

**DAVID FERNANDO DE OLIVEIRA SPÍNOLA**

**A RELAÇÃO ENTRE A CAPACIDADE DE  
MINDFULNESS E A ANSIEDADE COMPETITIVA DOS  
ATLETAS DE HALTEROFILISMO E POWERLIFTING**

**Orientadora: Professora Doutora Susana Maria Mariano dos Santos Veloso**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa  
2019**

**DAVID FERNANDO DE OLIVEIRA SPÍNOLA**

**A RELAÇÃO ENTRE A CAPACIDADE DE  
MINDFULNESS E A ANSIEDADE COMPETITIVA DOS  
ATLETAS DE HALTEROFILISMO E POWERLIFTING**

Dissertação defendida em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo, no Curso de Mestrado em Treino Desportivo, especialização em Alto Rendimento Desportivo, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 12/2020, com a seguinte composição:

Presidente:

Professor Doutor Jorge Santos Proença Martins

Orientadora:

Professora Doutora Susana Maria Mariano dos Santos Veloso

Arguente:

Professor Doutor Sidónio Olivério da Costa Serpa

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2019**

David Fernando de Oliveira Spínola - A relação entre a capacidade de mindfulness e a ansiedade competitiva dos atletas de halterofilismo e powerlifting

Esta dissertação é dedicada aos meus pais, Fernando Manuel dos Santos Spínola e Célia Maria Gomes de Oliveira Spínola, e a minha namorada, Fátima Gomes.

## **Agradecimentos**

A concretização desta Dissertação de Mestrado contou com importantes apoios e incentivos sem os quais não se teria tornado uma realidade aos quais eu serei eternamente grato.

Aos meus pais, Fernando Manuel dos Santos Spínola e Célia Maria Gomes de Oliveira Spínola, por todo o apoio, proteção e carinho na concretização dos meus sonhos.

À minha orientadora, professora doutora Susana Maria Mariano dos Santos Veloso pelo estímulo, seriedade e parceria na realização deste trabalho.

À minha namorada, Fátima Gomes, ouvinte atenta de algumas dúvidas, inquietações, desânimos e sucessos, pelo apoio, pela confiança e pela valorização sempre tão entusiasta do meu trabalho.

Aos professores do programa de Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, pelas contribuições em sala de aula.

## Resumo

Atualmente, em Portugal, assiste-se a um aumento de praticantes das modalidades de halterofilismo e powerlifting que não parecem ser acompanhadas pelo desenvolvimento de investigação científica que suporte as boas práticas de treino e acompanhamento destes atletas. A ansiedade no desporto parece atingir muitos destes atletas, face à constante pressão psicológica que o treino e competição lhes coloca. O mindfulness, conhecido como a capacidade de autorregular atenção no momento presente, com uma atitude de aceitação e de não-julgamento à experiência que emerge (Kabat-Zinn, 1994), é outra variável reconhecida no alívio do stress que tem vindo a ser aplicada no treino mental de alta competição, permitindo a autoregulação dos estados psicológicos internos dos atletas.

Esta investigação, parte da caracterização destas duas modalidades, com o objectivo principal de analisar a relação entre a capacidade de mindfulness e a ansiedade desportiva em atletas de halterofilismo e powerlifting. Procurou-se ainda compreender o modo com estas variáveis se relacionam com o desempenho dos atletas, e explorar a relação com o género, modalidade e nível competitivo.

A amostra foi constituída por 60 atletas portugueses de alta competição, 35 de halterofilismo e 25 de powerlifting, sendo 31 do sexo feminino (51,7%) e 29 do sexo masculino (48,3%), com idades compreendidas entre os 16 e os 70 ( $M=37,32$ ;  $DP=12,47$ ), que participaram numa competição nacional em Julho de 2019. A ansiedade foi medida pelo *Sport Anxiety Scale (SAS)* e o mindfulness foi avaliado pelo *Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)*.

Os resultados mostraram a ausência de correlação entre a ansiedade no desporto e o mindfulness, mas ambas de correlacionam com o desempenho. Encontraram-se resultados nas diferenças entre atletas com maior e menor nível competitivo, sendo que os primeiros mostraram uma maior a capacidade de mindfulness, uma menor ansiedade desportiva, e ainda uma perceção do desempenho maior do que os segundos.

Conclui-se que o desempenho destes atletas se correlaciona com uma menor ansiedade, e tende a ser influenciado por uma maior capacidade de mindfulness. Neste sentido o treino psicológico focado na prática de mindfulness poderá contribuir para incrementar o rendimento desportivo nestas modalidades.

