\_\_\_\_ Desmotivado

Desconcentrado \_\_\_\_\_ Concentrado

Fresco \_\_\_\_\_ Cansado

Desmoralizado \_\_\_\_\_ Moralizado

Cheio Energia \_\_\_\_\_ Sem Energia

Ideias Claras \_\_\_\_\_ Confuso

ANEXO D

(ICPD)



AN	CC	CF	MT	EQ	TOT

### INVENTÁRIO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS PARA DESPORTISTAS - PSIS\*

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: M F

Modalidade e Especialidade: \_\_\_\_\_

Anos de Prática da Modalidade: \_\_\_\_\_ Data de Hoje: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Nível Competitivo Actual (assinale um):  
 Mundial                      Europeu                      Nacional  
                                          Regional                      Junior/Juvenil                      Outro \_\_\_\_\_

**INSTRUÇÕES:** Este inventário é composto por um conjunto de afirmações relativas a vários aspectos do rendimento dos atletas em competições desportivas. Procure responder a cada uma das questões de acordo com a sua experiência pessoal.

Para o efeito, assinale com uma cruz (X) o número que melhor expresse a sua concordância relativamente a cada afirmação. Assinale:

- 0 - Se **Discorda Totalmente** da Afirmação
- 1 - Se **Discorda um Pouco** da Afirmação
- 2 - Se **Está Indeciso(a)**
- 3 - Se **Concorda um Pouco** com a Afirmação
- 4 - Se **Concorda Totalmente** com a Afirmação

**LEMBRE-SE** de que não há respostas certas ou erradas. Procure ser o mais sincero(a) e aberto(a) possível de modo a permitir uma melhor compreensão da forma como se sente em relação ao treino e à competição na sua modalidade. Tenha o cuidado em responder a todas as questões.

- |    |                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. | Estou muito motivado(a) para atingir bons rendimentos na minha modalidade.                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Muitas vezes tenho problemas de concentração durante a competição.                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas.                                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Fico muito frustrado(a) ou aborrecido(a) quando um(a) colega de equipa está a ter um fraco rendimento. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Fico mais tenso antes de competir do que durante a competição.                                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Frequentemente tenho ocasiões em que o meu rendimento é excepcionalmente bom.                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Por vezes falta-me motivação para treinar.                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

\* Forma Revista - 5.ª 1987 Michael J. Mahoney; Adaptação Portuguesa por Miguel Faro Viana, ISPA e José Fernando Cruz, Univ. Minho, 1993. Reservam-se os direitos de autoria.

Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas

- 0 - Se Discorda Totalmente da Afirmação  
 1 - Se Discorda um Pouco da Afirmação  
 2 - Se Está Indeciso(a)  
 3 - Se Concorda um Pouco com a Afirmação  
 4 - Se Concorda Totalmente com a Afirmação

8.	Dou-me muito bem com todos os outros elementos da equipa.	0	1	2	3	4
9.	Por vezes estou tão tenso(a) que isso afecta o meu rendimento.	0	1	2	3	4
10.	Vencer muito importante para mim.	0	1	2	3	4
11.	A maior parte das vezes vou para as competições confiante de que terei um bom rendimento.	0	1	2	3	4
12.	Tenho mais tendência para obter melhores rendimentos, quando me sinto mais tenso do que quando estou menos tenso(a).	0	1	2	3	4
13.	Quando estou em plena competição, praticamente fico sem me dar conta da existência de público.	0	1	2	3	4
14.	Quando estou a ter fraco rendimento, tenho tendência para perder a concentração.	0	1	2	3	4
15.	Não é preciso muito para abalar a minha autoconfiança.	0	1	2	3	4
16.	Concentro-me mais no meu rendimento do que no rendimento da minha equipa.	0	1	2	3	4
17.	Muitas vezes quase entro em pânico, momentos antes de iniciar a competição.	0	1	2	3	4
18.	Quando cometo um erro, tenho dificuldades em esquecer e em concentrar-me de novo.	0	1	2	3	4
19.	Gostaria de me sentir mais motivado(a).	0	1	2	3	4
20.	Uma pequena lesão ou um mau treino conseguem abalar a minha auto-confiança.	0	1	2	3	4
21.	Estabeleço objectivos desportivos difíceis para mim próprio(a) e geralmente atinjo-os.	0	1	2	3	4
22.	Por vezes sinto uma grande ansiedade durante a competição.	0	1	2	3	4
23.	Durante a competição a minha atenção parece saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (a assistência, o resultado provável, etc).	0	1	2	3	4
24.	Gosto muito de trabalhar com os (as) meus (minhas) colegas de equipa.	0	1	2	3	4
25.	Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas.	0	1	2	3	4
26.	Faço um grande esforço para tentar manter-me calmo(a) antes de uma competição.	0	1	2	3	4

### Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas

- 0 - Se Discorda Totalmente da Afirmação  
1 - Se Discorda um Pouco da Afirmação  
2 - Se Está Indeciso(a)  
3 - Se Concorda um Pouco com a Afirmação  
4 - Se Concorda Totalmente com a Afirmação

27.	Quando começo mal uma competição a minha auto-confiança baixa rapidamente.	0	1	2	3	4
28.	Penso que o espírito de grupo é das coisas mais importantes na equipa.	0	1	2	3	4
29.	Preocupo-me muito com a possibilidade de cometer erros numa competição importante.	0	1	2	3	4
30.	Geralmente sou capaz de permanecer confiante, mesmo durante uma das minhas piores prestações.	0	1	2	3	4
31.	Transbordo de auto-confiança.	0	1	2	3	4
32.	Quando a minha equipa perde, sinto-me mal independentemente do meu rendimento ter sido bom ou mau.	0	1	2	3	4
33.	Quando cometo um erro na competição fico muito ansioso(a).	0	1	2	3	4
34.	Actualmente, o mais importante na minha vida ser bom (boa) atleta na minha modalidade.	0	1	2	3	4
35.	Consigo controlar facilmente o nível da minha tensão ou ansiedade.	0	1	2	3	4
36.	Assim que entro em competição passa-me rapidamente o nervosismo inicial.	0	1	2	3	4
37.	O meu desporto é a minha vida.	0	1	2	3	4
38.	Sempre trabalhei bem com os meus treinadores(as).	0	1	2	3	4
39.	Tenho fé em mim próprio(a).	0	1	2	3	4

## ANEXO E

(Questionário de Avaliação dos Atletas)

## Questionário Pós-competitivo

---

Nome e número:

Data:

Adversário:

---

Como avalia a sua eficácia na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz (0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a sua contribuição individual para o rendimento obtido pela equipa :

Nenhuma (0%) \_\_\_\_\_ Elevada (100%)

Como avalia a sua satisfação pessoal com o resultado obtido :

Muito Insatisfeito \_\_\_\_\_ Muito Satisfeito

Qual a causa que atribui ao resultado:

Sorte     Cansaço da outra equipa     Jogámos bem   
Azar     Cansaço da nossa equipa     Jogámos mal

Outra     Qual? \_\_\_\_\_

## ANEXO F

(Questionário de Avaliação dos Treinadores)

# AVALIAÇÃO DOS TREINADORES \_\_\_\_\_

**JOGO:**

**DATA:**

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)

Como avalia a eficácia do jogador (nome) \_\_\_\_\_ na execução das tarefas que lhe foram confiadas para o jogo de hoje:

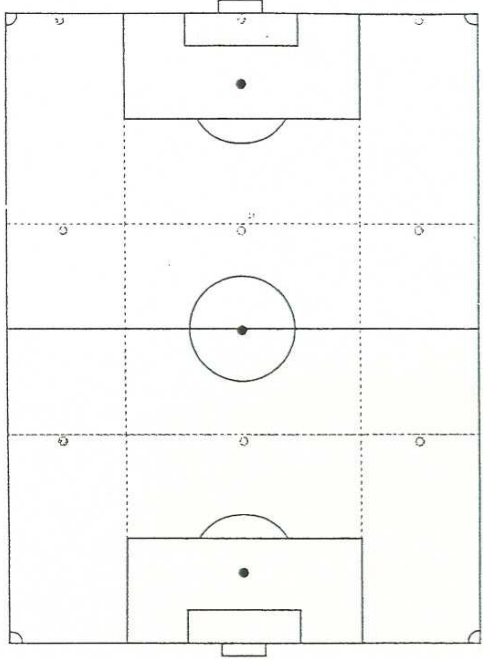
Nada Eficaz ( 0%) \_\_\_\_\_ Totalmente Eficaz (100%)



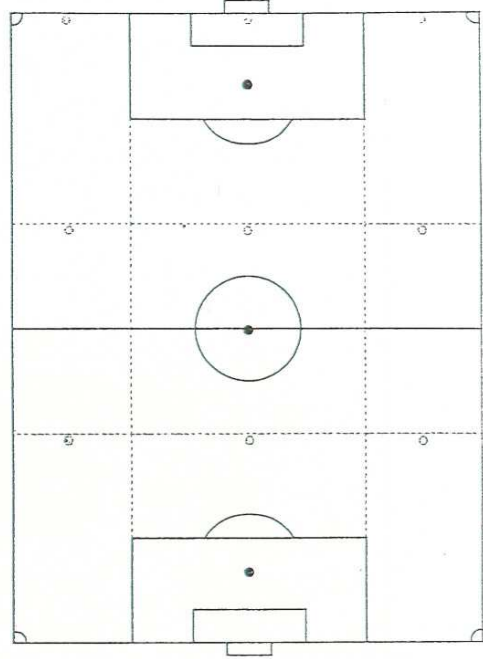
## ANEXO G

(Folha de Registos do Rendimento Objectivo)

