

NUNO MIGUEL COSTA BENEDITO

**A ANSIEDADE, O COPING E A MOTIVAÇÃO: UM
ESTUDO NA MODALIDADE DE CANOAGEM,
DISCIPLINA DE SLALOM E VELOCIDADE**

Tese de Mestrado apresentada para a obtenção do
Grau de Mestre em Treino Desportivo no curso de
Mestrado em Treino Desportivo, conferido pela
Universidade Lusófona de Humanidades e
Tecnologias.

Orientador: Prof. Doutor António Labisa Palmeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2011

Agradecimentos

Este trabalho não poderia ter sido realizado sem a colaboração e o apoio de diversas pessoas que em diferentes momentos me ajudaram a ultrapassar dificuldades e se revelaram fundamentais para a sua elaboração.

Ao Prof. Doutor António Labisa Palmeira agradeço a orientação e partilha de conhecimentos que tornaram possível a realização deste trabalho.

A todos os atletas que participaram nesta investigação, agradeço pela disponibilidade e interesse demonstrados. Sem eles não seria possível a realização deste trabalho.

À Federação Portuguesa de Canoagem e em particular ao seu presidente Dr. Mário Santos pela facilidade e o apoio dado para a aplicação dos questionários no decorrer dos Campeonatos Nacionais das modalidades.

À minha família um especial agradecimento e compreensão pelo tempo que estive ausente, em especial à minha esposa Vanda e aos meus filhos Martim e Bruno.

Aos meus pais, agradeço a formação pessoal, apoio e carinho que me deram ao longo dos anos.

E por último agradeço a todos aqueles que directa ou indirectamente contribuíram na conclusão deste trabalho.

Resumo

O presente estudo tem como objectivo analisar os valores da ansiedade, do coping e da motivação, em atletas da modalidade de canoagem, em função do estilo de canoagem, do género e da idade. Nesse sentido, foram inquiridos um conjunto de atletas de canoagem (n=112) em dois estilos diferentes, Slalom e Velocidade.

Este estudo recorreu aos instrumentos em versões portuguesas da *Sport Anxiety Scale (SAS)* (R. E. Smith *et al.*, 1990), *Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)* (Smith, Smoll, Ptacek e Schutz, 1995) e o *The Sport Motivation Scale (SMS)* (Deci e Ryan, 1991).

Nos resultados obtidos para o estilo de canoagem praticado, não existem diferenças significativas entre os atletas no estudo da ansiedade. Nas estratégias de coping existe um valor marginalmente significativo, em que os atletas de Slalom apresentam uma melhor definição de objectivos (T=1,86, p=,066). De referir uma diferença significativa de resultados para os seguintes tipos de motivação: os atletas de Slalom apresentam maiores níveis de Motivação Intrínseca do Saber (T=2,47, p=,015), Motivação Intrínseca para Realizar (T=2,21, p=,029) e Motivação Intrínseca para Experimentar Estimulação (T=2,38, p=,019).

Nos resultados obtidos na comparação entre géneros, o género feminino apresentou níveis significativamente superiores aos apresentados pelo género masculino na Ansiedade Somática (T=5,16, p<,001) e Preocupação (T=4,35, p<,001). De referir as diferenças significativas observadas no estudo das estratégias de coping, em que o género masculino se destaca nas seguintes dimensões do ACSI-28, Confronto com a Adversidade (T=5,74, p<,001), Treinabilidade (T=2,44, p=,016), Concentração (T=3,72, p<,001), Confiança e Motivação para a Realização (T=2,74, p=,008), Formulação de Objectivos (T=2,95, p=,004), Rendimento Máximo sobre Pressão (T=3,50, p<,001).

Nos resultados obtidos para a idade e da análise da ansiedade, os atletas com -18 anos apresentam maiores índices de Preocupação (T=2,15, p=,034) e Desconcentração (marginalmente significativo, T=1,98, p=,051). Nas estratégias de coping os atletas com +18 anos apresentam resultados significativamente inferiores na Treinabilidade (T=2,86, p=,005), no Rendimento Máximo sobre Pressão (T=1,99, p=,049) e na Ausência de Preocupação (T=3,28, p=,001). Para a motivação não observámos diferenças significativas, à excepção da Motivação Extrínseca de Identificação (T=2,52, p=,013) e a Amotivação (T=2,82, p=,006), com níveis consideravelmente superiores para os atletas com -18 anos.

Palavras-chave: Ansiedade, Stress, Motivação, Coping, Canoagem

Abstract

The goal of the present study is to analyse values of anxiety, coping and motivation in athletes from the canoeing discipline, depending the style, gender and age. Therefore, inquiries were made to a group of canoeing athletes (n=112) of two different styles, slalom and sprint.

This report was based on Portuguese versions of *Sport Anxiety Scale (SAS)* (R. E. Smith *et al.*, 1990), *Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)* (Smith, Smoll, Ptacek e Schutz, 1995) and *The Sport Motivation Scale (SMS)* (Deci e Ryan, 1991).

The results gathered from the canoeing style in analyses, there are no significant differences between athletes on the anxiety study. In coping strategies there is a marginal significant value, where the slalom athletes present a better goal definition ($T=1,86$; $p=,066$). It is important to point out the significant result's differences for the following motivation types: the slalom athletes present the biggest levels of Intrinsic Motivation of Knowledge ($T=2,47$; $p=,015$) Intrinsic Motivation of Realization ($T=2,21$; $p=,029$) and Intrinsic Motivation to Stimulation Experience ($T=2,38$; $p=,019$).

The results from gender comparison, the female gender presented superior significant levels of Somatic Anxiety ($T=5,16$; $p<,001$) and Worry ($T=4,35$, $p<,001$). It is important to mention the significant differences observed in the strategies of coping study, where male gender is at the forefront on the following dimensions of ACSI-28, Adversity Confrontation ($T=5,74$, $p<,001$), Trainability ($T=2,44$, $p=,016$), Concentration ($T=3,72$, $p<,001$), Confidence and Motivation for Realization ($T=2,74$, $p=,008$), Goals Formulation ($T=2,95$, $p=,004$), Maximum Efficiency Under Pressure ($T=3,50$, $p<,001$).

The age and anxiety results, it is verified that athletes under 18 years old present bigger Worry levels ($T=2,15$, $p=,034$) and Concentration Disruption (marginally significant, $T=1,98$, $p=,051$). In coping strategies the athletes over 18 years old, presented significant inferior results in Trainability ($T=2,86$, $p=,005$), Maximum Efficiency Under Pressure ($T=1,99$, $p=,049$) and in Preoccupation Absence ($T=3,28$, $p=,001$). As far as motivation is concerned, there were no significant differences, except Extrinsic Identification Motivation ($T=2,52$, $p=,013$) and Amotivation ($T=2,82$, $p=,006$), with considerably higher superior levels in athletes under 18 years old.

Key-words: Anxiety; stress; Motivation; Coping; Canoeing

Índice

Índice de Figuras	7
Índice de Tabelas	7
1 – A modalidade de Canoagem.....	11
2 - Conceitos e Definições.....	13
2 - Conceitos e Definições.....	13
2.1 – Conceitos de Ansiedade e Stress	13
2.2. - Conceito de Coping	21
2.3. - Conceito de Motivação	22
2.3.1. - Motivação Intrínseca.....	24
2.3.2. - Motivação Extrínseca.....	25
2.3.3. - Amotivação	26
3. Método da Revisão Sistemática da Literatura	27
3.1. Resultados da Análise da Literatura	35
3.1.1. Ansiedade e Stress.....	35
3.1.2. Coping	35
3.1.3. Motivação.....	36
4. Método do Estudo Observacional.....	37
4.1. Desenho do estudo	37
4.2. Amostra/Participantes	37
4.3. Caracterização dos Instrumentos Utilizados.....	37
4.3.1. Caracterização dos praticantes	37
4.3.2. Sport Anxiety Scale (SAS).....	37
4.3.3. Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)	38
4.3.4. Sport Motivation Scale (SMS 28)	39
4.4. Procedimentos.....	40
4.4.1. Operacionais.....	40
4.4.2. Estatísticos.....	40
4.5. Varáveis do estudo	41
5. Resultados.....	42
5.1. Hipótese 1 - Comparação entre Estilos de Canoagem (Slalom vs Velocidade)	42
5.2. Hipótese 2 - Comparação entre Géneros (Masculino vs Feminino)	44

5.3. Hipótese 3 - Comparação entre Idades (-18 anos vs +18 anos).....	45
6. Discussão de Resultados.....	47
7. Limitações do Estudo	50
8. Conclusões.....	51
8.1. Recomendações	52
Bibliografia.....	54
Anexos.....	59

Índice de Figuras

Figura 1 – Modelo do Processo de <i>Stress</i> e Ansiedade.....	14
Figura 2 – Teoria do U-Invertido	19
Figura 3 - Modelo Conceptual de Desempenho Desportivo.....	20
Figura 4 – Os Vários Tipos de Motivação ao Longo de um Contínuo de Auto-determinação.....	23
Figura 5 – Causas e consequências da motivação, dos factores sociais aos resultados	24
Figura 6 – Método de Revisão Sistemática da Literatura	28

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Revisão Sistemática da Literatura	29
Tabela 2 - α de Cronbach do <i>Sport Anxiety Scale</i> (SAS)	38
Tabela 3 - α de Cronbach do <i>Athletic Coping Skill Inventory</i> (ACSI-28)	39
Tabela 4 - α de Cronbach do <i>Sport Motivation Scale</i> (SMS-28).....	40
Tabela 5 – Comparação da Ansiedade Somática, Preocupação e Desconcentração entre Estilos de Canoagem (Slalom vs Velocidade)	42
Tabela 6 – Estratégias de Coping - Comparação entre Estilos de Canoagem (Slalom vs Velocidade).....	43
Tabela 7 – Comparação da Motivação entre Estilos de Canoagem (Slalom vs Velocidade).....	43
Tabela 8 – Comparação da Ansiedade Somática, Preocupação e Desconcentração entre Género (Masculino vs Feminino)	44
Tabela 9 – Estratégias de Coping - Comparação entre Género (Masculino vs Feminino).....	44
Tabela 10 – Comparação da Motivação entre Género (Masculino vs Feminino).....	45
Tabela 11 – Comparação da Ansiedade Somática, Preocupação e Desconcentração entre Idades (-18 anos vs +18 anos)	45
Tabela 12 – Estratégias de Coping - Comparação entre Idades (-18 anos vs +18 anos).....	46
Tabela 13 – Comparação da Motivação entre Idades (-18 anos vs +18 anos)	46

Introdução

No desporto de rendimento, a ansiedade tem sido um tema de grande interesse para treinadores, atletas e pesquisadores ao longo dos últimos anos. A realidade de que os factores emocionais e motivacionais podem causar no atleta um "pico" durante a competição e/ ou ao mesmo tempo o faz vacilar é evidente para aqueles que observam ou praticam desporto (Smith, Smoll, & Wiechman, 1998).

O desempenho dos atletas não depende unicamente da perfeição biométrica do gesto técnico, mas também da eficiente utilização dos recursos cognitivos. No entanto, a maioria dos treinadores utiliza o seu tempo de treino no desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas dos atletas (Davis & Sime, 2005), esquecendo-se da forma como os atletas são afectados pela ansiedade e o stress antes e durante a competição.

A psicologia do desporto na multiplicidade das suas formas de intervir, na investigação, na condução e no aconselhamento, tem procurado conhecer outros aspectos, talvez menos manifestos e, por essa razão, de mais difícil verificação que possam influenciar, negativa ou positivamente o sucesso desportivo, permitindo assim desenvolver o conhecimento de um número apreciável de facetas, que têm sido francamente decisivas para compreender e desenvolver o problema do sucesso desportivo.

Qualquer desportista conhece bem os efeitos da ansiedade e está familiarizado com os efeitos negativos de sentir uma enorme ansiedade, que por vezes se manifestam pelo sentimento de borboletas no estômago e podem progredir até ao ataque de pânico. Ao longo dos anos muitas hipóteses, teorias e explicações têm sido avançadas para tentar descrever a relação entre o stress, a ansiedade e o desempenho desportivo (Graydon, 2002).

No contexto desportivo, os conceitos de stress, ansiedade e pressão psicológica, são cada vez mais reconhecidos como um importante factor, e um grande número de estudos tem mostrado a influência destes conceitos na prestação dos atletas, relativamente ao seu género, idade e nível competitivo (Dias, Cruz, & Fonseca, 2009a).

As áreas do stress, da ansiedade e do coping, têm recebido especial atenção dos investigadores nos últimos anos (Anshel & Si, 2008; Cruz, Fonseca, & Dias, 2010; Dias, Cruz, & Fonseca, 2009a; Anshel & Sutarso, 2007; Campen & Roberts, 2001; Dias, 2005; Grossbard et al., 2009; Appleton, Hill, & Hall, 2010). Estes autores concluíram que o processo de coping, em particular, em atletas que utilizam estratégias de coping, funcionam como estratégias individuais de controlo da intensidade do stress. Por exemplo, elevados

níveis de ansiedade competitiva em adultos e crianças estão directamente associados a um fraco desempenho desportivo e a uma redução do prazer durante a competição (Grossbard et al., 2009).

A motivação tem sido constantemente apontada como um dos principais factores de sucesso nos atletas (Vallerand, 2007).

Existem diversos estudos que demonstram que a ansiedade, o stress, o coping e a motivação interferem de forma significativa na capacidade das pessoas de emitir condutas condizentes com o seu meio ambiente (Jones, Hollenhorst, Perna, & Selin, 2000).

Hoje em dia é extremamente importante que o atleta tenha um domínio do seu comportamento psicológico para uma boa prestação na competição, e assim ter o controlo deste factor, que está directamente ligado às capacidades motoras (Garcia-Mas et al., 2010; Anshel & Si, 2008; Campen & Roberts, 2001).

A modalidade alvo de análise neste estudo é a canoagem, nas vertentes de slalom e velocidade. Tal como as outras modalidades desportivas, gera por vezes factores de tensão e de ansiedade, não só provocados por factores competitivos, mas também por factores naturais, onde se enquadra a própria prática desportiva, tais como: o clima, o volume de água, a pendente do rio, a colocação das portas suspensas e o grau de dificuldade da pista ou do troço do rio.

O presente estudo tem como objectivo analisar os valores da ansiedade, coping e motivação, em atletas da disciplina de canoagem, em função do estilo de canoagem, do género e da idade.