**Palavras-Chave:** Mindfulness, Ansiedade, Powerlifting, Halterofilismo, Desempenho.

## Abstract

Currently, in Portugal, there is an increase in weightlifting practitioners that don't seem to be accompanied by the scientific research's development, which supports the good training habits and that properly accompany the athletes. Anxiety in sport seems to affect many of these athletes, given the constant psychological pressure that training and competition puts on them. Mindfulness, known as the ability to self-regulate attention in the present moment, with an attitude of acceptance and non-judgment to the experience that emerges (Kabat-Zinn, 1994), is another variable recognized in the relief of stress that has been applied in high competition mental training, allowing the self-regulation of athletes' internal psychological states.

This research is based on the characterization of these two modalities, with the main objective of analysing the relationship between the capacity of mindfulness and sports anxiety in weightlifting and powerlifting athletes. We also tried to understand how these variables are related to the performance of the athletes, and to explore the relationship with gender, modality and competitive level.

The sample consisted of 60 Portuguese top-level athletes, 35 weightlifting and 25 powerlifting, 31 female (51.7%) and 29 male (48.3%), aged between 16 and 70 ( $M=37.32$ ;  $DP=12.47$ ), who participated in a national competition in July 2019. Anxiety was measured by the Sport Anxiety Scale (SAS) and mindfulness was assessed by the Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS).

The results showed no correlation between anxiety in sport and mindfulness, but both correlated with performance. Results were found in the differences between athletes with higher and lower competitive levels, with the former showing higher mindfulness capacity, lower sports anxiety, and also a higher perception of performance than the latter.

It is concluded that the performance of these athletes is correlated with less anxiety, and tends to be influenced by a greater capacity of mindfulness. In this sense the psychological training focused on the practice of mindfulness may contribute to increase the sports performance in these modalities.

**Key-words:** Mindfulness, Anxiety, Powerlifting, Weightlifting, Performance.

## Índice

<b>Introdução.....</b>	<b>11</b>
<b>1 – Halterofilismo e Powerlifting .....</b>	<b>13</b>
1.1 História e caracterização do Halterofilismo .....	13
1.2 História e caracterização do powerlifting.....	16
1.3 Principais estudos sobre aspectos psicológicos no halterofilismo e powerlifting.....	21
<b>2 - Ansiedade e Stress no Desporto .....</b>	<b>25</b>
2.1 Definição de Ansiedade.....	25
2.2 Definição de Stress .....	27
2.3 Ansiedade no contexto do Desporto .....	29
2.3.1 Modelos de Ansiedade no Desporto .....	29
2.3.2 Ansiedade e Desempenho Desportivo .....	34
2.3.3 Ansiedade no halterofilismo e no powerlifting.....	36
<b>3 – Mindfulness no Desporto.....</b>	<b>38</b>
3.1 Conceito de Mindfulness .....	38
3.2 Mindfulness e Desempenho Desportivo .....	39
3.2.1 Mindfulness e Ansiedade no Desporto .....	42
<b>4 – Objetivos e Hipóteses .....</b>	<b>45</b>
4.1 Objetivos .....	45
4.2 Hipóteses .....	45
<b>5 – Método.....</b>	<b>46</b>
5.1 Desenho do Estudo .....	46
5.2 Participantes .....	46
5.3 Instrumentos .....	48
5.4 Procedimentos operacionais .....	49
5.5 Procedimento estatístico .....	50
<b>6 – Apresentação dos Resultados .....</b>	<b>51</b>
<b>7 – Discussão .....</b>	<b>56</b>
<b>8 - Conclusão.....</b>	<b>60</b>
<b>9 – Referências Bibliográficas .....</b>	<b>61</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>69</b>

## Lista de Figuras

Figura 1 Halteres Primitivos (Sheehan, 2018).....	13
Figura 2 Movimentos olímpicos de halterofilismo (FHP, 2012).....	15
Figura 3 Músculos envolvidos na posição de agachamento.....	17
Figura 4 Músculos envolvidos na posição supino deitado (plano reto e inclinado).....	17
Figura 5 Levantamento terra (posições alternativas), também designado por peso morto ou deadlift.....	18
Figura 6 Sequência inicial de movimentos de levantamento .....	19
Figura 7 Músculos envolvidos nas paragens de movimentos .....	19
Figura 8 Exercícios de agachamento .....	20
Figura 9 Ansiedade Competitiva (adaptação de Martens et al, 1990).....	32
Figura 10 Modelo Conceptual de Ansiedade Competitiva (adaptado de Martens et al, 1990).....	33