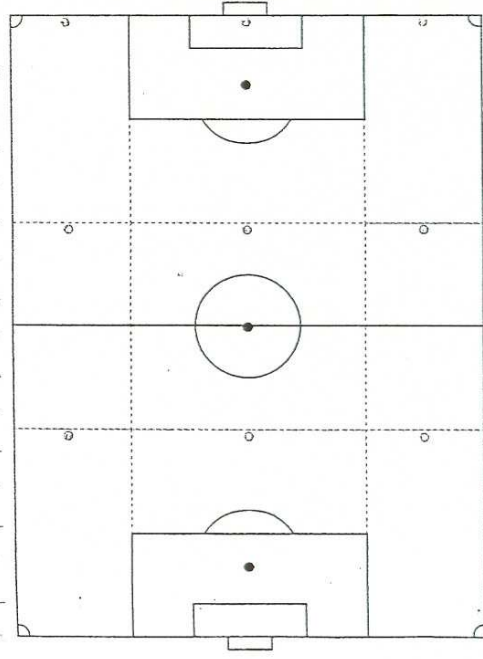
DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ JOGO: \_\_\_\_\_ PERIODO: \_\_\_\_\_



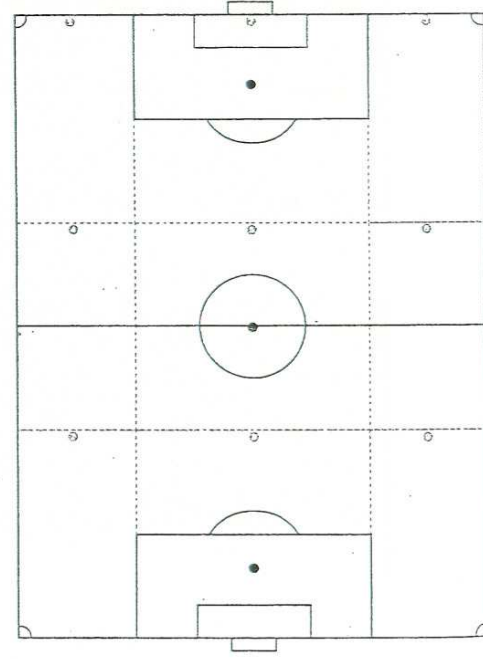
DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ JOGO: \_\_\_\_\_ PERIODO: \_\_\_\_\_



DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ JOGO: \_\_\_\_\_ PERIODO: \_\_\_\_\_



DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ JOGO: \_\_\_\_\_ PERIODO: \_\_\_\_\_



ANEXO H  
(Resultados Integrais do Artigo)





Comparação Entre Autoconfiança Estado e Rendimento Objectivo e Subjectivo

Autoconfiança estado pré competitiva	Jogo 1						Jogo 2						Jogo 4					
	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA
Autoconfiança	-0.22	0.25	0.06	0.39	0.28	-0.25	0.18	0.08	0.33	-0.04	-0.19	-0.03	0.31	0.05	<b>0.58*</b>	<b>0.74**</b>	0.49	-0.31
Escala	0.27	<b>0.54*</b>	<b>0.53*</b>	<b>0.71**</b>	0.20	-0.14	0.21	0.36	0.36	0.03	-0.13	-0.02	0.28	0.37	<b>0.57*</b>	<b>0.69**</b>	0.39	-0.40

Autoconfiança estado pré competitiva	Jogo 5						Jogo 6						Jogo 7					
	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA
Autoconfiança	-0.05	-0.07	-0.29	-0.18	0.26	0.09	0.05	0.11	-0.07	0.18	0.24	-0.04	0.04	-0.17	-0.03	0.03	0.14	0.30
Escala	0.28	0.22	0.04	0.18	0.41	0.09	0.02	0.08	0.07	0.17	0.26	0.05	0.01	-0.10	0.22	0.28	0.03	0.48

Autoconfiança estado pré competitiva	Jogo 8						Jogo 9						Jogo 10					
	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA
Autoconfiança	-0.15	-0.06	0.28	0.03	0.47	0.45	0.07	-0.12	0.12	0.04	-0.39	-0.50	0.54	-0.02	0.10	0.26	0.26	-0.70
Escala	-0.02	0.20	0.34	0.33	0.27	0.54	0.15	0.26	0.23	0.06	-0.21	0.31	0.65	0.06	0.10	0.35	0.00	-0.60