Neste estudo são levantadas três hipóteses:

Hipótese 1 – Os atletas de Slalom têm níveis mais elevados de Ansiedade e Motivação e utilizam mais estratégias de Coping que os atletas de Velocidade.

Pretende-se nesta hipótese comparar os dois estilos de canoagem (Slalom vs. Velocidade), observando se existem diferenças significativas entre atletas que praticam a mesma modalidade, mas em estilos diferentes. A principal diferença entre estas duas modalidades encontra-se no plano de água (grau de dificuldade do plano de água), e na forma como se realiza cada uma das provas, sendo espectável que os atletas de Slalom apresentem níveis de ansiedade superiores, maiores níveis de motivação porque praticam um estilo com mais incerteza e mais desafios, e que utilizem mais estratégias de coping, face aos desafios da modalidade, em relação aos atletas de Velocidade (Jones et al., 2000; Anshel & Si, 2008; Anshel & Sutarso, 2007).

Hipótese 2 – Os atletas do género Feminino têm níveis mais elevados de Ansiedade, Motivação e utilizam menos estratégias de Coping que os atletas do género Masculino.

No que diz respeito à comparação dos atletas entre géneros, é consensual por parte de diversos autores que existem diferentes formas de lidar com a ansiedade, o coping e a motivação, entre os atletas do género masculino e feminino.

Com base na literatura é espectável que os atletas do género feminino apresentem maiores níveis de ansiedade somática e maior preocupação do que os atletas do género masculino, e que estes apresentem maior desconcentração (F. Cruz et al., 2010; Gonçalves & Belo, 2007; Dias, 2005).

No que diz respeito às estratégias de coping é espectável que os atletas do género masculino apresentem maior número de estratégias de coping que os do género feminino (Omar-Fauzee, Daud, Adbullah, & Rashid, 2009).

No que diz respeito à motivação, é espectável que os atletas do género feminino apresentem níveis mais elevados de Motivação Intrínseca para Realizar e Motivação Extrínseca de Identificação, enquanto que para os atletas masculinos espera-se observar níveis mais elevados de Motivação Extrínseca de Regulamentação Externa, Motivação Extrínseca de Introejecção e Amotivação (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova, & Vallerand, 1996; Fortier, Vallerand, Provencher, & Briere, 1995).

Hipótese 3 – Os atletas mais novos (-18 anos) têm níveis mais elevados de Ansiedade e Motivação, e utilizam menos estratégias de Coping que os atletas mais velhos (+18 anos).

Quanto à divisão entre atletas por idades e segundo a literatura, é espectável que os atletas com -18 anos apresentem maior desconcentração que os atletas com +18 anos (teoricamente mais experientes) (F. Cruz, M. Fonseca, et al., 2010).

Relativamente ao coping é espectável que se observem mais estratégias de coping nos atletas com +18 anos, relativamente à Concentração, Formulação de Objectivos e Rendimento Máximo sobre Pressão, quando comparados com os atletas com -18 anos (Spieler et al., 2007; Dias, 2005).

No que diz respeito à motivação espera-se observar nos atletas com -18 anos níveis mais elevados de Motivação Intrínseca do Saber, Motivação Intrínseca para Realizar e Motivação Intrínseca para Experimentar e Estimulação, quando comparados com os atletas com +18 anos.

1 – A modalidade de Canoagem

A canoagem é um desporto que oferece uma grande variedade de experiências a quem o pratica, independentemente da idade, género ou habilidade.

A canoagem como actividade de lazer rapidamente foi adquirindo um estatuto competitivo, cujo ponto mais saliente é a integração da Canoagem como modalidade olímpica, nos Jogos Olímpicos de 1936 em Berlim (nos Jogos Olímpicos de Paris, em 1924, a canoagem foi aceite apenas como modalidade de exibição) (Rowe et al., 1997).

Existem diversos estilos de canoagem na vertente competitiva, no entanto, neste estudo apenas vamos analisar os estilos de Slalom e Velocidade.

O Slalom apareceu como modalidade no Continente Europeu no final da década de 1920, através da observação do ski olímpico (desporto de Inverno), imaginou-se como seria um canoísta descer um rio atravessando um conjunto de rápidos e passando obrigatoriamente por determinadas portas suspensas, sobre o plano de água, colocadas ao longo de um percurso delimitado, na tentativa de executar esta tarefa no menor tempo possível (Rowe et al., 1997).

A disciplina de Slalom na canoagem combina a destreza, a condição física e a técnica dos praticantes com a força da natureza. Tornando-se sinónimo de um fenómeno global de actividade física de aventura gera assim um grande sentido de responsabilidade e de empenhamento dos jovens nas actividades de aventura ao ar livre, por todo o mundo.

Nesta modalidade cada atleta realiza, em forma de contra-relógio, um percurso de 20 “portas” suspensas sobre num plano de água, que normalmente é artificial. O resultado final é obtido pelo somatório dos tempos de duas mangas mais as penalizações resultantes da transposição incorrecta das portas, já que irá adicionar ao tempo de prova os segundos de penalização (Canoagem, 2010).

A canoagem de Velocidade ou Regatas em Linha foram as primeiras provas de canoagem a serem realizadas. Estas provas consistem na realização de um determinado trajecto com as embarcações colocadas lado a lado, no menor tempo possível. As provas realizam-se num plano de águas calmas. Ganhando o atleta que se apure nas diversas eliminatórias e que seja o mais rápido na final (Canoagem, 2011). Neste tipo de provas os atletas podem participar nas seguintes categorias: K1; K2; K4; C1; C2; C4, nas distâncias de 200m, 500m ou 1.000m.

O que distingue estes dois estilos de canoagem?

São diversas as diferenças entre estes dois estilos de canoagem, a primeira grande diferença está no plano de água, as provas em linha realizam-se num plano de águas calmas (águas paradas) enquanto as provas de slalom realizam-se num plano de águas bravas (rápidos de classe II, III ou IV),

Com base na taxonomia das modalidades desportivas (Gonzalez, 2004; Parlebas, 1981), podemos diferenciar estas modalidades de acordo com os critérios de cooperação, interacção com o adversário, ambiente, desempenho comparado e o objectivo táctico da acção.

Pode-se definir a modalidade de Slalom como:

- Desporto individual em que não há interacção com o oponente;
- Desporto sem estabilidade ambiental ou em espaços não padronizados [plano de água em constante mutação (águas bravas), permissível a instabilidade climática, e a diferentes colocações das portas];
- Desporto de “marca” (realização da prova no menor tempo possível, existindo penalizações, em caso de toques nas portas; a prova é realizada de forma individual).

Pode-se definir a modalidade de Velocidade como:

- Desporto individual ou colectivo em que não há interacção com o oponente;
- Desporto sem estabilidade ambiental ou em espaços não padronizados (plano de águas lisas, permissível a instabilidade climática, e com distâncias definidas);
- Desporto de “marca” (realização da prova no menor tempo possível, com vários atletas a realizar a prova em simultâneo).

2 - Conceitos e Definições

Neste capítulo pretendemos realizar uma revisão da literatura e uma análise dos diferentes conceitos existentes no âmbito das temáticas da ansiedade e stress, do coping e da motivação.

2.1 – *Conceitos de Ansiedade e Stress*

De um modo geral define-se ansiedade como uma emoção caracterizada por sentimentos de previsão de perigo, tensão e aflição e pela vigilância do sistema nervoso simpático (Davidoff, 1983).

A ansiedade é uma resposta emocional aversiva ao *stress*, que resulta de uma avaliação de ameaça e é caracterizada por sentimentos subjectivos de preocupação e apreensão relativamente à possibilidade de dano físico ou psicológico, muitas vezes acompanhados de aumento da activação fisiológica (Smith et al., 1998).

Segundo Spielberger (1972) pode-se distinguir a ansiedade como um estado e como um traço de personalidade. A primeira caracteriza-se por ser um estado emocional transitório, marcado por sentimentos de tensão e apreensão, e por um aumento da actividade do sistema nervoso autónomo (aumento do ritmo cardíaco, aumento da pressão arterial, respiração mais rápida e profunda). A ansiedade como traço refere-se a diferenças relativamente estáveis entre os indivíduos no que respeita à ansiedade, e que ocasiona um aumento maior ou menor do estado de ansiedade, como consequência da exposição a situações percebidas como ameaçadoras, tanto física como psicologicamente.

A ansiedade (ou perturbação da ansiedade) é um sintoma que causa frequentemente, grande angústia e diminui o funcionamento do indivíduo, não o torna, em geral, incapaz de se desembaraçar face à realidade exterior (Gleitman, 1992).

A intensidade da ansiedade pode-se demonstrar em vários níveis, as respostas físicas à mesma ameaça podem ser ligeiras ou intensas. Segundo Davidoff (1983), existem estudos que sugerem que os genes influenciam as reacções humanas ao stress, podendo as experiências vividas moldar o nível de ansiedade de um indivíduo. Poucas ou muitas experiências despertadoras de medo e stress na infância estão associadas a um nível de ansiedade acima da média na vida adulta. Pode-se considerar assim que o stress condiciona os níveis de ansiedade.

Para Spielberger (1989) a ansiedade é um complexo estado ou condição psicológica do organismo humano, constituída por propriedades fenomenológicas e fisiológicas que se

diferencia de estados emocionais como o stress, a ameaça e o medo, pois tais eventos apresentam-se como possíveis causadores do estado de ansiedade.

O stress refere-se a um processo psicobiológico complexo que consiste numa sequência de eventos ordenados temporalmente: stressores, percepções ou avaliações de perigo (ameaças) e reacções emocionais (Spielberger, 1989).

O processo de stress geralmente é iniciado por um evento externo ou por estímulos internos percebidos, interpretados ou avaliados como perigosos, potencialmente prejudiciais ou frustrantes. Se um stressor é percepcionado como perigoso ou ameaçador, independentemente da presença de um perigo objectivo, é evocada uma reacção emocional (ansiedade) (Spielberger, 1989) (vd. Figura 1).

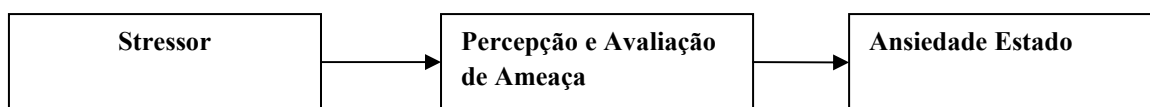


Figura 1 – Modelo do processo de *stress* e ansiedade (Adaptado de Spielberger, 1989)

Assim, a avaliação cognitiva de percepção de ameaça – que diz respeito à forma como os atletas avaliam e “vêem” a situação competitiva – está sempre subjacente à percepção de stress e às reacções emocionais de ansiedade, sendo influenciada pela capacidade da pessoa, pelas suas competências de confronto e experiência passada, bem como pelo perigo objectivo inerente à situação. As avaliações de ameaça de perigos presentes ou futuros têm a importante função de gerar reacções emocionais que mobilizam um indivíduo para agir e evitar o perigo, mas quando não há um perigo objectivo a percepção de ameaça de uma situação transmite uma mensagem de stress, que resulta em activação ou num estado de ansiedade (Dias, 2005).

Embora as pessoas mostrem níveis característicos de ansiedade, as respostas a qualquer evento específico dependem até certo ponto dos pensamentos e das percepções. Há evidências que as pessoas sentem menos tensão quando se sentem em controlo, quando o stress é previsível e é possível adoptar um comportamento de defesa.

Conforme determinada interpretação, as perturbações de ansiedade generalizada mostram o que se passa quando não existem defesas contra a ansiedade ou quando essas defesas são demasiado fracas, de modo que os impulsos inaceitáveis conseguem penetrar na consciência e precipitar as reacções de ansiedade.

Nas actividades desportivas e em especial nas competições desportivas são vários os factores que condicionam o rendimento dos atletas, a qualquer nível que seja praticado, são gerados de intensos níveis de stress, quer do ponto de vista psicológico como do fisiológico. Perante tais experiências, os atletas e treinadores procuram encontrar formas que, de alguma maneira, lhes permitam exercer um maior controlo sobre os processos que imediatamente antecedem a competição (Vasconcelos-Raposo, Lázaro, Teixeira, & Mota, 2007).

É normal nas competições que o grau de exigência seja mais elevado, é o local onde o número de erros do atleta tem de ser o menor possível, por isso é espectável que em competição os níveis de ansiedade sejam superiores.

Um grande número de factores (desportivos e extra-desportivos) está associado ou subjacente ao stress e à ansiedade experienciada pelos atletas, incluindo o comportamento dos espectadores, a importância da competição, a incerteza da titularidade ou do resultado, o conflito com treinadores e atletas ou a preocupação com lesões (Cruz, Barbosa, & Gomes, 1996).

Lazarus & Folkman (1984) referem que existem três categorias que correspondem às situações indutoras de stress: ameaça, dano e desafio, sendo a diferença entre elas de natureza temporal: a ameaça refere-se a uma antecipação de uma situação desagradável que pode vir a ocorrer, mas que ainda não surgiu; o dano diz respeito a uma condição desagradável (como doença, morte, perda de status social, entre outros), que já ocorreu e ao seu significado ou às suas consequências; por fim, o desafio caracteriza uma circunstância em que o indivíduo confia na possibilidade de alcançar ou mesmo ultrapassar as dificuldades da exigência estabelecida (Lazarus, 1993).

A resposta ao stress é, por conseguinte, uma resposta automática do organismo a qualquer alteração que se produza no meio externo ou no meio interno, mediante a qual ele se prepara para fazer face às possíveis exigências geradas pela nova situação. Esta resposta tem por finalidade ajudar a enfrentar a nova situação, colocando à disposição do organismo recursos excepcionais, que consistem basicamente num amplo aumento do nível de activação fisiológica e cognitiva (Labrador, López-Pérez, Buceta, & Bueno, 1992).

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

competitivas, com o objectivo de manter um sistema de reforço capaz de promover o estado psicológico ideal para a competição (Vasconcelos-Raposo et al., 2007).

É frequente a ligação entre o estado de ansiedade e o stress, sendo comum encontrar nos diversos estudos uma ligação directa entre estes dois estados emocionais.