## Lista de Tabelas

Tabela 1 Distribuição da amostra pelas modalidades e sexo dos atletas.....	46
Tabela 2 Diferenças entre sexos para variáveis descritivas.....	47
Tabela 3 Distribuição dos atletas de cada modalidade pelos tipos de atividades “corpo-mente” .....	47
Tabela 4 Distribuição dos atletas por género pelos tipos de atividade “corpo-mente” ..	48
Tabela 5 Mindfulness e ansiedade no desporto .....	51
Tabela 6 Perceção do desempenho, mindfulness, ansiedade e anos de prática.....	52
Tabela 7 Diferenças entre perceção/desempenho para a capacidade de mindfulness e ansiedade .....	53
Tabela 8 Diferenças entre nível competitivo para a capacidade mindfulness e ansiedade .....	54
Tabela 9 – Distribuição dos sexos pela perceção de desempenho .....	55
Tabela 10 Diferenças entre géneros para as variáveis em estudo.....	55

## **Lista de Abreviaturas**

FHP - Federação de Halterofilismo de Portugal

IWF - International Weightlifting Federation

FPDD - Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência

IBSF - International Blind Sport Federation

IPF - International Powerlifting Federation

ZIFO - Zona Individual de Funcionamento Ótimo

CSAI-2 - Competitive State Anxiety Scale-2

SCAT - Sport Competition Anxiety Test

BRUMS - Escala de Humor de Brunel

IDATE - Inventário De Ansiedade Traço-Estado

SAS - Sport Anxiety Scale

PSWQ - Penn State Worry Questionnaire

PVS – Personal Views Survey

PHLMS - Philadelphia Mindfulness Scale

IBM SPSS - *Statistics* versão 21

## Introdução

---

Cada vez mais se reconhece a relevância do exercício físico como motor do complexo processo de adaptação do organismo a todas as cargas que lhe são diariamente aplicadas, sobretudo quando a finalidade é obter o máximo rendimento num específico período de tempo (Cunha, 2016). Muitos atletas escolhem o treino de força como fonte primária de exercício ou como um regime secundário, com a finalidade de melhorar o desempenho de outro desporto.

O halterofilismo é uma das modalidades que contribui para tornar o corpo mais forte e eficiente. Os padrões de movimento necessários para uma correta execução deste tipo de levantamento de pesos, são fundamentais para o desenvolvimento da compleição física de qualquer jovem, atleta ou não, que pretenda aumentar os seus níveis de força (potência) e rendimento (Federação de Halterofilismo de Portugal - FHP, 2012).

Atualmente, em Portugal, assiste-se a um aumento de praticantes das modalidades de halterofilismo que não parecem ser acompanhadas pelo desenvolvimento de investigação científica que suporte as boas práticas de treino e acompanhamento destes atletas (Comité Olímpico de Portugal, 2015). Nesta, como noutras modalidades desportivas, a prestação máxima é a consequência de um conjunto de fatores do foro psíquico e físico.

Para Keng, Smoski, e Robins (2011), a ansiedade competitiva é uma variável que parece atingir muitos destes atletas, dado que afeta as dimensões da motivação em determinados momentos e, face à constante pressão psicológica que a atividade lhes coloca, muitos atletas têm dificuldade, ou são mesmo incapazes de lidar, de uma forma positiva, com as exigências da competição. O mindfulness tem sido, teórica e empiricamente, associada a bem-estar psicológico (Keng et al., 2011).

Thienot, Jackson, Dimmock, Grove, Bernier e Fournier (2014) mostram que o mindfulness é uma competência eficaz na gestão do *stress* e regulação emocional, tendo o seu treino vindo a ser aplicado em muitos contextos, nomeadamente desportivo. Para Keng et al. (2011), o mindfulness tem sido, teórica e empiricamente, associada a bem-estar psicológico.

A partir deste contexto, esta dissertação tem o objectivo de analisar a relação entre a capacidade de mindfulness e a ansiedade em atletas de halterofilismo e powerlifting. Além de entender o modo como estas variáveis se relacionam com o desempenho dos atletas halterofilistas e powerlifters, ao investigar as diferenças entre atletas com elevada e baixa percepção de desempenho e de diferentes níveis competitivos.

Conforme McCarthy (2011), apesar do papel e da eficácia do mindfulness terem sido originalmente notados no âmbito da psicologia clínica, os benefícios dos programas receberam recentemente atenção nas áreas da psicologia desportiva, pois os elementos de mindfulness estão associados ao aumento do desempenho e à autoeficácia de desempenho entre os atletas.