RGBP – Ratio Global Bolas Perdidas

RGBR – Ratio Global Bolas Recuperadas

RBP15' – Ratio Bolas Perdidas 15 minutos

RBR15' – Ratio Bolas Recuperadas 15 minutos

MRST – Média Rendimento Subjectivo Treinadores

MRSA – Média Rendimento Subjectivo Atletas

Autoconfiança estado pré competitiva	Jogo 11						Jogo 12					Jogo 13					
	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA
Autoconfiança	-0.17	-0.42	<b>0.49*</b>	<b>0.59*</b>	-0.11	0.12	0.40	0.29	0.02	-0.03	0.19	<b>0.58*</b>	<b>0.56*</b>	-0.08	0.03	-0.09	0.31
Escala	0.09	-0.18	0.60	<b>0.68**</b>	0.00	0.37	<b>0.53*</b>	0.38	0.19	0.03	0.70	0.42	<b>0.53*</b>	0.08	0.24	0.46	0.53

Autoconfiança estado pré competitiva	Jogo 14						Jogo 15						Jogo 16					
	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA
Autoconfiança	0.16	0.04	-0.21	0.05	0.27	0.48	0.16	0.26	0.42	0.28	<b>0.54*</b>	0.24	<b>0.54*</b>	<b>0.47*</b>	<b>0.51*</b>	0.31	0.33	<b>0.85**</b>
Escala	0.27	0.17	0.10	0.36	0.48	<b>0.66*</b>	0.37	0.45	0.29	0.20	<b>0.68*</b>	0.55	0.44	0.39	0.46	0.39	0.45	<b>0.70**</b>

Autoconfiança estado pré competitiva	Jogo 17						RGBP – Ratio Global Bolas Perdidas RGBR – Ratio Global Bolas Recuperadas RBP15' – Ratio Bolas Perdidas 15 minutos RBR15' – Ratio Bolas Recuperadas 15 minutos MRST – Média Rendimento Subjectivo Treinadores MRSA – Média Rendimento Subjectivo Atletas
	RGBP	RGBR	RBP15'	RBR15'	MRST	MRSA	
Autoconfiança	-0.04	-0.26	0.12	-0.16	-0.16	0.66	
Escala	0.18	0.00	0.36	-0.50	-0.08	0.60	
* p < 0.05						** p < 0.01	

Legenda: Correlações verificadas entre a autoconfiança-estado pré-competitiva e respectiva escala Motivação/Confiança do PODIUM, com os rendimentos objectivos e subjectivos para os 16 jogos observados.

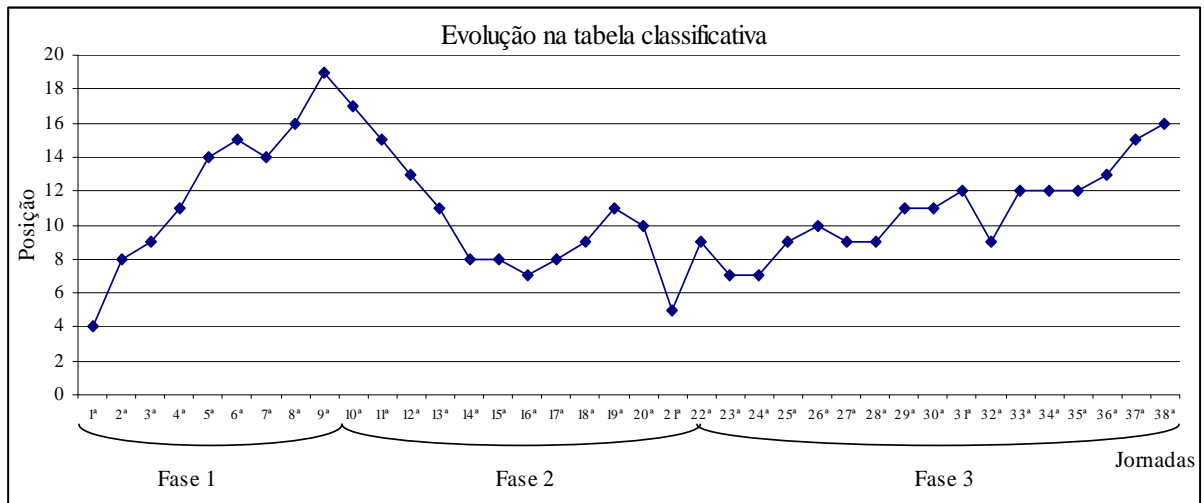
*Evolução da equipa na tabela classificativa ao nível das derrotas, empates, vitórias, pontos e resultados ao longo de todas as jornadas do campeonato (observadas e não observadas).*