Para Woodman e Hardy (2001), o “arousal” (activação do organismo, também designado como “síndrome de activação geral”) é um estado intensivo e um construto unitário que envolve ambos os aspectos psicológicos e fisiológicos do comportamento. Enquanto Martens et al. (1990) definem stress como um processo que envolve a percepção de um desequilíbrio substancial entre as exigências do meio e as capacidades de resposta, sob condições nas quais a falha da capacidade de resposta é percebida como tendo importantes consequências e, é também respondida com o aumento dos níveis de ansiedade - estado cognitiva e somática. Neste âmbito, a ansiedade é usualmente definida como um estado emocional ou reacção frequentemente caracterizada por sentimentos desagradáveis de intensidade, preocupação, distúrbio e, apreensão (Arent & Landers, 2003), constituindo uma reacção emocional a uma variedade de estímulos stressantes, podendo na sua génese ser restringida ao síndrome de “luta ou fuga” (*fight or flight*).

Existem dois tipos de ansiedade, a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática.

Define-se de forma geral que a ansiedade cognitiva diz respeito às expectativas negativas, por parte do atleta, acerca do seu desempenho. A ansiedade somática refere-se aos aspectos fisiológicos da experiencia de se sentir ansioso, os quais provocam directamente alterações das funções autonómicas (aumento da frequência cardíaca, suores, dilatação da pupila, entre outros).

Estudos realizados por Vasconcelos-Raposo (1995, 2000) têm alertado para as limitações do uso do termo ansiedade para exprimir os sentimentos vivenciados pelos atletas nos momentos antecedentes ao seu desempenho. Dada a conotação inadequada/inapropriada do termo, opta-se muitas vezes pela substituição do termo ansiedade cognitiva por negativismo e ansiedade somática por activação (fisiológica), dado julgarmos mais adequado o uso dos mesmos para descrever a natureza e frequência de pensamentos negativos e alterações fisiológicas com o aproximar do “momento de prova” (ascensão) (Vasconcelos-Raposo et al., 2007).

De acordo com vários autores (Humara, 1999; Simon & Martens, 1977) existe evidência empírica que o negativismo-estado competitivo em indivíduos inexperientes, é mais elevado nos praticantes de desportos individuais, do que em praticantes de desportos

colectivos. Lowe e McGrath (1971) também concluíram que atletas de desportos sem contacto revelam menores níveis de negativismo-estado do que aqueles que praticam desportos com contacto físico. Por sua vez, Zeng (2003) verificou que os praticantes de desportos colectivos apresentam maiores níveis de autoconfiança, confiança desportiva e traço de confiança desportiva comparativamente aos indivíduos de desportos individuais (Rodrigues, Lázaro, Fernandes, & Vasconcelos-Raposo, 2009).

Alguns estudos revelam que a ansiedade não tem o mesmo efeito em todas as pessoas e nem em todos os desportos. A ansiedade somática está mais ligada aos desportos de exigências aeróbicas (lutas, corridas, natação, entre outros), enquanto a ansiedade cognitiva está mais ligada a desportos competitivos que envolvem estratégia, tais como o xadrez, o golfe, entre outros.

Na opinião de Cruz (1996) o impacto do stress e da ansiedade no rendimento ou sucesso desportivo, não pode ser feito na perspectiva limitativa da simples análise da relação entre uma medida de stress ou ansiedade, enquanto variáveis isoladas, e uma ou mais medidas do rendimento desportivo. A total compreensão da natureza e do efeito do stress e da ansiedade, exige a consideração simultânea de outras variáveis como sendo factores e processos cognitivos, reciprocamente interactivos e interdependentes (Vasconcelos-Raposo et al., 2006).

A ansiedade competitiva é o tema mais popular na produção científica europeia. Após se ter avançado para a construção de medidas multidimensionais de ansiedade traço (Smith, Smoll & Shultz, 1991) e estado (Martens, Vaeley & Burton, 1990), as preocupações teóricas dominantes têm-se centrado na compreensão do processo de stress, com o estudo de factores antecedentes e a análise das interpretações cognitivas da situação (facilitadoras e inibidoras) que desencadeiam uma resposta ansiogénica. E na procura da explicação da relação ansiedade-rendimento e na compreensão dos efeitos específicos das diferentes sub-componentes da ansiedade nessa relação. Vários têm sido os modelos propostos recentemente para ultrapassar as limitações da teoria do U-invertido: modelo de zona óptima de funcionamento individual (ZOFI) (Hanin, 1989, 1995).

Existe então um conjunto de teorias sobre a relação entre a ansiedade e o rendimento no desporto, destacam-se as seguintes:

- Teoria do *Drive*;
- Hipótese do U-Invertido;
- Teoria multidimensional da ansiedade competitiva;

- Teoria da forma óptica de funcionamento individual;
- Teoria da catástrofe do rendimento;
- Modelo da catástrofe tridimensional (Tipo “CUSP”) da relação ansiedade-rendimento;
- Excitação;
- Concentração;
- Distracções exteriores;
- Pensamentos habituais;
- As reacções do treinador.

As teorias mais estudadas e usadas em estudos de investigação são:

Hipótese do U-Invertido

De acordo com esta teoria, à medida que aumenta a activação assiste-se a um aumento do rendimento até um ponto óptimo, a partir do qual, aumentos posteriores da activação geram o decréscimo do rendimento.

Esta teoria é uma das mais bem aceites junto da comunidade científica, uma vez que defende o aumento do “arousal”, considerando que um grande número de factores pode influenciar o estado de activação óptimo, como a natureza, duração e complexidade da tarefa, a motivação e as características pessoais do atleta. Desportos que requerem precisão e recrutamento de técnicas especiais evidenciam melhores desempenhos quando sujeitos a baixos níveis de activação, enquanto actividades que requerem o recrutamento simultâneo de toda a massa muscular necessitam de um nível de “arousal” elevado para que o desempenho seja bom. Considera-se que as diferenças individuais no traço da ansiedade também são conhecidas por influenciar o nível de activação óptima para a performance.

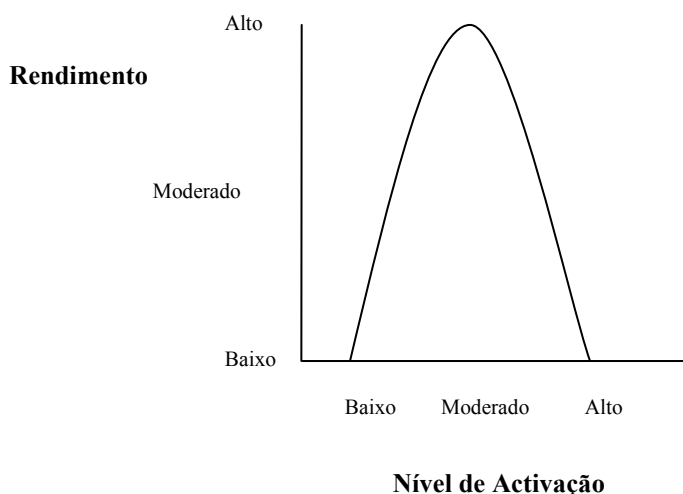


Figura 2 – Teoria do U-Invertido

No contexto desportivo, esta teoria defende que o rendimento melhora à medida que a activação aumenta até um nível moderado e óptimo, uma vez ultrapassado esse nível óptimo, aumentos na activação levam a diminuições do rendimento. Neste caso, a relação entre stress e rendimento baseia-se na noção de que mudanças no rendimento sob stress resultam de mudanças numa única dimensão subjacente de activação, existe um nível óptimo de activação que gera um rendimento máximo – geralmente calculado com base na média de todos os sujeitos e sendo, por isso, igual para todos os atletas – e que diminui à medida que aumenta a complexidade do rendimento, níveis de activação acima ou abaixo deste nível óptimo geram rendimentos inferiores. Então, a relação entre activação e rendimento é curvilínea, tomando a forma de um U-invertido (Woodman & Hardy, 2001). (vd. Figura 2)

Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva

Esta teoria distingue duas componentes da ansiedade: preocupação (ansiedade cognitiva) e emocionalidade (ansiedade somática). De acordo com esta concepção a preocupação engloba os elementos cognitivos da ansiedade, tais como as expectativas negativas e as preocupações cognitivas acerca de si próprio, acerca da situação e das potenciais consequências. A emocionalidade refere-se às percepções pessoais dos elementos fisiológicos-afectivos da experiência de ansiedade, ou seja, às indicações de actividade autonómica e de estados sentimentais desagradáveis, tais como o nervosismo e a tensão.

A ansiedade cognitiva manifesta-se usualmente através de expectativas negativas acerca do rendimento e de uma auto-avaliação negativa, enquanto a ansiedade somática se

reflecte em respostas como um rápido ritmo cardíaco, respiração curta, mãos húmidas, músculos tensos. A ansiedade competitiva engloba pelo menos duas dimensões ou componentes principais: a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática. Uma terceira dimensão adicional é a auto-confiança.

A ansiedade somática aumenta gradualmente até à aproximação da competição atingindo o seu máximo no início da competição e decrescendo depois rapidamente, a ansiedade cognitiva parece permanecer relativamente estável antes e durante a competição a menos que entretanto se alterem as expectativas de sucesso.

Estudos feitos indicam que a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática têm efeitos diferenciais no rendimento conforme a natureza da tarefa.

Para satisfazerem a necessidade de uma medida multidimensional do traço ansiedade específica do desporto, R. E. Smith, Smoll e Schutz (1990) construíram o Modelo Conceptual de Desempenho Desportivo. (vd. Figura 3)

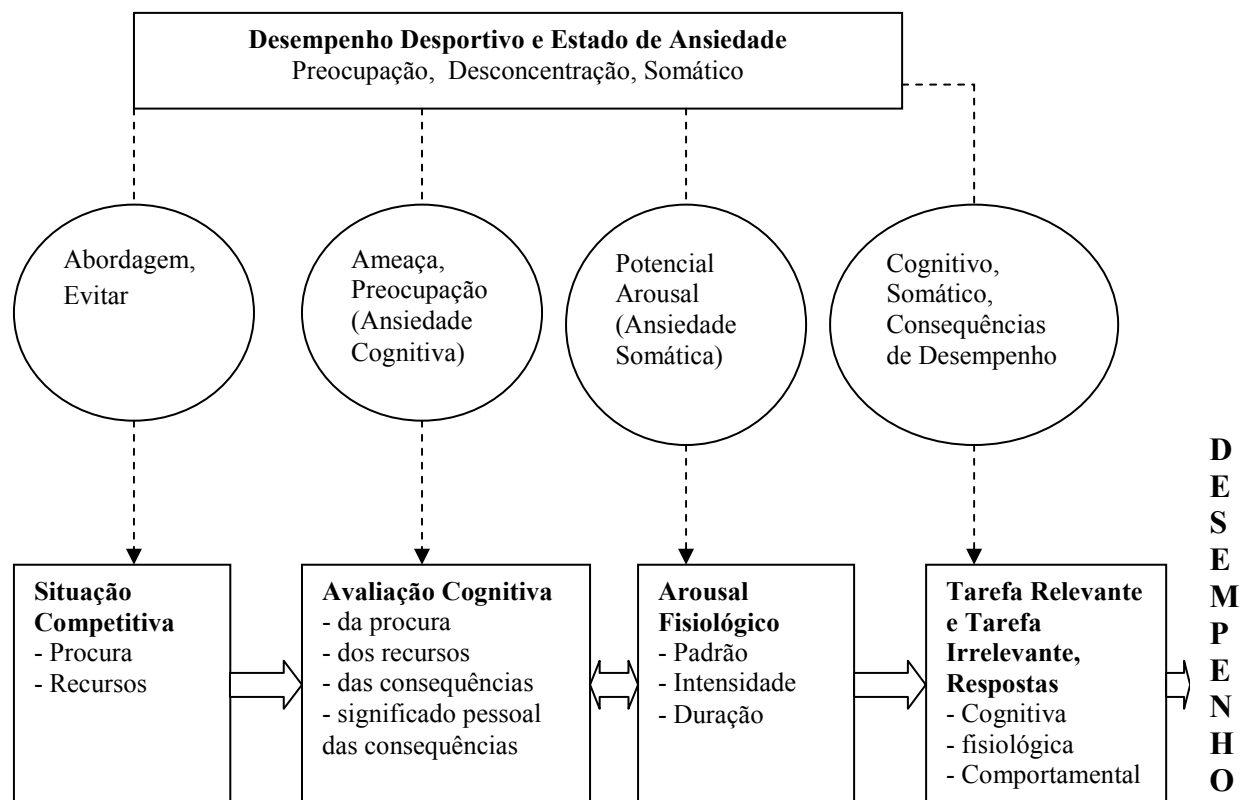


Figura 3 - Modelo Conceptual de Desempenho Desportivo (Smith et al., 1998)

Este modelo inclui tanto a distinção entre o estado-traço de ansiedade e a diferenciação entre as situações cognitivas, as componentes fisiológicas, e comportamentais

do processo da ansiedade. Representando também a distinção entre ansiedade debilitante e facilitadora (Smith et al., 1998).

2.2. - Conceito de Coping

Coping é uma palavra de origem anglo-saxónica não traduzível directamente para o português; contudo, é utilizada como “formas de lidar com”, “estratégias de confronto” ou “mecanismos que habitualmente os indivíduos utilizam para lidar com os agentes indutores de stress” (Ramos & Carvalho, 2008). O Coping é concebido como o conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas (Antoniazzi, Dell’Aglia, & Bandeira, 1998).

Segundo Lazarus e Folkman (1984) citado por (Lazarus, 2000), o coping tem duas funções:

- Coping focado na emoção, que consiste na regulação do estado emocional por meio de esforços que permitem ao sujeito pensar e agir de uma forma eficaz, falando com alguém e não recorrer ao evitamento ou a comportamentos patogénicos.

Este tipo de coping pode ser definido como o comportamento mental, que permite expressar a negação, o relaxamento, o auto-equilíbrio, a aceitação e os pensamentos positivos (Crocker, Kowalski, & Graham, 1998).

- Coping focado no problema, que consiste na modificação ou alteração da relação indivíduo-ambiente, por meio de esforços que permitam lidar adequadamente com situações indutoras de stress, estabelecendo planos de acção.

O coping focado no problema pode ser separado nas seguintes categorias: resolução de problemas; planeamento, busca de informações; superação de comportamentos competitivos; e aumento de esforços (Crocker et al., 1998).

Os atletas naturalmente desenvolvem e utilizam um conjunto de estratégias de coping para gerir os níveis de ansiedade resultantes da competição (Campen & Roberts, 2001).

Em contextos competitivos, a avaliação cognitiva da ameaça - que sustenta a percepção de stress e da ansiedade em reacções emocionais - está na origem de um número crescente de investigações (Cruz, Fonseca, et al., 2010).