Para concretização desta investigação, a metodologia escolhida foi inspirada no método quantitativo, por quantificar os dados coletados através da aplicação de questionários de múltipla escolha. Espera-se que esta investigação possa servir como suporte para um melhor entendimento das questões que permeiam a relação entre a capacidade de mindfulness e a ansiedade em atletas de halterofilismo e powerlifting. O trabalho envolveu também pesquisa bibliográfica, em busca de referenciais teóricos e conceituais, analisando e discutindo as várias contribuições científicas pertinentes.

A relevância da revisão bibliográfica é em função de contornar em parte problemas relacionados a tempo e a recursos financeiros, uma vez que um estudo dessa natureza necessariamente envolveria pesquisa de campo mais ampla e mais tempo para a coleta e análise de dados.

## **1 – Halterofilismo e Powerlifting**

---

### **1.1 História e caracterização do Halterofilismo**

O halterofilismo ou levantamento de peso olímpico caracterizava um conjunto de exercícios que fazia parte dos treinos de guerra na China (os recrutas militares foram obrigados a passar nos testes de levantamento de peso antes de integrarem as forças armadas). Esta modalidade desportiva, que nos primórdios se cingia ao levantamento de pedras para determinar a força do atleta (Grécia), foi substituído por halteres primitivos (Figura 1) (Sheehan, 2018).



Figura 1 Halteres Primitivos (Sheehan, 2018)

O halterofilismo moderno surgiu na Alemanha, em meados de 1800, tendo-se rapidamente expandido ao resto da Europa Continental e ainda mais além (Estados Unidos, União Soviética & Ásia), tendo sido um dos primeiros desportos incluídos na primeira Olimpíada moderna (Jogos Olímpicos de Atenas) em 1896, contemplando apenas classes masculinas. As classes femininas de halterofilismo foram introduzidas, pela primeira vez, em 2000, nos Jogos Olímpicos de Sydney (International Weightlifting Federation - IWF). Durante muito tempo, os países do Leste da Europa

dominaram completamente os melhores resultados na modalidade, mas atualmente são os países do Extremo Oriente que lideram, sendo a China o principal.

Em 1905 é fundada a Federação Internacional de Halterofilismo e, em 1964, a modalidade entrou no programa dos Jogos Paralímpicos, em Tóquio. Inicialmente, o halterofilismo paralímpico era apenas praticado por atletas com lesões medulares. Atualmente, admitem-se nas competições paralímpicas “atletas com paralisia cerebral, amputados de membros inferiores e «les autres» que satisfaçam os critérios mínimos de incapacidade” (Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência - FPDD, 2019). O halterofilismo também é praticado por atletas com deficiência visual em provas regulamentadas pela International Blind Sport Federation (IBSF).

Os países europeus e asiáticos participam simultaneamente nos Jogos Asiáticos e nos Jogos Olímpicos, o que confere popularidade mundial à modalidade. Nos Jogos Olímpicos de 2014 participaram cerca de 200 halterofilistas de 32 nações, com participação máxima da China, do Cazaquistão e da Coreia do Sul, apesar dos E.U.A. terem os melhores desempenhos em torneios de halterofilismo.

Considerado como um dos desportos mais competitivos e populares em todo o mundo, o halterofilismo é uma disciplina atlética que requer o levantamento de pesos pesados, acima da cabeça, de uma forma progressiva. Sendo uma modalidade de treino de força, não só testa a capacidade física do atleta, como também a sua taxa de geração de força, ou seja, as ações balísticas de levantar pesos no mínimo de quantidade de tempo (Coutinho, 2010).

Os halterofilistas envolvem-se num movimento contínuo de levantamento de pesos sobre a cabeça com o uso exclusivo dos braços, levantam os pesos a um nível acima do ombro, erguendo-os, em seguida, sobre a cabeça numa posição estendida dos braços (Federação de Halterofilismo de Portugal - FHP, 2012).

Na figura 02, observar-se os movimentos característicos da modalidade:

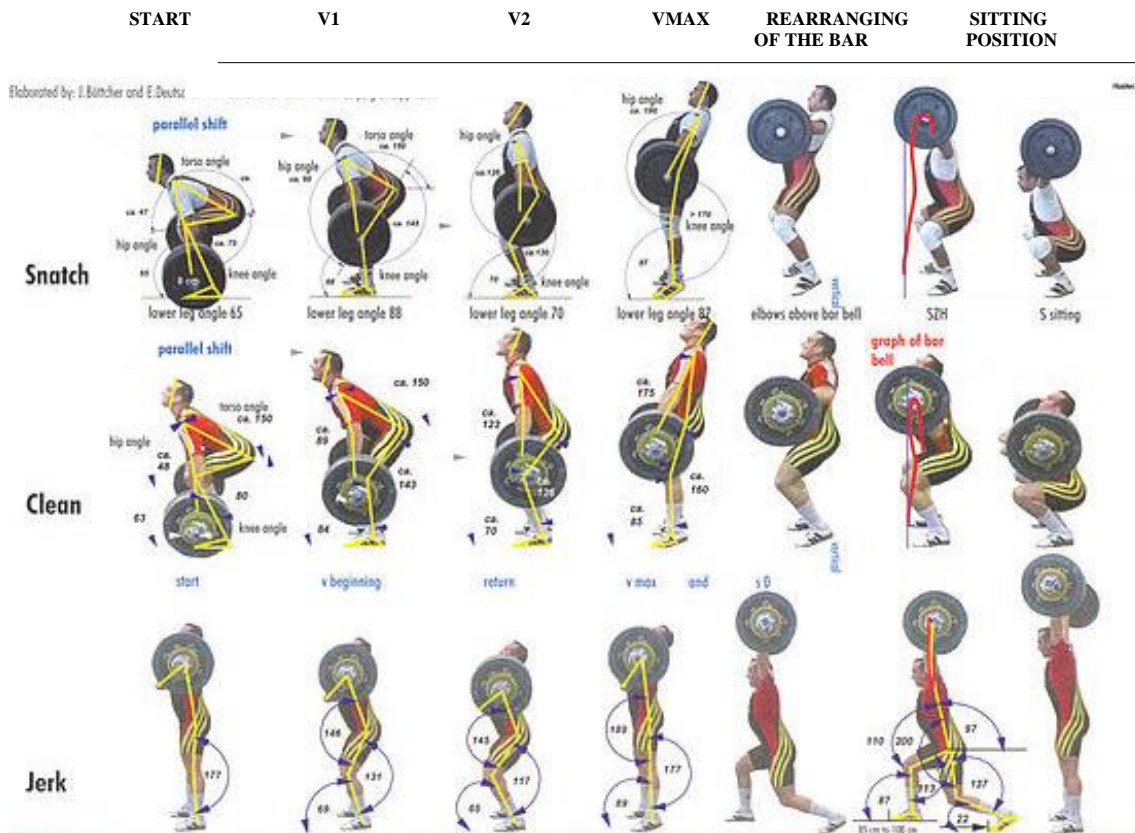


Figura 02 Movimentos olímpicos de halterofilismo (FHP, 2012)

No halterofilismo existem dois tipos de levantamentos: o arranque e o arremesso. No arranque, que se caracteriza por levantar a barra do solo até acima da cabeça num movimento sem pausa e sem apoiá-la no corpo, o atleta levanta a barra num único movimento. Na tentativa de levantar a barra, o atleta pode dobrar os joelhos e as pernas podem-se afastar, mas nenhuma outra parte do corpo pode tocar o chão. Uma vez que a barra é levantada em sobrecarga, o atleta deve permanecer imóvel, braços e pernas estendidas e corpo em linha reta, até que seja dada luz verde pelo árbitro, para que proceda ao arremesso. Esse movimento é o composto de dois movimentos conhecidos por “Clean and Jerk”.

O arremesso é feito em duas etapas: na primeira o peso é trazido do chão para ombro num movimento só; na segunda o concorrente dobra os joelhos, ao mesmo tempo que eleva os braços. Quando concluído o movimento, o atleta deve permanecer imóvel até o árbitro assinalar o fim da prova. O atleta dispõe de três tentativas para cada movimento; são somados os melhores desempenhos em ambos os movimentos para

determinar a classificação final. No halterofilismo, os atletas são apenas divididos em categorias de peso e género, não havendo divisão por classes desportivas de acordo com a sua funcionalidade.

O desempenho e os requisitos de treino dos halterofilistas competitivos, têm ênfase particular nas intensidades de treino e práticas nutricionais adaptadas. A atenção é dirigida para as descrições das respostas fisiológicas e as adaptações dos sistemas músculo-esqueléticos, cardiovasculares e endócrinos para adaptação do treino e competição de levantamento de peso (Adler, Fisman, Koren-Morag, Tanne, Shemesh, Lasry, & Tenenbaum, 2008).

Uma particularidade do halterofilismo é a quantidade de músculos utilizados por treino (testam praticamente todos os músculos do corpo), apresentando esta modalidade numerosos benefícios para a saúde humana e para a capacidade desportiva quando comparada com outras modalidades em que se exercitam menos músculos.

Os levantamentos utilizam movimentos intensos e multiarticulares, que envolvem basicamente todos os músculos do corpo humano, desenvolvendo a musculatura de forma a estabilizar os músculos com o intuito de suportar a carga adicional (FHP, 2019).