<b>Jornada</b>	<b>Data</b>	<b>Observação</b>	<b>Derrota</b>	<b>Empate</b>	<b>Vitória</b>	<b>Resultado</b>	<b>Pontos</b>	<b>Classificação</b>
1ª	29/08/04	1º pré teste	0	0	1	1 – 0	3	4º
2ª	05/09/04		0	1	1	1 – 1	4	8º
3ª	12/09/04	2º pré teste	0	2	1	1 – 1	5	9º
4ª	26/09/04		1	2	1	3 – 1	5	11º
Jogo Taça*	19/09/04	3º pré teste			√			
5ª	02/10/04	1ª	2	2	1	1 – 3	5	14º
6ª	10/10/04		2	3	1	0 – 0	6	15
7ª	16/10/04		2	4	1	0 – 0	7	14
8ª	24/10/04	2	3	4	1	3 – 4	7	16
9ª	31/10/04		4	4	1	2 – 0	7	19
10ª	07/11/04	3	4	4	2	1 – 0	10	17
11ª	13/11/04		4	5	2	2 – 2	11	15
12ª	21/11/04	4	4	5	3	2 – 2	14	13
13ª	28/11/04		4	5	4	0 – 1	17	11
14ª	01/12/04	5	4	5	5	2 – 0	20	8
15ª	05/12/05		4	5	6	0 – 1	24	8
16ª	08/12/04	6	4	5	7	1 – 0	26	7
17ª	12/12/04		5	5	7	3 – 1	26	8
18ª	19/12/04	7	5	6	7	0 – 0	27	9
19ª	09/01/05		6	6	7	2 – 1	27	11
20ª	16/01/05		6	6	8	0 – 1	30	10
21ª	23/01/05	8	6	6	9	2 – 1	33	5
22ª	30/01/05		6	7	9	1 – 1	34	9
23ª	06/02/05	9	6	7	10	2 – 1	37	7
24ª	13/02/05		7	7	10	1 – 0	37	7
25ª	19/02/05	10	8	7	10	0 – 1	37	9
26ª	27/02/05	11	9	7	10	0 – 1	37	10
27ª	06/03/05		9	8	10	0 – 0	38	9
28ª	13/03/05	12	9	9	10	0 – 0	39	9
29ª	20/03/05		9	10	10	1 – 1	40	11
30ª	03/04/05	13	10	10	10	0 – 2	40	11
31ª	10/04/05		10	11	10	1 – 1	41	12
32ª	17/04/05	14	10	11	11	1 – 0	44	9
33ª	24/04/05		11	11	11	3 – 1	44	12
34ª	30/04/05	15	11	12	11	1 – 1	45	12
35ª	08/05/05		11	13	11	1 – 1	46	12
36ª	15/05/05	16	11	14	11	2 – 2	47	13
37ª	22/05/05		12	14	11	1 – 0	47	15
38ª	28/05/05	17	12	15	11	1 – 1	48	16

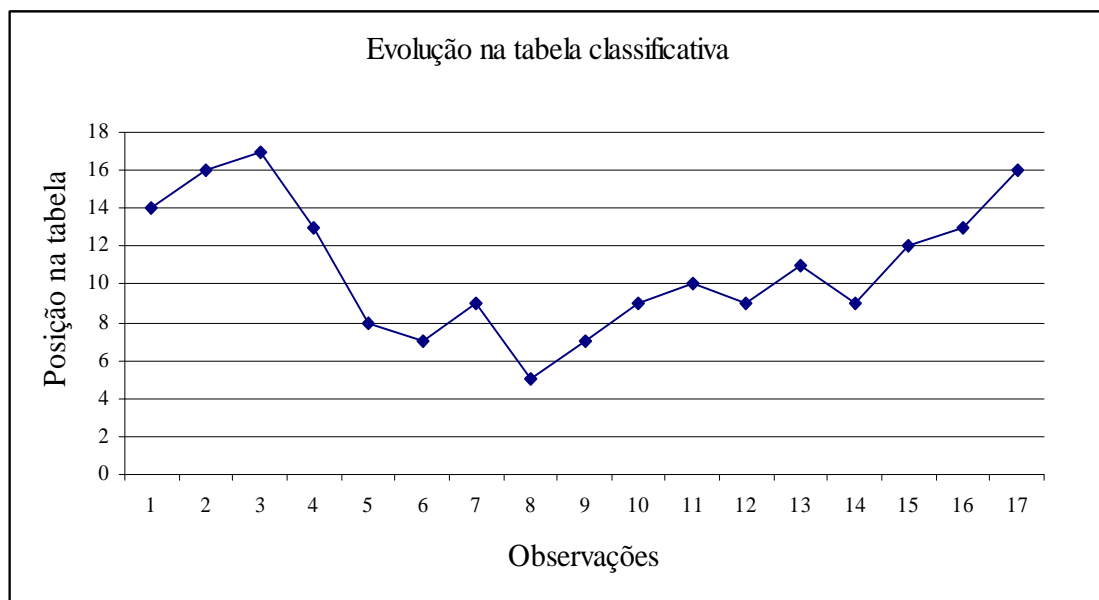
Legenda: Tabela classificativa da equipa observada ao longo da época desportiva.