É cada vez mais aceite que o impacto da ansiedade no desempenho desportivo depende em grande parte dos atletas e do uso de estratégias de coping para lidar com situações de stress. O coping pode ser definido como uma constante mutação de esforços cognitivos e comportamentais para gerir específicas procura externas e/ou internas que são avaliadas como o limite superior dos recursos da pessoa (Cruz, Fonseca, et al., 2010). As

estratégias de confronto têm sido classificadas como tipicamente focadas no problema e centradas na emoção. Especificamente, o coping focalizado no problema refere-se a esforços cognitivos e comportamentais destinados a identificar, resolver ou minimizar os efeitos de um relacionamento tenso entre o indivíduo e o ambiente (ou seja, uma situação desafiadora, ameaçadora ou prejudicial). Por outro lado, a emoção com foco em estratégias de coping não é destinada directamente para mudar a situação actual, mas principalmente para regular a resposta emocional a um problema, ou diminuir a aflição emocional (Cruz, Fonseca, et al., 2010).

Segundo Carver e Scheier (1994), as pessoas desenvolvem formas habituais de lidar com stress e estes hábitos ou estilos de coping podem influenciar as suas reacções em novas situações. Estes autores definem o estilo de coping não em termos de preferência de um aspecto de coping sobre outros, mas em termos de tendência a usar uma reacção de coping em maior ou menor grau, frente a situações de stress. No entanto, os estilos de coping não implicam necessariamente a presença de traços subjacentes de personalidade que predispõem a pessoa a responder de determinada forma. Ao invés disso, os estilos de coping podem reflectir a tendência a responder de uma forma particular quando confrontados com uma série específica de circunstâncias (Antoniazzi et al., 1998).

Estudos empíricos da associação entre ansiedade e as estratégias de coping no contexto do desporto são relativamente escassos. No entanto, várias teorias, reconhecem efeitos específicos ou hipóteses de correspondência e sugerem que as estratégias de coping correspondem ao uso da ansiedade de forma mais eficaz (Campen & Roberts, 2001).

Coping é assim definido como o esforço cognitivo e comportamental que o indivíduo faz para gerir as fontes internas e externas de stress psicológico (Lazarrus & Folkman, 1984).

2.3. - Conceito de Motivação

Citando Vallerand et al (1995), a Motivação é o coração de muitos dos problemas mais interessantes do desporto, quer como resultado do desenvolvimento de ambientes sociais, tais como a competição e o comportamento dos treinadores, quer como as variáveis de desenvolvimento influenciam o comportamento, tais como a persistência, a aprendizagem e o desempenho (Duda, 1989; Vallerand, Deci & Ryan, 1987).

A investigação em motivação demonstra que os atletas possuem duas fontes de motivação, o que os divide em dois grupos explícitos em que se baseiam as diversas explicações. No primeiro grupo encontram-se os atletas motivados intrinsecamente, são os que praticam desporto e actividade física por prazer. No segundo grupo encontram-se os

atletas que estão motivados por factores extrínsecos: obtenção de benefícios tangíveis e materiais, tais como, dinheiro, troféus, reconhecimento social, ou de forma a evitar punições (Garcia-Mas et al., 2010).

De acordo com a teoria da auto-determinação (Deci & Ryan, 1985, 1991), os indivíduos têm a necessidade de se sentir auto-determinados e competentes para lidar com o ambiente. A teoria da auto-determinação é definida como uma capacidade autónoma e flexível para escolher entre os vários cursos de acção, é essa acção que vai trazer as consequências desejadas. Competência, por outro lado, implica um sentido de ser eficaz numa interacção com o meio ambiente. Nesta hipótese de duas necessidades fundamentais, resulta pelo menos em três tipos de motivação que são ordenados ao longo de um contínuo de autodeterminação. Estes tipos de motivação classificam-se do mais alto para o mais baixo da seguinte forma: Motivação Intrínseca, Motivação Extrínseca e Amotivação (Chantal et al., 1996).

+	Níveis de Auto-determinação	-
• Conhecimento; • Realização; • Estimulação.	• Regulamentação Integrada; • Regulação de Identificação; • Regulamentação de Introejecção • Regulação Externa.	• Amotivação.

Figura 4 – Os vários tipos de motivação ao longo de um contínuo de auto-determinação (adaptado de Vallerand e Perreault - 1999)

A motivação está relacionada directamente com a prestação desportiva dos atletas, em 1999, Vallerand e Losier propuseram um modelo de causas e consequências da motivação, dos factores sociais aos resultados, estabelecendo uma relação e sequência de causas: Factores Sociais – Mediadores Psicológicos – Motivação – Consequências (vd. Figura 5). Este modelo apresenta a motivação desportiva como um fenómeno complexo e multidimensional, que é influenciado por inúmeros factores que nos podem levar a uma série de consequências (Vallerand, 2007).

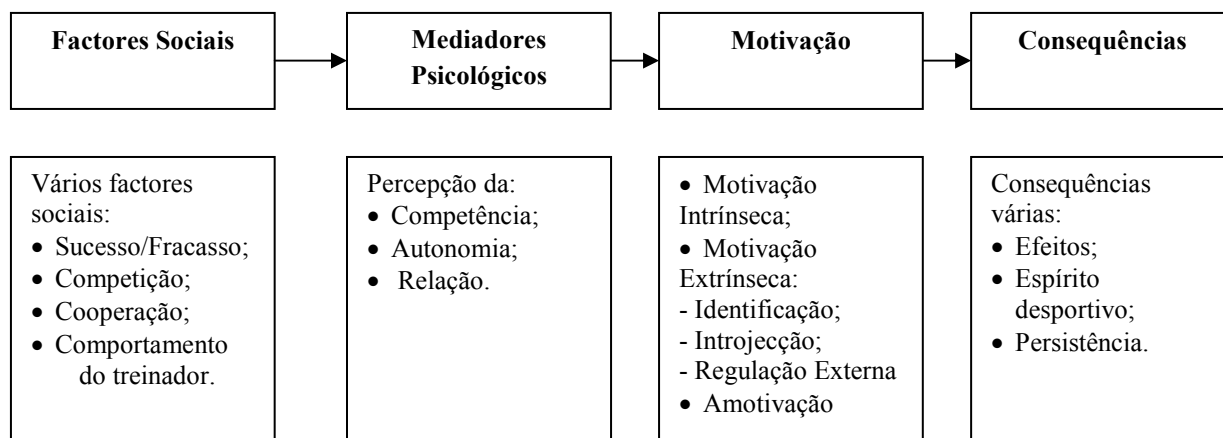


Figura 5 – Causas e consequências da motivação, dos factores sociais aos resultados. Adaptado por Vallerand e Losier (1999)

2.3.1. - Motivação Intrínseca

A Motivação Intrínseca pode ser definida como a realização da tarefa para si mesmo, sem interesse, e pelo prazer e satisfação de alcançar simplesmente, o resultado final. Atletas que vão para a prática do seu desporto porque acham interessante e gratificante, ou pretendem saber mais sobre a sua modalidade, ou atletas que praticam as suas modalidades pelo prazer de estar constantemente a tentar superar-se são considerados atletas intrinsecamente motivados para a prática desportiva. (M. Fortier et al., 1995) A Motivação Intrínseca é, portanto vista como um fim em si mesma, em vez de um meio para alcançar um fim (Chantal et al., 1996).

A motivação Intrínseca divide-se em:

- Motivação Intrínseca do Conhecimento
- Motivação Intrínseca para a Realização
- Motivação Intrínseca para a Experiência e Simulação

A Motivação Intrínseca do Conhecimento relaciona-se com várias construções, como a exploração, a curiosidade, os objectivos de aprendizagem. A Motivação Intrínseca do Conhecimento relaciona-se com a necessidade epistemológica de saber e compreender. Assim, ela pode ser definida como a execução de uma actividade para o prazer e para a satisfação, enquanto se experimenta algo decorre o processo de aprendizagem, explorando ou tentando entender algo novo. Por exemplo, um atleta está intrinsecamente motivado para o

conhecimento, quando ele tenta descobrir novas formas de treinar uma técnica, ou por mero prazer experimenta aprender algo de novo (Pelletier, Tuson, M. S. Fortier, Vallerand, & Brière, 1995).

A Motivação Intrínseca para a Realização pode ser definida como a realização de uma actividade pelo prazer, pela experiência e pela satisfação, quando se tenta realizar ou criar algo. Tentando dominar certas técnicas difíceis a fim de experimentar a satisfação pessoal, representa um exemplo de motivação intrínseca para realizar algumas coisas no domínio do desporto (Pelletier et al., 1995).

A Motivação Intrínseca para a Experiência e Simulação está presente quando alguém se compromete em praticar uma actividade, a fim de experimentar sensações estimulantes (prazer sensorial, a experiência estética, bem como excitação e diversão) que derivam do facto de o exercício dessa actividade. A investigação sobre a sensação de dinâmica e holística do fluxo, em sentimentos de excitação na Motivação Intrínseca, sobre estética, experiências estimulantes e experiências de pico é representada nesta forma de Motivação. Os atletas que participam em modalidades, a fim de viver em experiências excitantes estão motivados intrinsecamente para a experimentação e estimulação (Pelletier et al., 1995).

2.3.2. - Motivação Extrínseca

Ao contrário da Motivação Intrínseca a Motivação Extrínseca pertence a uma grande variedade de comportamentos que são realizados como um meio para um fim e não para seu próprio benefício.

Os atletas que escolhem treinar regularmente porque sentem que o seu treino contribui para o bem-estar de exibição, auto-determina-se de Motivação Extrínseca (Chantal et al., 1996).

Existem diferentes tipos de Motivação Extrínseca, que podem ser ordenados da seguinte forma, dos mais baixos para os mais elevados níveis no âmbito da teoria da auto-determinação: Regulamentação Externa; Introjecção; Identificação.

No âmbito da Regulamentação Externa, o tipo de motivação corresponde a uma motivação extrínseca e relaciona-se normalmente com recompensas materiais ou imposições de outros. Atletas que praticam desporto para receber louvores do seu treinador ou para satisfazer os seus pais estão motivados no âmbito de uma regulamentação externa. Neste caso os atletas praticam desporto não pela diversão mas para obterem recompensas, ou evitar consequências negativas (Pelletier et al., 1995).

Com a Introjecção, a fonte anteriormente externa de motivação, os factores de motivação têm sido interiorizados de tal forma que a presença real não é mais necessária para iniciar comportamentos. Em vez disso, são reforçados comportamentos de pressões internas, tais como a culpa ou a ansiedade. Os atletas que participam em desportos para sentirem a pressão de estar em boa forma por razões estéticas, e sentirem-se constrangidos ou envergonhados porque não estão em melhor forma, representam um exemplo de regulação introjectada (Pelletier et al., 1995).

A Identificação, outro tipo de motivação extrínseca, está em funcionamento quando o indivíduo pretende valorizar e julgar os seus comportamentos como importantes, portanto, executa-os fora da escolha. A actividade é ainda realizada por razões extrínsecas, no entanto, é regulamentada internamente e auto-determinada.

Os atletas que praticam uma modalidade porque consideram que o seu envolvimento contribui para parte do seu crescimento e desenvolvimento pessoal, são um exemplo de motivação para a identificação (Pelletier et al., 1995).

2.3.3. - Amotivação

Amotivação, é um conceito bastante semelhante com o aprender desamparado. Os indivíduos dizem-se amotivados quando eles não entendem as diferenças entre as acções e as reacções e os resultados das suas acções, eles não se encontram nem intrínsecamente motivados nem extrinsecamente motivados, estão sim amotivados.

Quando os atletas estão neste estado, eles percebem que os seus comportamentos são causados por forças fora do seu próprio controlo. Eles começam a interrogar-se por que razão é que praticam este desporto, podendo eventualmente desistir da sua prática (Provencher et al, 1995).

3. Método da Revisão Sistemática da Literatura

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica através da base de dados on-line *Pubmed*, bem como nas publicações *Medicine & Science in Sport & Exercise* e *Psychology of Sport and Exercise*, aceitaram-se artigos entre os anos de 1995 e 2011, tendo sido encontrados 450 artigos com potencial interesse no nosso estudo.

Critérios de selecção

Para a pesquisa nas bases de dados online foram utilizadas as seguintes *Keywords*: Anxiety, Motivation, Coping, Stress, Sport.

Apenas foram aceites para a revisão de literatura os estudos transversais com uma única medição da amostra e não experimental. Foi também seleccionado o tipo de amostra, ou seja, a população alvo do estudo deveria ser constituída por praticantes de modalidades desportivas, com idades superiores aos 14 anos, independentemente do género ou modalidade.

Relativamente aos instrumentos, foram seleccionados os estudos cuja avaliação da amostra tenha sido efectuada através de pelo menos um dos seguintes questionário *Sport Anxiety Scale* (SAS) (R. E. Smith, Smoll e Schutz, 1990); *Competitive State Anxiety Inventory – 2* (CSAI-2) (Martens, Burton e colaboradores, 1990); *COPE Inventory* (Carver et al, 1989); *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28) (R. E. Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995); *Sport Motivation Scale* (SMS 28) (Deci e Ryan, 1991).

Todos os artigos encontrados que não estivessem enquadrados nos parâmetros acima descritos, foram excluídos da nossa revisão.