De um modo geral, o halterofilismo é visto como uma modalidade com grande risco de lesões, embora os atletas que praticam esta modalidade, do sexo masculino ou feminino, apresentem a mesma possibilidade de sofrer lesões que os atletas de outras modalidades (Ferreira, Triani, & Moreira, 2014). Entre os desportos olímpicos, o halterofilismo é exemplo de incorporação de força como uma qualidade singular, associada a uma forma idealizada de masculinidade (Sherouse, 2016).

## **1.2 História e caracterização do powerlifting**

A International Powerlifting Federation (IPF), fundada em 1973, foi oficialmente reconhecida como desporto na década de 60. A partir daí, sua evolução foi constante, tanto em termos de técnicas utilizadas no universo *Raw* (atletas sem equipamentos), quanto no uso de equipamentos que facilitam à atletas com equipamentos que podem efetuar levantamento de carga cada vez maiores.

O intuito da modalidade de powerlifting é melhorar o rendimento das

manifestações de força máxima de potência muscular, com a finalidade de permitir ao atleta levantar o peso máximo em cada um dos movimentos que o compõem: agachamento (Figura 03), supino (Figura 04) e peso morto (Figura 05).



Figura 03 Músculos envolvidos na posição de agachamento

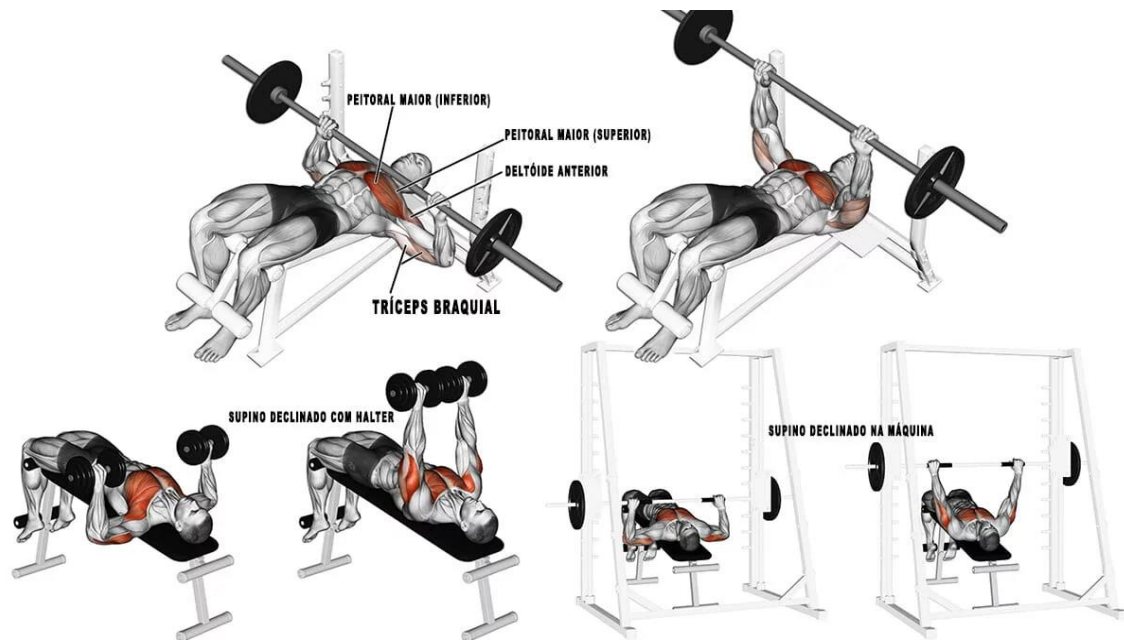


Figura 04 Músculos envolvidos na posição supino deitado (plano reto e inclinado)

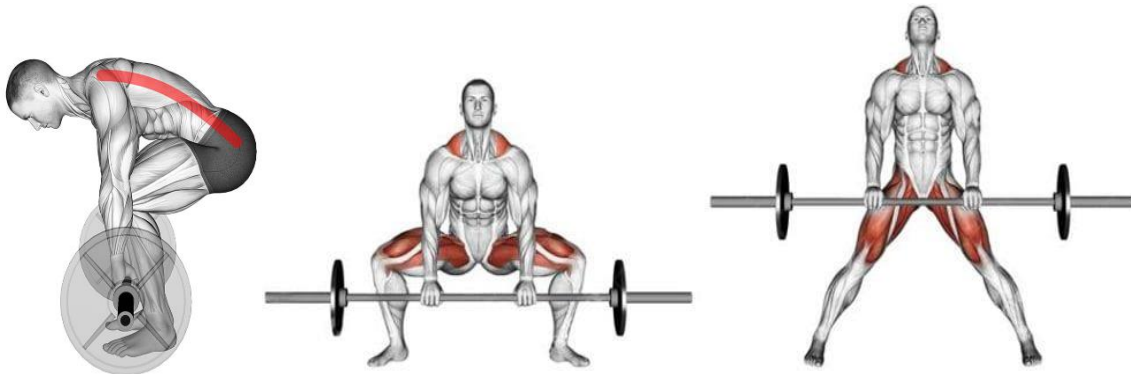


Figura 05 Levantamento terra (posições alternativas), também designado por peso morto ou deadlift