*Evolução da Equipa ao Longo das Jornadas e Jogos Observados.*

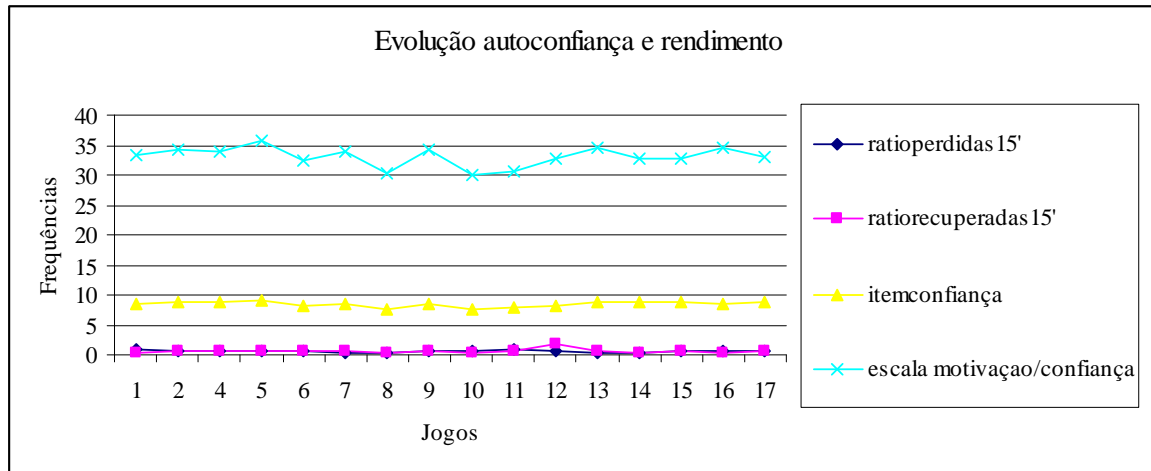


Legenda: Evolução na tabela classificativa ao longo das jornadas do campeonato.



Legenda: Evolução na tabela classificativa ao longo dos 17 jogos observados.

*Evolução das Variáveis em Estudo, ao Longo da Época Desportiva*



Legenda: Evolução dos índices de autoconfiança e de rendimento ao longo da época competitiva.

## ANEXO I

(Estudos Exploratórios e Respective Instrumentos)

### *Estudos Exploratórios Efectuados*

Paralelamente aos objectivos delineados para este estudo, foram ainda efectuadas outras investigações a título exploratório. Concretamente foram feitas correlações para analisar o rendimento aos 60 minutos e correlações para averiguar a importância da percepção de ameaça.

#### *Rendimento aos 60 minutos*

Como cedo se percebeu que existiam correlações significativas entre as competências psicológicas e as diferentes medidas de rendimento aos 15 minutos de jogo, tentou-se investigar se estas correlações também ocorriam quando era utilizada uma outra janela temporal. Como tal, escolheu-se a primeira janela temporal da segunda parte dos jogos (correspondente aos 60 minutos de jogo). Com isto, pretendia-se constatar se a direcção e a força das correlações verificadas nos primeiros 15 minutos, se mantinham nos primeiros 15 da segunda parte. O intuito partia também de uma verificação se as correlações se mantinham passado algum tempo de se terem acedido aos estados psicológicos pré-competitivos, no entanto não sendo uma medida que reflectisse apenas os valores obtidos pelos atletas na globalidade do jogo competitivo. Mais ainda, esta janela temporal foi escolhida por conveniência do modo como foi efectuada a recolha dos dados de rendimento (janelas temporais de 15 em 15 minutos) e porque recolhia semelhanças situacionais aos primeiros 15 minutos: após a palestra do treinador e momento de pausa pré competitiva.

Os resultados obtidos destas correlações mostraram-se não significativos para valores de *pvalue* < 0.05, variando de -0.82 a 0.57 para o ratio de bolas recuperadas, e -0,55 a 0.81 para o ratio de bolas perdidas.

Apesar de se verificar duas significâncias ( $R = -0.82$ ) para as bolas recuperadas e ( $R = 0.81$ ) para as bolas perdidas estes valores são apenas pontuais (ocorreram somente em dois jogos num universo de 16 jogos).

## *Percepção de ameaça*

Ao rever a literatura (Cruz, 1996c), seria de esperar que o rendimento dos atletas fosse ainda influenciado pela percepção de ameaça que atribuíam à competição. De facto, um atleta tendencialmente mais preocupado com a competição, tende a experimentar menores níveis de confiança, principalmente quando estes sentimentos são vivenciados como desagradáveis, perturbadores ou algo a evitar, o que fará com que provavelmente este tenha menor capacidade para motivar-se e para enfrentar a competição, levando a uma baixa percepção de auto-eficácia ou expectativas de êxito, influenciando conseqüentemente o seu rendimento.