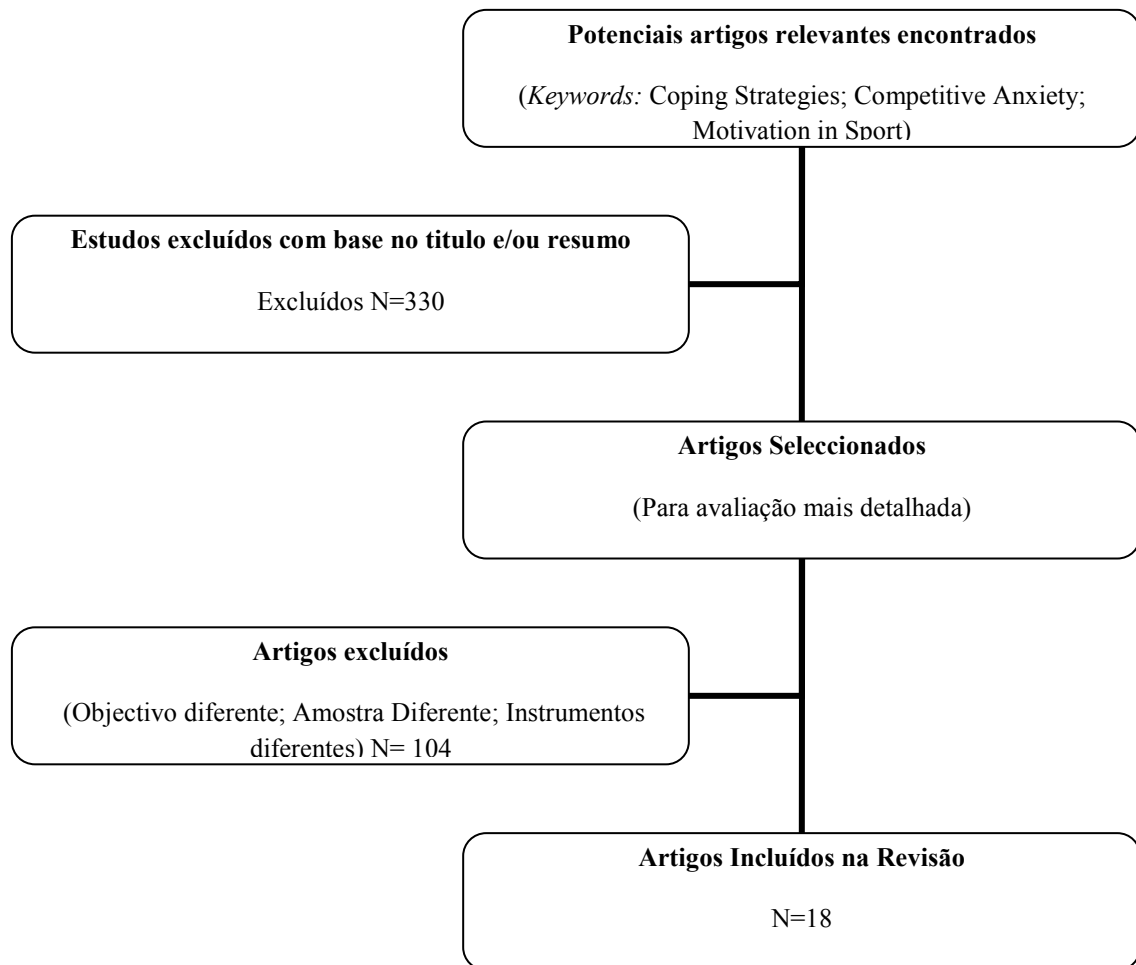


Figura 6 – Método de Revisão Sistemática da Literatura

Da revisão sistemática da literatura, demos especial atenção aos seguintes 18 artigos.

Tabela 1 – Revisão sistemática da literatura

Estudo	Amostra	Desenho do Estudo	Componentes e Métodos de Avaliação	Resultados e Conclusões
(Garcia-Mas et al., 2010)	454 jogadores de futebol	Estudo Transversal	SMS e SCQ	Os resultados deste estudo determinam que a motivação intrínseca é claramente predominante nos jogadores que disputam provas mais competitivas e importantes (Balearic Islands), e a motivação extrínseca é a menos importante nos de Ntoumanis (Provas menos competitivas e menos importantes).
(Porém, Almeida, &Cruz, 2001)	17 praticantes de futebol	Estudo Transversal	PSIS; SAS; SMS; TEOSQ; SOQ	Os resultados obtidos comprovam a existência de efeitos estatisticamente significativos no decréscimo dos níveis de ansiedade somática na criação de um programa de treino de formulação de objectivos.
(Gonçalves & Belo, 2007)	105 atletas de diversas modalidades desportivas (Futsal; Handbol; Natação Sincronizada; Natação e Voleibol)	Estudo Transversal	SCAT	Os resultados indicaram que existe diferença estatisticamente significativa da ansiedade-traço competitiva em relação ao género dos participantes, pode-se observar que as mulheres apresentaram maior ansiedade-traço competitiva do que os homens. Entretanto, em relação à faixa etária, não foi observada diferença estatisticamente significativa, ocorrendo o mesmo no que se refere à experiência em competições e ao tipo de modalidade desportiva.
(Cruz, Fonseca, et al., 2010)	550 atletas, Andebol; Basquetebol;	Estudo Transversal	SAS; COPE;CASSC	Foram observadas diferenças entre os sexos, faixas etárias e tipos de desportos, sugerindo que estas variáveis podem estar actuando como

	Futebol; Ginástica Artística; Ginástica Rítmica; Hóquei Campo; Pólo Aquático; Remo; Ténis e Voleibol				moderadores entre o stress e o desempenho, e, portanto, não deve ser negligenciado em investigações futuras sobre as características psicológicas como preditores de desempenho desportivo.
(Dias, 2005)	550 atletas, com idade entre os 15 e os 35 anos. Andebol; Basquetebol; Futebol; Ginástica Artística; Ginástica Rítmica; Hóquei Campo; Pólo Aquático; Remo; Ténis e Voleibol	Estudo Transversal		SAS; COPE; EACC-PA	No que respeita ao traço de ansiedade, os atletas portugueses participantes deste estudo revelaram níveis de ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) semelhantes aos dados normativos fornecidos por R. E. Smith e colaboradores (1990). No entanto, parecia existir uma tendência para os atletas portugueses experienciarem, ou pelo menos relatarem, níveis mais baixos de ansiedade somática. Os atletas juniores/juvenis pareciam recorrer mais do que os seniores à estratégia de desinvestimento comportamental; já os seniores, em comparação com os juniores/juvenis, exibiam valores mais elevados nas estratégias de planeamento, reavaliação positiva das situações e aceitação. No que concerne às estratégias de confronto, é importante salientar que a investigação de diferenças etárias a este nível tem sido escassa, não existindo mesmo nenhum estudo, que seja do nosso conhecimento, que avalie estas diferenças no contexto desportivo. Todavia, num contexto extra-desportivo.

(Anshel & Si, 2008)	391 atletas da republica da China	Estudo Transversal	Coping Style in Sport Inventory	O resultado deste estudo indica que os estilos de coping quanto mais elevados são mais forte é o nível de stress.
(Cruz, Mendonça, & Matos, 2010)	121 atletas Auto-defesa; Kickboxing; e Futebol	Estudo Transversal	EACCD-PA EAD-2: Escala de Ansiedade no Desporto. Trata-se de uma versão traduzida e adaptada por Cruz e Gomes (2007) da Sport Anxiety Scale – 2 (SAS-2); CAAS	Comparativamente aos seus colegas do sexo feminino, os atletas do sexo masculino evidenciaram níveis significativamente mais baixos de ansiedade somática, mas níveis significativamente mais elevados de raiva e agressividade, percebendo ainda a competição desportiva como mais ameaçadora.
(Campen & Roberts, 2001)	52 Atletas de atletismo	Estudo Transversal	CSAI-2; STAI; Coping Strategies	Este estudo revela que todos os praticantes usam pelo menos um tipo de estratégia dentro dos 4 subtipos de coping (somática, comportamental, cognitiva e social) sendo a social e a cognitiva as estratégias usadas com mais frequência. Contrariamente às expectativas, a relação entre as estratégias de coping e a dimensão da ansiedade, o maior número de estratégias de coping deveria apresentar maiores níveis de ansiedade cognitiva.
(Vasconcelos-Raposo et al., 2007)	147 atletas atletismo	Estudo Transversal	CSAI-2; ICPC	Os resultados apresentados fazem pressupor que, quanto mais elevados forem os níveis de ansiedade somática e cognitiva, menor será o nível de autoconfiança dos atletas. Quando a ansiedade aumenta, os atletas, antes da prova, ficam mais tensos e nervosos. Durante a prova pensam mais intensamente no quanto o

				esforço lhes irá custar. As várias varáveis que têm correlação com a ansiedade somática, permitem ao autor, contemplá-las como prioritárias para a preparação dos atletas para a competição de forma a potenciar as probabilidades de obterem, de forma consistente, uma melhor performance.
(Grossbard et al., 2009)	1.038 praticantes	Estudo Transversal	SAS-2	Os praticantes do género feminino apresentam um maior nível de preocupação em poder ter um fraco resultado. Os praticantes do género masculino apresentaram maiores níveis de desconcentração.
(Anshel & Sutarso, 2007)	332 atletas do ensino superior e secundário	Estudo Transversal	SAS; CS	A utilização de estratégias de coping está positivamente relacionada com a categoria da fonte do stress.
(M. Fortier et al., 1995)	399 atletas (universitários e de recreação)	Estudo Transversal	SMS	Os resultados revelaram que atletas competitivos demonstram uma menor motivação intrínseca para a realização e menos motivação intrínseca de experimentação do que os atletas recreativos. Os atletas competitivos, apresentam maiores níveis de amotivação que os atletas de recreação. Observou-se a existência de diferenças de motivação entre o género masculino e o género feminino.

(Chantal et al., 1996)	98 atletas de nível nacional e internacional	Estudo Transversal	SMS	Os resultados revelaram que em comparação com os atletas menos bem sucedidos, os melhores atletas apresentam níveis mais altos de Motivação Extrínseca de Regulação Externa e de Amotivação. No que diz respeito ao género, o género feminino apresenta níveis mais elevados de motivação intrínseca.
(Jones et al., 2000)	52 praticantes de canoagem	Estudo Transversal	Experience Sampling Method (ESM)	Observa-se que quanto maior é o grau de dificuldade de um rápido num rio, maior são os níveis de ansiedade.
(Perreault & Vallarand, 2007)	72 praticantes de basquetebol e basquetebol em cadeira de rodas	Estudo Transversal	SMS; ACSI-28	Não foram registados diferenças significativas de estratégias de coping entre os atletas de cadeiras de rodas e os ditos normais de basquetebol. Os atletas do género feminino apresentam níveis mais elevados de motivação intrínseca para experimentar estimulação e menores níveis de motivação extrínseca de intuição que os atletas do género masculino.
(Spieler et al., 2007)	108 praticantes de futebol	Estudo Transversal	ACSI-28; TIPI	Este estudo mostrou que a idade, ou o nível de prática/ensino dos atletas, e as estratégias de coping podem ser uma forma de antever e escolher os melhores atletas. A prevalência dos factores experienciais como base de sucesso desportivo pode ser um resultado da quantidade e da intensidade da prática, como ilustrado pela "regra dos 10 anos," de prática desportiva. O conceito coping como uma habilidade geral psicológica também é plausível.

(Mummery, Schofield, & Perry, 2004)	272 praticantes de natação	Estudo Transversal	ACSI-28; MSPSS; PSDQ	O presente estudo descreve a importância da auto-percepção positiva (auto-conceito), bem como a presença de habilidades psicológicas eficazes (estratégias de coping) para ajudar os atletas a recuperar de um período adverso do desempenho.
(Omar-Fauzee et al., 2009)	106 Praticantes de Tiro com arco, futebol, rugby, hóquei e atletismo	Estudo Transversal	ACSI-28; SIQ	Neste estudo observou-se a existência de diferenças significativas em sub-escalas do ACSI-28 (lidar com a adversidade) entre os praticantes do género masculino e feminino. Foram ainda encontradas diferenças significativas relativamente às estratégias de coping utilizadas pelos diferentes níveis de atletas.

3.1. Resultados da Análise da Literatura

Da revisão sistemática da literatura, podemos afirmar que a divisão dos estudos por idade e por género é consensual.

Dos 18 estudos observámos que 9 deles abordam o tema da Ansiedade, 4 estudos abordam o tema da Motivação e 9 estudos abordam o tema do Coping. Observámos ainda que alguns destes estudos abordam a relação existente entre as áreas:

Ansiedade e Motivação (1 estudo); Ansiedade e Coping (4 estudos); Motivação e Coping (2 estudos); e entre a Ansiedade, Motivação e Coping (1 estudo).

3.1.1. Ansiedade e Stress

Vários estudos identificam que os atletas de elite apresentam menores níveis de sintomas de ansiedade cognitiva e somática, avaliando esses sintomas de forma menos debilitária do que os restantes atletas, e apresentam ainda mais autoconfiança. Elevados níveis de ansiedade competitiva estão associados a um fraco rendimento desportivo, reduzindo o prazer da participação desportiva em jovens e adultos. A ansiedade é um importante orientador para o abandono da prática desportiva, este atrito/conflito relativamente ao desporto pode ter consequências negativas nos jovens, levando-os à redução da prática desportiva e à prática de comportamentos desviantes e anti-sociais (Grossbard et al., 2009; Robazza & Bortoli, 2007).

A ansiedade apresenta diferentes níveis, consoante o género, as atletas do género feminino apresentam níveis mais elevados de ansiedade somática e de preocupação que os do género masculino, no entanto o género masculino apresenta maiores níveis de desconcentração (Grossbard et al. 2009; F. Cruz et al., 2010).

3.1.2. Coping

No que respeita às estratégias de coping, observa-se que todos os atletas independentemente da idade, género ou modalidade utilizam estratégias de coping. No entanto, os atletas mais jovens parecem usar estratégias menos eficazes de coping, e os atletas de modalidades individuais apresentaram níveis mais elevados de ansiedade, da percepção de ameaça e ventilação das emoções; atletas de desportos de equipa revelaram maior uso de humor e de substâncias (Cruz, Fonseca, et al., 2010).

Os atletas mais velhos apresentam uma maior utilização de estratégias de coping, no que se refere ao planeamento, ao reenquadramento e aceitação (Cruz, Fonseca, et al., 2010).

Lidar com a adversidade através de estratégias de coping pode ser uma forma de antever o sucesso em atletas de elite, é também uma base de experiência. Lidar com as

estratégias de coping é a capacidade de um atleta se manter emocionalmente estável e positivo durante a competição, independentemente da situação. Os estilos de coping são mais elevados quanto mais fortes são os níveis de stress e mais elevada é a ansiedade cognitiva (Anshel & Si, 2008; Campen & Roberts, 2001; Spieler et al., 2007).

Os atletas do género masculino apresentam mais estratégias de Confronto com a Adversidade que os atletas do género feminino (Omar-Fauzee et al., 2009). Os atletas do género feminino preferem estar distraídas e acompanhadas antes da competição, enquanto os atletas do género masculino preferem fazer alongamentos e aquecer antes da competição (Campen & Roberts, 2001).

3.1.3. Motivação

No que diz respeito aos estudos sobre motivação observa-se que as atletas do género feminino apresentam níveis mais elevados de Motivação Intrínseca para Realizar e Motivação Extrínseca de Identificação, mas níveis mais baixos de Realizar e Motivação Extrínseca de Regulação Externa e Amotivação que os atletas do género masculino. (M. Fortier et al., 1995; Perreault & Vallarand, 2007). No estudo de Chantal, Guay, Dobрева-Martinova, & Vallerand (1996), os resultados apresentados revelam que os atletas do género feminino apresentam níveis mais elevados de Motivação Intrínseca, não se observando diferenças significativas na Motivação Extrínseca, relativamente ao género masculino.