Segundo Moura, Bonelli, Delvons, e Cardoso (2010), o powerlifting pode ser praticado com ou sem equipamentos. Nas competições sem Raw, o atleta pode utilizar o cinto com o comprimento máximo de 10 cm e 13 mm de espessura e ligaduras nos pulsos. Conforme a Federação, é permitido o uso de ligas nos joelhos. Para Costa<sup>1</sup>, é comum em competições com equipamentos, os atletas recorrerem ao uso de equipamento que permita o levantamento de cargas consideravelmente maiores. Em função do equipamento usado, os atletas são denominados: *single-ply* (uso de equipamento - camadas simples) ou *multi-ply* (equipamento composto por camadas múltiplas).

Por ser uma modalidade competitiva baseada em força pura, o powerlifting desloca a maior carga possível sem relação direta com os fatores tempo e velocidade, sendo este um dos principais fatores que diferencia esta modalidade, nomeadamente, da modalidade *weightlifting* que envolve a expressão tempo x velocidade.

No que se refere à expressão “força pura”, seguindo a nomenclatura utilizada por Fleck (2006, p. 65), os principais tipos de forças são: Força pura (trabalha com 85% a 95% da força máxima); Força dinâmica (trabalha com 70% a 85% da força máxima); Força explosiva – trabalha com 30% a 60% da força máxima); Resistência muscular localizada (trabalha com 40% a 60% da força máxima); Endurance (trabalha com 25% a 40% da força máxima); Isometria (trabalha com 50% a 70% da força máxima).

Como mostram as figuras 06 e 07:

---

<sup>1</sup>Myprotein. Consultado em 20 agosto 2019 em <https://pt.myprotein.com/thezone/treino/o-que-e-powerlifting-exercicios/>.