Pelo facto deste estudo estar inserido numa investigação de Doutoramento, multi-tématica foi possível aceder à variável percepção de ameaça embora esta não estivesse contemplada nos objectivos iniciais deste trabalho.

Os resultados obtidos pelos jogadores foram acedidos através de um questionário pré-competitivo (Cruz, 1996; cit. por Almeida, 2003), administrado no dia da competição, no momento pré-competitivo correspondente aos 70/75 minutos antes do jogo, após a chegada dos atletas ao balneário, antes da palestra do treinador e antes da aplicação do PODIUM individual. Neste questionário era pedido aos atletas que assinalassem numa escala contínua de 10 centímetros “Qual a importância que atribui ao jogo de hoje” (variando de “Nenhuma Importância” a “Enorme importância”) e “Qual a dificuldade que atribui ao jogo de hoje” (variando de “Nenhuma Dificuldade” a “Enorme Dificuldade”).

Os resultados para cada atleta eram calculados através da multiplicação da pontuação dos itens referentes à importância e à dificuldade atribuída ao jogo. Estes resultados poderiam variar de 0 a 100 (10 x 10), correspondendo 0 a nenhuma percepção de ameaça e 100 a um elevado grau de percepção de ameaça.

Os resultados obtidos destas correlações, para valores de *pvalue* < 0.05 (relação entre a percepção de ameaça e rendimento objectivo ao 15 minutos), mostraram-se não significativos, variando entre -0.34 a 0.51 para as bolas perdidas e de -0.73 a 0.33 para as bolas recuperadas.

Apesar de se verificar significância para os valores da correlação  $R = 0.51$  para as bolas perdidas e  $R = -0.73$  para as bolas recuperadas, estes valores são apenas pontuais (ocorreram em dois jogos num universo de 16 jogos).

Os resultados obtidos destas correlações, para valores de  $pvalue < 0.05$  (relação entre a percepção de ameaça e a escala Motivação/Confiança do PODIUM individual), mostraram-se não significativos, variando entre -0.06 e 0.66.

Apesar de se verificar significância para os valores da correlação  $R= 0.58$  para as e  $R= 0.66$ , nos jogos 4 e 5 respectivamente, estes valores são apenas pontuais (ocorreram em dois jogos num universo de 16 jogos).

*Análise intra e inter individual – comparação entre o jogador mais confiante e menos confiante.*

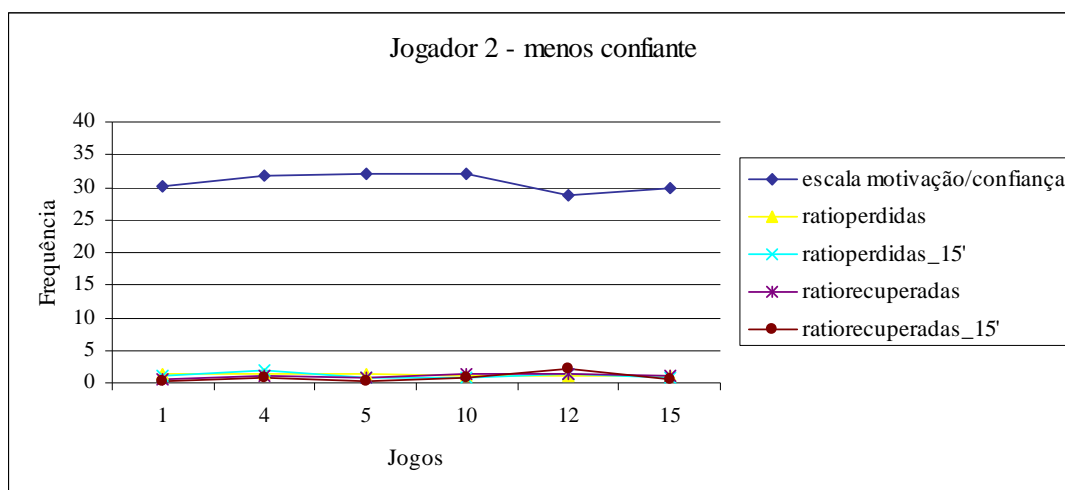
Em busca de um melhor esclarecimento das relações mais relevantes encontradas na análise quantitativa, analisou-se de um modo mais qualitativo e de natureza intra e inter individual, extraíndo os padrões de relacionamento das variáveis, aliada a uma comparação dos atletas mais e menos confiantes entre si e do próprio ao longo da época desportiva. Não se realizou no entanto uma análise exaustiva a todos os jogadores da equipa, somente se pretendeu com esta comparação individual, considerar e explicar, algumas das relações das variáveis em estudo.