Os atletas mais competitivos revelam menos Motivação Intrínseca para Realizar e menos Motivação Intrínseca para Experimentar Estimulação, do que os atletas de recreação (M. Fortier et al., 1995). Os atletas com melhores resultados apresentam níveis mais elevados de Motivação Extrínseca e Amotivação (Chantal et al., 1996).

Por outro lado no estudo de Garcia-Mas et al. (2010) é determinante que a Motivação Intrínseca é claramente predominante nos jogadores que disputam provas mais competitivas e importantes, e a Motivação Extrínseca é a menos importante para os atletas que participam nas provas menos competitivas e menos importantes.

4. Método do Estudo Observacional

4.1. Desenho do estudo

Este estudo caracteriza-se por ser um estudo transversal com uma única aplicação de questionários aos praticantes e sem manipulação das variáveis.

4.2. Amostra/Participantes

Participaram do presente estudo 112 atletas de canoagem, sendo 49,11% (n=55) atletas da disciplina de Slalom e 50,89% (n=57) atletas da disciplina de Velocidade, dos quais são 68,75% (n=77) do género masculino e 31,25% (n=35) do género feminino, com uma idade média de 21,09 (DP=6,94), estes atletas apresentam como tempo médio de prática de canoagem 6,93 anos (DP=6,24).

No que diz respeito à distribuição da amostra por modalidade, os 55 atletas que são da disciplina de Slalom representam 62,5% da população que participou no Campeonato Nacional de Slalom, e os 57 atletas que são da disciplina de Velocidade representam uma amostra de 14,25% da população que participou no Campeonato Nacional de Regatas em Linha, com idades superiores a 14 anos.

4.3. Caracterização dos Instrumentos Utilizados

Para o presente estudo foi utilizado um questionário, subdividido em quatro partes, uma de caracterização dos praticantes e os restantes três tipos de questionários validados com o intuito de avaliar as diferentes variáveis.

4.3.1. Caracterização dos praticantes

A primeira parte do questionário tem como objectivo caracterizar os praticantes, no que se refere ao nome; ao género; à idade; ao clube que representa; ao número de anos que pratica canoagem; à classificação nos últimos campeonatos nacionais; ao estilos de canoagem em que participa frequentemente em competições.

4.3.2. Sport Anxiety Scale (SAS)

Sport Anxiety Scale trata-se de uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa, por Cruz e Viana (1997), da *Sport Anxiety Scale* (R. E. Smith *et al.*, 1990). A SAS constitui um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva e pretende medir diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva: preocupação e perturbação da concentração. Na sua versão original, este instrumento engloba um total de 21 itens, distribuídos por três

sub-escalas: (a) ansiedade somática (9 itens; Exemplo: “Sinto-me nervoso.”); (b) preocupação (7 itens; Exemplo: “Tenho dúvidas acerca de mim próprio.”); e (c) perturbação da concentração (5 itens; Exemplo: “Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar.”). Os sujeitos da amostra respondem a cada item optando por uma alternativa numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (1=Nunca; 4=Quase sempre).

Os resultados de cada sub-escala são obtidos adicionando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. Paralelamente, pode obter-se também um *score* total do traço de ansiedade competitiva, resultante do somatório de *scores* das três sub-escalas. Assim, os *scores* da Escala de Ansiedade do Desporto (EAD) podem variar entre um mínimo de 9 e um máximo de 36, na sub-escala de ansiedade somática, entre 7 e 28 na sub-escala de preocupação e entre 5 e 20 na sub-escala de perturbação da concentração.

Com o intuito de estimar a confiabilidade dos questionários calculamos o α de Cronbach, tendo-se obtido os seguintes resultados.

Tabela 2 - α de Cronbach do *Sport Anxiety Scale* (SAS)

Sub-escalas do SAS	α de Cronbach
Ansiedade somática	,898
Preocupação	,862
Desconcentração	,731

Na aplicação do questionário SAS, observamos um α de Cronbach $>,600$ nas três sub-escalas.

4.3.3. Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28)

Foi desenvolvido nos meados dos anos 80, como parte de um projecto de investigação sobre a vulnerabilidade e os factores de resiliência relacionados com as lesões dos desportistas. O modelo teórico no qual se baseava esta investigação atribui papéis causais proeminentes aos factores stress de vida, suporte social e competências psicológicas de coping.

A necessidade de estudar esta última variável conduziu à elaboração de um questionário cuja primeira versão era constituída por 87 itens. Destes resultaram, após duas análises factoriais, 28 itens distribuídos equitativamente por sete dimensões, que constituem a versão final (Smith, Smoll, Ptacek e Schutz, 1995), com tradução e validação efectuada por Palmeira e Serpa, em 1998.

As dimensões que constituem este questionário são: a) Confronto com a Adversidade, b)Rendimento Máximo sobre Pressão, c) Formulação de Objectivos, d) Concentração, e) Ausência de Preocupações, f) Confiança e Motivação para a Realização, g) Treinabilidade.

Tabela 3 - α de Cronbach do *Athletic Coping Skill Inventory* (ACSI-28)

Dimensões ACSI-28	α de Cronbach
Confronto com a Adversidade	,712
Rendimento Máximo sobre Pressão	,784
Formulação de Objectivos	,648
Concentração	,571
Ausência de Preocupação	,716
Confiança e Motivação para a Realização	,519
Treinabilidade	,212
Somatório do ACSI-28	,860

Relativamente a este questionário salientamos o facto do parâmetro da treinabilidade apresentar um α de Cronbach apenas de ,212, e a concentração de ,571. Os restantes parâmetros apresentam um α de Cronbach $>$,600, portanto aceitável (Morgan & Griego, 1998).

4.3.4. Sport Motivation Scale (SMS 28)

O *Sport Motivation Scale* (S.M.S.) de Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais (1995), é um questionário utilizado que foi traduzido e validado por Magalhães, Cunha, Antunes e Palmeira (em prep.), pretende medir, especificamente para o desporto, os 7 tipos de motivação que se inserem no Modelo Motivacional de Deci e Ryan (1991), através de outras tantas sub-escalas, com 4 itens cada: a) Motivação Intrínseca do Saber (MI-S); b) Motivação Intrínseca para Realizar (MI-R); c) Motivação Intrínseca para Experienciar Estimulação (MI-EE); d) Motivação Extrínseca de Regulação Externa (ME-RE); e) Motivação Extrínseca de Introjecção (ME-I); f) Motivação Extrínseca de Identificação (ME-Id); e, finalmente g) Amotivação (A).

O instrumento em questão é composto por 28 itens. Os indivíduos respondem a cada um optando por uma alternativa, numa escala tipo Likert de 7 pontos, variando de «discordo totalmente» até «concordo totalmente».

Tabela 4 - α de Cronbach do *Sport Motivation Scale* (SMS-28)

Sub-escalas do SMS-28	α de Cronbach
Motivação Intrínseca do Saber (MI-S)	,796
Motivação Intrínseca para Realizar (MI-R)	,794
Motivação Intrínseca para Experienciar Estimulação (MI-EE)	,783
Motivação Extrínseca de Regulação Externa (ME-RE)	,728
Motivação Extrínseca de Introjecção (ME-I)	,797
Motivação Extrínseca de Identificação (ME-Id)	,787
Amotivação (A)	,747

Na aplicação do questionário SMS-28, observamos um α de Cronbach $> ,600$ em todas as sub-escalas.

4.4. Procedimentos

4.4.1. Operacionais

Para que a aplicação destes questionários fosse possível, evitando ao máximo o normal funcionamento e comportamento dos atletas antes da competição, foi solicitada à Federação Portuguesa de Canoagem, a devida autorização para a aplicação dos mesmos.

Os questionários foram aplicados no Campeonato Nacional de Slalom e no Campeonato Nacional de Regatas em Linha (Velocidade), nos meses de Maio e Setembro, respectivamente, do ano de 2010, nos momentos que antecedem a participação dos atletas na prova. Os participantes foram informados sobre o propósito do estudo, e participaram de forma voluntária, o preenchimento dos questionários foi individual.

4.4.2. Estatísticos

Foram utilizados os seguintes métodos estatísticos para o tratamento dos dados:

- Análise inferencial comparativa t-test, frequentemente utilizada para aferir a existência de diferenças num dos grupos. Foi utilizado para se verificar as diferenças significativas nas variáveis dependentes (Ansiedade, Coping e Motivação), relativamente ao estilo de canoagem, ao género e à idade.
- Com o intuito de estimar a confiabilidade dos questionários foi calculado o α de Cronbach, esta correlação entre respostas de um questionário, aferida através da análise das respostas dadas pelos praticantes, apresenta uma correlação média entre as perguntas. O coeficiente α é o cálculo a partir da variância dos itens

individuais e da variância da soma dos itens de cada avaliador, e de todos os itens de um questionário que utilizem a mesma escala de medição.

4.4.2.1. Programas Utilizados

O tratamento estatístico dos dados e respectivos procedimentos que adiante se especificam, foram realizados nos programas Statistical Package for Social Sciences (SPSS) (versão 11.5 para Windows) e EZAnalise.

4.4.2.2. Níveis de Significância

O nível de significância aceite neste estudo foi de $p < ,05$.

4.5. Varáveis do estudo

Variáveis Independentes:

- Estilo de canoagem praticado (Slalom e Velocidade);
- Género (Masculino e Feminino);
- Idade (-18 anos e +18 anos).

Variáveis dependentes:

- Derivadas do SAS (Ansiedade Somática; Preocupação; Perturbação da Concentração);
- Derivadas do SMS – 28 (Motivação Intrínseca do Saber; Motivação Intrínseca para Realizar; Motivação Intrínseca para Experienciar Estimulação; Motivação Extrínseca de Regulação Externa; Motivação Extrínseca de Introjecção; Motivação Extrínseca de Identificação; Amotivação)
- Derivadas do ACSI-28 (Confronto com a Adversidade; Rendimento Máximo sobre Pressão; Formulação de Objectivos; Concentração; Ausência de Preocupação; Confiança e Motivação para a Realização; Treinabilidade; Somatório do ACSI-28).

5. Resultados

Neste estudo foram utilizados três instrumentos de avaliação psicológica, o *Sport Anxiety Scale* (SAS), o *Sport Motivation Scale* (SMS-28) e o *Athletic Coping Skill Inventory* (ACSI-28).

Na laboração deste estudo, pretendemos abordar três hipóteses de comparação de dados, são eles:

Hipótese 1 – Os atletas de Slalom têm níveis mais elevados de Ansiedade e Motivação, e utilizam mais estratégias de Coping que os atletas de Velocidade (Slalom vs Velocidade);

Hipótese 2 – Os atletas do género Feminino têm níveis mais elevados de Ansiedade e Motivação, e utilizam menos estratégias de Coping que os atletas do género Masculino (Masculino vs Feminino);

Hipótese 3 – Os atletas mais novos (-18 anos) têm níveis mais elevados de Ansiedade e Motivação, e utilizam menos estratégias de Coping que os atletas mais velhos (+18 anos) (-18 anos vs. +18 anos).

5.1. Hipótese 1 - Comparação entre Estilos de Canoagem (Slalom vs Velocidade)

Tabela 5 – Comparação da Ansiedade Somática Preocupação e Desconcentração entre Estilos de Canoagem (Slalom vs Velocidade)

SAS	Slalom		Pista		T	P
	M	DP	M	DP		
Ansiedade Somática	19,98	7,32	21,56	6,25	1,23	,221
Preocupação	15,93	4,95	16,32	4,94	0,42	,679
Desconcentração	9,85	3,02	9,30	3,46	0,90	,368

Da análise da aplicação do questionário *Sport Anxiety Scale* (SAS) observamos que não existe uma diferença significativa entre os resultados obtidos dos atletas de Slalom para os atletas de Velocidade, no que se refere às três sub-escalas (Ansiedade Somática, Preocupação e Desconcentração).

Tabela 6 – Estratégias de Coping - Comparação entre Estilos de Canoagem (Slalom vs Velocidade)

ACSI-28	Slalom		Pista		T	P
	M	DP	M	DP		
Confronto com a Adversidade	6,16	2,80	6,18	2,54	0,02	,981
Treinabilidade	5,76	1,82	5,95	2,12	0,49	,623
Concentração	6,69	2,41	6,65	2,30	0,09	,925
Confiança e Motivação para a Realização	6,95	2,37	7,32	2,07	0,88	,380
Formulação de Objectivos	7,36	2,66	6,46	2,50	1,86	,066
Rendimento Máximo sobre Pressão	6,27	2,79	6,51	2,70	0,46	,650
Ausência de Preocupação	5,49	2,85	5,81	2,95	0,58	,566
Somatório ACSI-28	44,69	11,09	44,86	12,55	0,08	,940

Relativamente à aplicação do questionário *Athletic Coping Skill Inventory*, observamos que existe um valor marginalmente significativo, em que os atletas de Slalom apresentam uma melhor definição de objectivos do que os atletas da Velocidade ($T=1,86$, $p=,066$).

Tabela 7 – Comparação da Motivação entre Estilos de Canoagem (Slalom vs Velocidade)

SMS	Slalom		Pista		T	P
	M	DP	M	DP		
Motivação Intrínseca do Saber (MI-S)	21,69	5,03	19,33	5,07	2,47	,015
Motivação Intrínseca para Realizar (MI-R)	21,47	4,85	19,28	5,59	2,21	,029
Motivação Intrínseca para Experimentar Estimulação (MI-EE)	23,53	3,86	21,61	4,61	2,38	,019
Motivação Extrínseca de Identificação (ME-Id)	11,93	5,46	13,70	6,28	1,59	,114
Motivação Extrínseca de Introjecção (ME-I)	20,71	5,89	20,88	5,65	0,15	,878
Motivação Extrínseca de Regulação Externa (ME-RE)	17,44	5,82	18,30	5,23	0,82	,411
Amotivação (A)	9,75	4,87	10,67	6,24	0,87	,387

Da aplicação do questionário *Sport Motivation Scale* (SMS 28) observamos a existência de uma diferença significativa de resultados, no que diz respeito aos seguintes tipos de motivação: os atletas de Slalom apresentam maiores níveis de Motivação Intrínseca do Saber ($T=2,47$, $p=,015$), Motivação Intrínseca para Realizar ($T=2,21$, $p=,029$) e Motivação Intrínseca para Experimentar Estimulação ($T=2,38$, $p=,019$), o que demonstra que a motivação intrínseca é claramente predominante nestes atletas em relação aos atletas da Velocidade.

5.2. Hipótese 2 - Comparação entre Géneros (Masculino vs Feminino)

Tabela 8 – Comparação da Ansiedade, Somática Preocupação e Desconcentração entre Géneros (Masculino vs Feminino)

SAS	Feminino		Masculino		T	P
	M	DP	M	DP		
Ansiedade Somática	25,23	6,63	18,77	5,90	5,16	<,001
Preocupação	18,91	5,11	14,86	4,31	4,35	<,001
Desconcentração	10,06	3,38	9,35	3,19	1,07	,289

No que diz respeito aos níveis de Ansiedade Somática ($T=5.16$, $p<,001$), Preocupação ($T=4,35$, $p<,001$) o género feminino apresenta níveis significativamente superiores aos apresentados pelo género masculino.

Tabela 9 – Estratégias de Coping - Comparação entre Géneros (Masculino vs Feminino)

ACSI-28	Feminino		Masculino		T	P
	M	DP	M	DP		
Confronto com a Adversidade	4,29	2,24	7,03	2,38	5,74	<,001
Treinabilidade	5,20	1,55	6,16	2,07	2,44	,016
Concentração	5,51	1,87	7,19	2,36	3,72	<,001
Confiança e Motivação para a Realização	6,31	2,03	7,51	2,22	2,71	,008
Formulação de Objectivos	5,86	2,10	7,38	2,69	2,95	,004
Rendimento Máximo sobre Pressão	5,11	2,53	6,97	2,64	3,50	<,001
Ausência de Preocupação	6,37	2,70	5,32	2,94	1,79	,076
Somatório ACSI-28	38,66	8,54	47,56	12,07	3,93	<,001

Relativamente ao estudo das experiências desportivas observamos diferenças significativas entre o género masculino e o género feminino, destacamos a existência de uma maior apetência dos atletas do género masculino para as seguintes dimensões do ACSI-28, Confronto com a Adversidade ($T=5,74$, $p<,001$), Treinabilidade ($T=2,44$, $p=,016$), Concentração ($T=3,72$, $p<,001$), Confiança e Motivação para a Realização ($T=2,71$, $p=,008$), Formulação de Objectivos ($T=2,95$, $p=,004$), Rendimento Máximo sobre Pressão ($T=3,50$, $p<,001$).

No entanto e apesar de não significativo o género feminino apresenta um valor tendencialmente menor na Ausência de Preocupação ($T=1,79$, $p=,076$).

Com estes resultados observamos através do Somatório ACSI-28 ($T=3,98$, $p<,001$) que os atletas masculinos utilizam mais estratégias de coping que as atletas femininas, dados

que relacionados com os resultados obtidos nos níveis de ansiedade, observamos que as atletas femininas não apresentam tantas estratégias de coping para diminuir os níveis de stress e ansiedade como os atletas masculinos.

Tabela 9 – Comparação da Motivação entre Géneros (Masculino vs Feminino)

SMS	Feminino		Masculino		T	P
	M	DP	M	DP		
Motivação Intrínseca do Saber (MI-S)	19,77	5,54	20,82	4,99	0,99	,322
Motivação Intrínseca para Realizar (MI-R)	19,97	5,70	20,53	5,18	0,51	,608
Motivação Intrínseca para Experienciar Estimulação (MI-EE)	22,66	4,81	22,51	4,15	0,17	,866
Motivação Extrínseca de Identificação (ME-Id)	11,37	4,77	13,49	6,31	1,77	,079
Motivação Extrínseca de Introjecção (ME-I)	20,86	5,47	20,77	5,90	0,08	,939
Motivação Extrínseca de Regulação Externa (ME-RE)	18,17	5,39	17,74	5,61	0,38	,703
Amotivação (A)	9,49	5,59	10,55	5,62	0,93	,356

No que diz respeito à motivação não observamos diferenças significativas na comparação entre géneros.

No entanto, observamos uma tendência, no que diz respeito à Motivação Extrínseca de Identificação (ME-Id) ($T=1,77$, $p=,079$), dos atletas do género masculino para apresentarem níveis mais elevados neste tipo de motivação.

5.3. Hipótese 3 - Comparação entre Idades (-18 anos vs +18 anos)

Tabela 10 – Comparação da Ansiedade Somática, Preocupação e Desconcentração entre Idades (-18 anos vs +18 anos)

SAS	-18 anos		+ 18 anos		T	P
	M	DP	M	DP		
Ansiedade Somática	21,27	6,63	20,32	7,01	0,74	,460
Preocupação	17,13	4,92	15,16	4,78	2,15	,034
Desconcentração	10,18	3,49	8,98	2,92	1,98	,051

Na análise deste questionário observamos que os atletas com -18 anos apresentam maiores índices de Preocupação ($T=2,15$, $p=,034$) e Desconcentração (marginalmente significativo, $T=1,98$, $p=,051$).

Tabela 13 – Estratégias de Coping - Comparação entre Idades (-18 anos vs +18 anos)

ACSI-28	-18 anos		+ 18 anos		T	P
	M	DP	M	DP		
Confronto com a Adversidade	6,04	2,61	6,30	2,72	0,52	,604
Treinabilidade	6,38	2,11	5,35	1,68	2,86	,005
Concentração	6,71	2,21	6,63	2,48	0,17	,862
Confiança e Motivação para a Realização	7,24	2,21	7,04	2,24	0,48	,634
Formulação de Objectivos	7,00	2,43	6,81	2,79	0,39	,697
Rendimento Máximo sobre Pressão	6,91	2,43	5,89	2,93	1,99	,049
Ausência de Preocupação	6,53	2,71	4,81	2,83	3,28	,001
Somatório ACSI-27	46,80	12,23	42,82	11,14	1,80	,075

Quando comparados os atletas com -18 anos com os que têm +18 anos, observamos que os mais velhos apresentam resultados significativamente inferiores na Treinabilidade ($T=2,86$, $p=,005$), no Rendimento Máximo sobre Pressão ($T=1,99$, $p=,049$) e na Ausência de Preocupação ($T=3,28$, $p=,001$).

Observamos através do Somatório ACSI-28 ($T=1,80$, $p<,075$), apesar de não significativo, que os atletas com -18 anos utilizam mais estratégias de coping que os atletas com +18 anos.

Tabela 12 – Comparação da Motivação entre Idades (-18 anos vs +18 anos)

SMS	-18 anos		+ 18 anos		T	P
	M	DP	M	DP		
Motivação Intrínseca do Saber (MI-S)	20,60	4,47	20,39	5,79	0,22	,828
Motivação Intrínseca para Realizar (MI-R)	20,04	5,08	20,67	5,59	0,62	,534
Motivação Intrínseca para Experienciar Estimulação (MI-EE)	22,62	3,92	22,49	4,76	0,15	,878
Motivação Extrínseca de Identificação (ME-Id)	14,24	6,24	11,47	5,32	2,52	,013
Motivação Extrínseca de Introjecção (ME-I)	20,15	5,68	21,42	5,79	1,18	,242
Motivação Extrínseca de Regulação Externa (ME-RE)	18,29	5,36	17,47	5,69	0,78	,436
Amotivação (A)	11,69	6,39	8,79	4,32	2,82	,006

No que diz respeito à análise destes dados, não se observam diferenças significativas dos níveis de motivação, à excepção da Motivação Extrínseca de Identificação (ME-I) ($T=2,52$, $p=,013$) e da Amotivação ($T=2,82$, $p=,006$), em que os atletas com -18 anos apresentam níveis consideravelmente superiores aos atletas com +18 anos.

6. Discussão de Resultados

A presente investigação, recorrendo a uma metodologia quantitativa, permitiu observar as diferentes formas como os atletas, segundo a sua modalidade (estilo de canoagem), o seu género e a sua idade encaram a competição relativamente à Ansiedade, estratégias de Coping e Motivação.

Relativamente à Hipótese 1 – Os atletas de Slalom têm níveis mais elevados de Ansiedade e Motivação, e utilizam mais estratégias de Coping que os atletas de Velocidade (Slalom vs Velocidade), não observámos diferenças relativamente à ansiedade, não se confirmando os resultados obtidos no estudo (Jones et al., 2000), onde apresenta que quanto mais difícil é o grau de dificuldade do plano de água, mais elevados são os níveis de ansiedade apresentados pelos praticantes.

A obtenção destes resultados pode dever-se à diferença do nível competitivo existente entre os dois estilos da canoagem, uma vez que o nível competitivo nos atletas de Velocidade é consideravelmente superior ao dos atletas de Slalom (a amostra dos atletas de Slalom e Velocidade era semelhante relativamente ao número de atletas de cada género).

No que diz respeito às estratégias de coping observamos que não existem diferenças significativas entre os atletas de Slalom e os atletas de Velocidade, aparentemente as estratégias utilizadas são semelhantes. Apenas observámos, apesar de não ser significativa uma diferença na formulação de objectivos por parte dos atletas de Slalom, que apresentam uma maior preocupação no planeamento dos seus objectivos competitivos. Esta diferença pode dever-se ao reduzido número de provas de Slalom existentes, comparativamente com as provas de Velocidade.

No que diz respeito à Motivação observámos a existência de uma diferença significativa de resultados, que se traduz nos seguintes tipos de motivação: os atletas de Slalom apresentam maiores níveis de Motivação Intrínseca do Saber, Motivação Intrínseca para Realizar e Motivação Intrínseca para Experimentar Estimulação, o que demonstra que a motivação intrínseca é claramente predominante nestes atletas em relação aos atletas de Velocidade.

Segundo (M. Fortier et al., 1995), os atletas mais competitivos revelam menos Motivação Intrínseca para Realizar e menos Motivação Intrínseca para Experimentar Estimulação, assim sendo provavelmente os atletas de Velocidade são mais competitivos que os atletas de Slalom.

Estes resultados podem estar relacionados com as características de cada uma das provas, uma vez que, no estilo de Slalom existe uma maior incerteza quanto à dificuldade de cada prova, em virtude do posicionamento das portas, e do volume de água do rio, obrigando o atleta a uma constante aprendizagem e adaptação de prova para prova.

Na Hipótese 2 – Os atletas do género Feminino têm níveis mais elevados de Ansiedade e Motivação, e utilizam menos estratégias de Coping que os atletas do género Masculino (Masculino vs Feminino), observámos níveis mais elevados de ansiedade e preocupação no género feminino, quando comparados com os do género masculino.

Esta diferença de ansiedade entre o género masculino e o género feminino, vai ao encontro dos resultados apresentados em diversos estudos, que traduzem que os atletas do género feminino apresentam elevados níveis de ansiedade, não existindo uma explicação linear para a obtenção destes resultados. (F. Cruz et al., 2010; Gonçalves & Belo, 2007; Dias, 2005).

Estes resultados podem estar relacionados com o facto das competições ainda serem centradas nos atletas do género masculino, dando origem a uma maior pressão sobre a atleta feminina que ao competir está em constante observação e avaliação: o que explicaria os índices mais elevados de ansiedade perante o desporto de competição (Gonçalves & Belo, 2007).

No que diz respeito às estratégias de coping observámos que quando comparamos os resultados do ACSI-28 entre o género feminino e o género masculino existem diferenças significativas, com uma maior apetência dos atletas do género masculino para as seguintes dimensões: Confronto com a Adversidade; Treinabilidade; Concentração; Confiança e Motivação para a Realização; e Rendimento Máximo sobre Pressão. Com o género feminino a revelar uma menor Ausência de Preocupação.

Com estes resultados observámos que os atletas masculinos utilizam mais estratégias de coping que as atletas femininas, que em relação directa com os resultados obtidos nos níveis de ansiedade, traduz uma menor utilização de estratégias de coping para diminuir os níveis de stress e ansiedade, por parte das atletas femininas.

Provavelmente estes resultados devem-se à existência de uma maior competitividade nos atletas do género masculino do que no género feminino.

Quando comparados observámos que não existem diferenças significativas entre os géneros masculino e feminino no que diz respeito à motivação. Apenas foi observado, embora

sem grande significado, que os atletas do género masculino apresentam uma maior Motivação Extrínseca de Identificação.

Segundo o estudo de Chantal, Guay, Dobрева-Martinova, & Vallerand (1996), sugere que os atletas do género feminino participam nas competições desportivas mais por prazer e satisfação do que por motivações extrínsecas.

Estes dados não são conclusivos nem nos permitem tirar conclusões como as apresentadas por Chantal et al. (1996); Provencher et al (1995); M. Fortier et al. (1995), em que se definia que atletas femininas apresentavam níveis mais elevados de motivação intrínseca que os atletas do género masculino, no entanto nesses mesmos estudos não foram detectadas diferenças significativas de motivação extrínseca, quando comparados os dois géneros.

No que diz respeito ao resultado tendencialmente significativo registado na Motivação Extrínseca de Identificação, este pode resultar no número de atletas seleccionados para representarem as selecções nacionais, nos estilos de Slalom e Velocidade, ser superior no género masculino do que no género feminino.

No que respeita à Hipótese 3 – Os atletas mais novos (-18 anos) têm níveis mais elevados de Ansiedade e Motivação, e utilizam menos estratégias de Coping que os atletas mais velhos (+18 anos), observámos que os atletas mais jovens (-18 anos) apresentam maiores níveis de preocupação e desconcentração.

Estes dados vão ao encontro dos resultados revelados pela maioria destes estudos (Cruz, Fonseca, et al., 2010) que indicam que os atletas mais jovens e, provavelmente com menos experiência e vivência competitiva, estão mais vulneráveis a demonstrar ansiedade e preocupação perante situações competitivas.

Relativamente às estratégias de coping observámos que os atletas mais velhos apresentam resultados significativamente inferiores na Treinabilidade, no Rendimento Máximo sobre Pressão e na Ausência de Preocupação. O que sugere que os atletas mais novos (-18 anos) utilizam da melhor forma as estratégias de coping.

Estes resultados não vão ao encontro do estudo de Cruz, Fonseca, et al. (2010), que considera que os atletas mais velhos estão mais concentrados e teoricamente mais adaptados à utilização de estratégias de coping, concluindo que estes possuem as estratégias de coping mais apropriadas.

Os níveis de ansiedade estão relacionados com a utilização eficaz de estratégias de coping, um elevado número de atletas ansiosos tem tendência para apresentar um elevado

número de estratégias de coping, podendo ser este um dos factores que contribui para esta diferença entre os atletas com várias idades.