Para chegarmos aos atletas mais e menos confiante, procedeu-se a uma triagem onde se agrupou os jogadores que tinham jogado os mesmos jogos ao longo da época. Como resultado chegou-se a um grupo de seis atleta, que tinham jogado seis dos jogos observados (jogos 1, 4, 5, 10, 12 e 15). Com isto, pretendia-se minimizar o efeito de potenciais variáveis parasitas que poderiam estar a influenciar a relação confiança-rendimento, originando um grande número de correlações não significativas, paralelamente às que o são. De seguida são apresentados os valores obtidos na Tabela abaixo.

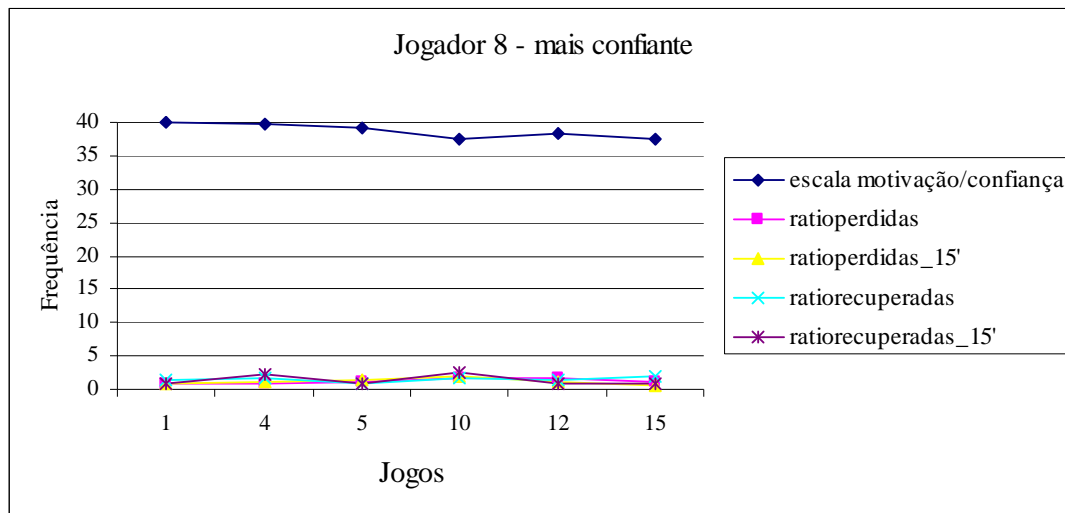
	Jogador Menos Confiante Jogos						Jogador Mais Confiante Jogos					
	1	4	5	10	12	15	1	4	5	10	12	15
escala motivação/confiança	30,2	31,9	32,10	32	28,8	29,8	40	39,7	39,30	37,6	38,2	37,5
ratioperdidas	1,5	1,5	1,3	1,1	1,1	1	0,8	0,9	1	1,7	1,6	1,2
ratioperdidas_15'	1,2	2	0,9	0,7	1,4	0,7	0,8	1	1,3	1,9	1	0,6
ratiorecuperadas	0,6	1,2	0,7	1,4	1,3	1,1	1,5	1,7	0,8	1,6	1,5	1,9
ratiorecuperadas_15'	0,4	0,7	0,4	0,8	2,1	0,6	0,9	2,1	0,8	2,6	0,9	0,7

**Legenda:** Rácios médios da escala Motivação/Confiança do PODIUM individual e rendimento, nos 6 jogos seleccionados, para o jogador mais e menos confiante

São apresentadas as figuras seguintes representando os gráficos ilustrativos dos valores apresentados na tabela.



**Legenda:** Evolução dos índices de autoconfiança e rendimento, nos 6 jogos seleccionados, para o jogador menos confiante.



Legenda: Evolução dos índices de autoconfiança e rendimento, nos 6 jogos seleccionados, para o jogador mais confiante.

Esta análise a um nível mais qualitativo, aponta que, a relação estabelecida entre a autoconfiança e o rendimento comparando o atleta mais e menos confiante, para atletas com diferentes níveis de confiança não se verificam importantes oscilações no rendimento ao longo dos jogos em termos de tarefas específicas. No entanto, há que reconhecer que a diferença no nível de confiança entre estes dois atletas não é muito grande.



---

Nome: \_\_\_\_\_ N°: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Jogo : \_\_\_\_\_

---

**Instruções:** Assinale, com uma cruz ao longo da linha:

Qual a importância que atribui ao jogo de hoje

Nenhuma \_\_\_\_\_ Enorme  
Importância \_\_\_\_\_ Importância

Qual a dificuldade que atribui ao jogo de hoje

Nenhuma \_\_\_\_\_ Enorme  
Dificuldade \_\_\_\_\_ Dificuldade

Como avalia a probabilidade da sua equipa ganhar hoje?

Muito fraca \_\_\_\_\_ Muito forte  
(0%) \_\_\_\_\_ (100%)

ANEXO J  
(Outputs do artigo)