No que diz respeito à análise dos dados referentes à motivação entre os praticantes de -18 anos e os de + 18 anos, não se observaram diferenças significativas dos níveis de motivação, à excepção da Motivação Extrínseca de Identificação e a Amotivação em que os atletas com -18 anos apresentam níveis consideravelmente superiores aos atletas com +18 anos.

7. Limitações do Estudo

Relativamente às limitações deste estudo, consideramos que a aplicação dos questionários momentos antes da competição mais importante da época Desportiva (Campeonato Nacional), poderá ter condicionado o preenchimento dos mesmos, já que os praticantes estão no seu período pré-competitivo é provável que alguns atletas estivessem mais atentos à competição, e à sua preparação física e psicológica.

Uma vez que a recolha dos dados para este estudo é mais vasta consideramos como limitação a inexistência de um estudo de regressão linear múltipla, entre as diversas variáveis, análise essa que se pretende vir a realizar em estudos futuros.

Embora se tenham recolhidos dados, não se conseguiu observar se os resultados obtidos entre os melhores atletas de cada modalidade estavam associados à ansiedade, ao coping e à motivação.

Outra limitação que destacamos foi o não se ter encontrado estudos na área da psicologia aplicada à modalidade de canoagem.

8. Conclusões

De uma forma geral os resultados obtidos são coerentes com os existentes na literatura, o que sugere a pertinência deste estudo, dirigido a estes dois estilos de canoagem, Slalom e Velocidade.

A ansiedade, o stress, o coping e a motivação fazem parte do quotidiano de todas as pessoas e em especial dos praticantes desportivos. Assim conhecer a forma como estes factores influenciam o rendimento desportivo, torna-se uma mais valia para a obtenção de melhores desportistas, melhor rendimento desportivo e melhor desenvolvimento desportivo.

Na comparação entre Estilos de Canoagem (Slalom vs Velocidade), pretendia-se comparar os dois estilos de canoagem (Slalom e Velocidade), observando se existiam diferenças significativas entre atletas que praticam a mesma modalidade, mas em estilos diferentes. Sendo espectável que os atletas de Slalom apresentem níveis de ansiedade superiores, e maiores níveis de motivação por praticarem um estilo com mais incerteza e mais desafios, e que utilizem mais estratégias de coping, face aos desafios da modalidade, em relação aos atletas de Velocidade.

Observámos que não existem diferenças relativamente à ansiedade, não se confirmando os resultados obtidos em alguns estudos que revelam que quanto maior é o grau de dificuldade do plano de água, mais elevados são os níveis de ansiedade apresentados pelos praticantes.

Quanto às estratégias de coping não existem diferenças significativas entre os atletas de Slalom e os atletas de Velocidade.

Relativamente à Motivação observou-se a existência de uma diferença significativa de resultados, nos seguintes tipos de motivação: os atletas de Slalom apresentam maiores níveis de Motivação Intrínseca do Saber, Motivação Intrínseca para Realizar e Motivação Intrínseca para Experimentar Estimulação, o que revela que a motivação intrínseca é claramente predominante nestes atletas em relação aos atletas de Velocidade.

Na comparação entre Géneros (Masculino vs Feminino), é consensual por parte de diversos autores que existem diferentes formas de lidar com a ansiedade, o coping e a motivação, entre os atletas do género masculino e feminino. Comprovou-se a existência de diferença de ansiedade entre o género masculino e o género feminino, em que os atletas do género feminino apresentam níveis mais elevados de Ansiedade Somática e Preocupação quando comparados com o género masculino.

Nas estratégias de coping utilizadas observámos uma maior apetência dos atletas do género masculino para as seguintes dimensões: Confronto com a Adversidade; Treinabilidade; Concentração; Confiança e Motivação para a Realização; e Rendimento Máximo sobre Pressão, com o género feminino a revelar uma menor Ausência de Preocupação. Confirma-se deste modo que os atletas do género masculino apresentam mais estratégias de coping que os do género feminino.

Relativamente à motivação não foram observadas diferenças significativas entre os géneros masculino e feminino, apenas se constatou, embora sem grande significância, que os atletas do género masculino apresentam uma maior Motivação Extrínseca de Identificação.

Na comparação entre Idades (-18 anos vs +18 anos) era espectável que os atletas com -18 anos apresentassem maior desconcentração que os atletas com +18 anos (teoricamente mais experientes), mas o estudo confirma que os atletas com - 18 anos apresentam não só maior desconcentração como maior preocupação na competição desportiva.

Relativamente ao coping era espectável observar mais estratégias de coping nos atletas com +18 anos, nas dimensões de Concentração, Formulação de Objectivos e Rendimento Máximo sobre Pressão, quando comparados com os atletas com -18 anos. No entanto registou-se que apenas existiam diferenças significativas na Treinabilidade, no Rendimento Máximo sobre Pressão e na Ausência de Preocupação, onde os atletas mais novos apresentaram resultados mais elevados nestes itens.

No que diz respeito à motivação observámos que os atletas com -18 anos apresentam níveis mais elevados de Motivação Extrínseca de Identificação e Amotivação, quando comparados com os atletas com +18 anos, contrariando as expectativas iniciais do estudo.

Atendendo às diferenças entre modalidades, género e idade, compete ao treinador e aos outros agentes desportivos, envolvidos nas actividades desportivas, contribuírem para a formação do atleta tornando-o capaz de lidar com as situações de elevada pressão que constituem a essência da competição, sobretudo quando existe equilíbrio de valores.

Por fim consideramos que este estudo fornece um conjunto de resultados que podem, potencialmente, vir a ser utilizados em estudos futuros.

8.1. Recomendações

Para a realização de estudos futuros recomenda-se que seria de todo o interesse comparar outros estilos da canoagem, tais como, o Kayak Extremo, o Kayaksurf e Waveski, a Canoagem de Mar, o Estilo Livre e até mesmo o Rafting.

Será de todo pertinente estabelecer correlações entre as diversas variáveis, com o intuito de observar a forma como estas se influenciam.

Recorrer à utilização da classificação nos Campeonatos Nacionais como mais uma forma de comparação entre os atletas, com o intuito de verificar quais as características que definem os atletas mais bem sucedidos, bem como a influência do tempo de prática (atletas que praticam a modalidade à mais anos) relacionando estes factores com as variáveis em causa.

Torna-se também importante apresentar e divulgar os resultados obtidos junto dos treinadores de canoagem, para que estes introduzam no processo de treino dos seus atletas exercícios, técnicas e estratégias que os auxiliem a controlar a ansiedade, a utilizarem estratégias de coping e a estarem positivamente motivados para o treino e para a competição.

Consideramos ainda importante que os atletas sejam consciencializados para a importância da psicologia do desporto no seu treino diário, não sendo esta apenas utilizada nos atletas de topo ou nos atletas que apresente sinais demasiados evidentes para intervenção da psicologia do desporto, mas sim ser utilizada por todos os atletas como mais um instrumento de treino que os irá auxiliar a serem melhores atletas e que se irá traduzir numa melhor performance desportiva.

Bibliografia

- Anshel, M. H., & Si, G. (2008). Coping Styles Following Acute Stress in Sport Among Elite Chinese Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 3.
- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes coping style in competitive sport as function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, (8), 1-24.
- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 3(2).
- Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of coping tendencies. *Anxiety, stress, and coping*, 415-430. *Anxiety, Stress & Coping*.
- Arent, S. M., & Landers, D. M. (2003, December). Arousal, anxiety, and performance: a reexamination of the Inverted-U hypothesis. *Research quarterly for exercise and sport*. Retirado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14768844>
- Campan, C., & Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived Effectiveness and Match to Precompetitive Anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24(2), 144-162.
- Canoagem, F. P. (2010). Regulamento de Águas Bravas. Retirado de <http://www.fpcanoagem.pt/Portals/0/Regulamentos/FPC.Regulamento.Aguas.Bravas1>
- Canoagem, F. P. (2011). Regulamento de Velocidade. Retirado de <http://www.fpcanoagem.pt/Portals/0/Regulamentos/FPC.Regulamento.Velocidade>
- Chantal, Y., Guay, F., Dobrev-Martino, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and Elite Performance: An Exploratory Investigation With Bulgarian Athletes. *International Journal of Psychology*, (27), 173-182.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of Coping Strategies in Sport. In J. L. D. Editor (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 149-161). Fitness Information Technology, Inc.
- Cruz, F., Fonseca, M., & Dias, C. (2010). Coping Strategies, Multidimensional Competitive Anxiety and Cognitive Threat Appraisal: Differences Across Sex, Age And Type of Sport. *Serbian Journal of Sport Science*, 4(1), 23-31.
- Cruz, J. F. A., Barbosa, L. G., & Gomes, A. R. (1996). Avaliação do Stress e Confronto Psicológico na Alta Competição Desportiva: Desenvolvimento e Adaptação de

- Instrumentos. In M. G. e Colaboradores (Ed.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (Vol. V). Braga: Avaliação Psicológica: Formas e Contextos (Vol. V).
- Cruz, J. F. A., Sofia, R., Mendonça, L., & Matos, J. (2010). As Relações entre Percepção de Ameaça, Ansiedade, Raiva e Agressividade no Desporto: Um Estudo Comparativo em Modalidades de Contacto. *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, (2007), 1856-1872.
- Davidoff, L. L. (1983). *Introdução à Psicologia*. Brasil: Editora McGraw-Hill, Inc.
- Davis, P. A., & Sime, W. E. (2005). Toward a Psychophysiology of Performance: Sport Psychology Principles Dealing With Anxiety. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 363-378.
- Dias, C. (2005). Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. *Tese de Doutoramento, Universidade do Minho, Instituto da Educação e Psicologia*.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009a). Anxiety and coping strategies in sport contexts: a look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 338-48. Retirado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19476245>
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009b). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 9-23.
- Fortier, M., Vallerand, R. J., Provencher, P., & Brière, N. (1995). Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship With Sport Motivation. *International Journal of Psychology*, (26), 24-39.
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. a, Vidal, J., Cruz, J., et al. (2010, November). Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish journal of psychology*. Retirado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20977011>
- Gleitman, H. (1992). *Psicologia*. Lisboa: Serviços de Educação da Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gonzalez, F. J. (2004). Sistema de classificação de desportos com base nos critérios: cooperação, interacção com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objectivos tácticos da acção. *Revista Digital - Buenos Aires*, 10(71).

- Gonçalves, M. P., & Belo, R. P. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero , faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, 12(2), 301-307.
- Graydon, J. (2002). Stress and anxiety in sport. *Psychologist*, 15(8), 408-411.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009, March). Competitive anxiety in young athletes: differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, stress, and coping*.
- Jones, C. D., Hollenhorst, S. J., Perna, F., & Selin, S. (2000). Validation of the flow theory in an on-site whitewater kayaking setting. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 247-261.
- Labrador, F. J., López-Pérez, B., Buceta, J., & Bueno, A. (1992). Ansiedad Y Rendimiento Desportivo: Estudio de la Relación entre Ambas Variables. *Rev. de Psicol. Gral. Y Aplic.*, 3(45), 315-320.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Morgan, G. A., & Griego, V. O. (1998). *Easy Use and Interpretation of SPSS for Windows*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mummary, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing Back: The Role Of Coping Style , Social Support And Self-Concept In Resilience Of Sport Performance. *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology*, 6(3), 1-18.
- Omar-Fauzee, M., Daud, W., Adbullah, R., & Rashid, S. (2009). The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Sciences*, 9(1), 97-108.
- Parlebas, P. (1981). *Contribution a un lexique commenté en science*. Paris: I.N.S.E.P., 1981.
- Pelletier, L., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sport: The sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Perreault, S., & Vallarand, R. J. (2007). A test of self-determination theory with wheelchair basketball players with and without disability. *Adapted physical activity quarterly: APAQ*, 24(4), 305-16. Retirado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18042968>

- Porém, R. A., Almeida, P. L. de, & Cruz, J. F. (2001). Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: Desenvolvimento, implementação e avaliação. *Análise Psicológica*, XIX(1), 27-36.
- Ramos, S. I. V., & Carvalho, A. J. R. de. (2008). Níveis de Stress e Estratégias de Coping dos Estudantes do 1º Ano do Ensino Universitário de Coimbra. *Psicologia.com o Portal dos Psicólogos*, 1-17.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875-896.
- Rodrigues, A. D., Lázaro, J. P., Fernandes, Hélder Miguel, & Vasconcelos-Raposo, J. (2009). Caracterização dos níveis de negativismo , activação , autoconfiança e orientações motivacionais de alpinistas. *Motricidade*, 5(2), 63-86.
- Rowe, R., Goodman, F., Train, D., Attenburrow, M., Foster, N., Hutchinson, D., Hignell, R., et al. (1997). *Canoeing Handbook*. (Ray Rowe & B. C. Union, Eds.) (2nd ed.). Biddles Limited.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Wiechman, S. A. (1998). Measurement of Trait Anxiety in Sport. In J. L. D. Editor (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 105-127). Fitness Information Technology, Inc.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety as emotional state*. (N. Y. A. Press, Ed.) (C.D: Spiel.). Anxiety: Current trends in theory and research (Vol1).
- Spielberger, C. D. (1989). Anxiety in sports: An international perspective. In D. Hackfort & C D Spielberger (Ed.), *Stress and anxiety in sports* (pp. 3-13). New York: Hemisphere.
- Spieler, M., Czech, D. R., Joyner, A. B., Munkasy, B., Gentner, N., & Long, J. (2007). Predicting Athletic Success: Factors Contributing to the Success of NCAA Division I AA Collegiate Football Players. *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology*, 9(2), 22-33.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity - A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (Third Edit., pp. 59-83).
- Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J. P., Coelho, E. M., Fernandes, Helder Miguel, Almeida, C., & Teixeira, C. (2006). Documento de Apoio à Disciplina de Psicologia do Desporto no Curso de Educação Física e Desporto. *Centro de Estudos em Desenvolvimento Humano, Actividade Física e Saúde - UTAD-CEDAFES*, 1-40.

Nuno Miguel Costa Benedito

A Ansiedade, o Coping e a Motivação: Um Estudo na Modalidade de Canoagem, Disciplina de Slalom e Velocidade

Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J. P., Teixeira, C., & Mota, M. P. (2007). Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo Resumo. *Motricidade*, 3(1), 298-314.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R. N.Singer, H. A. Housembles, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 290-388).

Nuno Miguel Costa Benedito

A Ansiedade, o Coping e a Motivação: Um Estudo na Modalidade de Canoagem, Disciplina de Slalom e Velocidade

Anexos