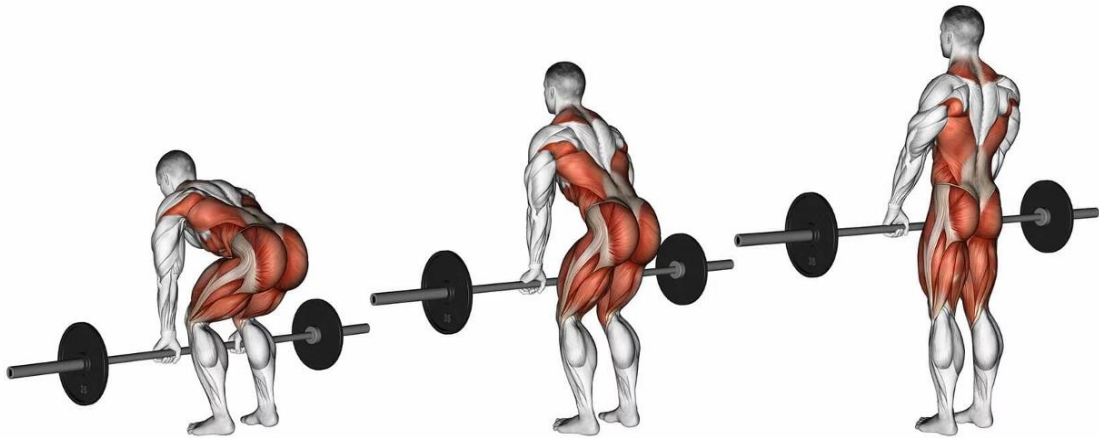


Figura 06 Sequência inicial de movimentos de levantamento

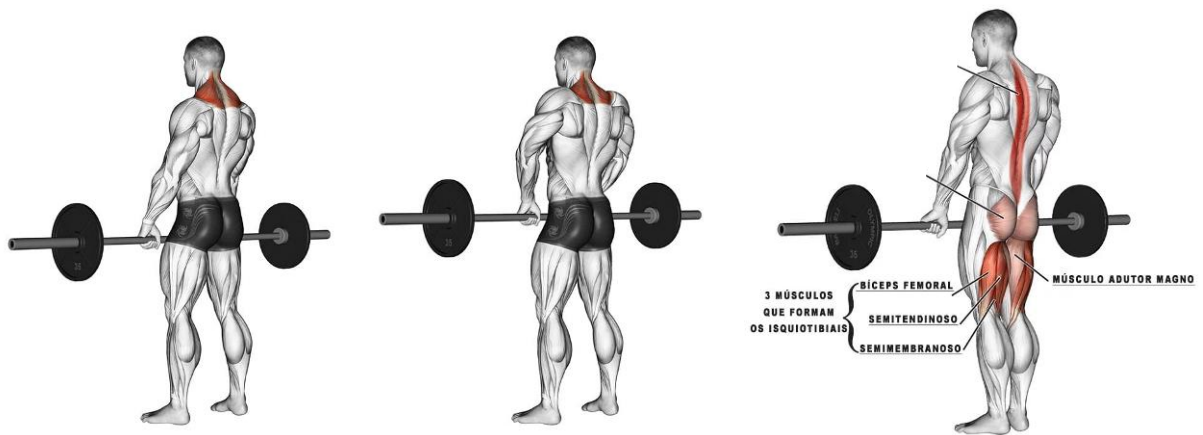


Figura 07 Músculos envolvidos nas paragens de movimentos

No powerlifting, os atletas devem movimentar a maior quantidade de carga possível nos exercícios de agachamento livre, supino reto e levantamento terra (mostrados nas Figuras 03, 04 e 05). E, em cada um destes exercícios, o atleta pode realizar, no máximo, três tentativas, e vencerá quem atingir a soma da maior carga sustentada em cada um dos exercícios (Markovic & Sekulic, 2006).

O exercício de agachamento livre, com a barra, realiza-se através do apoio da barra sobre os grupos musculares deltoide posterior e trapézio, embora na modalidade do Powerlifting o ponto de apoio se encontre num nível mais baixo, sobre os deltoides posteriores. Assim, a finalidade desta técnica é aumentar a área de contato da barra com toda a cintura escapular e distribuir, da melhor forma, a pressão exercida sobre as vértebras e músculos (Keogh, Hume, Pearson, & Mellow, 2007).

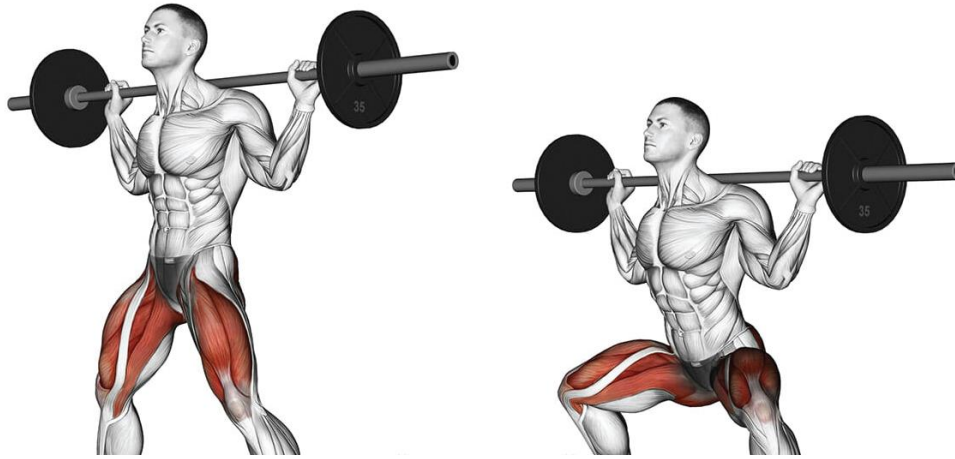


Figura 08 Exercícios de agachamento

O movimento articular de agachamento com a barra é a extensão do quadril, joelhos e tornozelos na fase concêntrica do movimento. Este exercício consiste em realizar uma flexão dos joelhos na fase excêntrica do movimento, até atingir o ângulo abaixo de 90° numa visão sagital, segundo as normas internacionais da competição de Powerlifting (Eitner, Lefavi, & Riemann, 2011). Neste contexto, são usados os grupos musculares do quadril, glúteo máximo e isquiotibiais, quadríceps femoral, extensão dos tornozelos e tríceps sural (Godawa, Crederur, & Welsch, 2012).

No powerlifting, os movimentos são executados por todos os exercícios usados pelos atletas da musculação. Seu objetivo não é só a hipertrofia muscular, mas todas as adaptações necessárias no aumento da força máxima. O treino de atletas de powerlifting (no powerlifting, quando se faz um agachamento, faz-se esforço para subir, logo a contração muscular é consequência do movimento) promove o aumento significativo da massa muscular em todos os exercícios. Com base no estudo realizado com 29 atletas (considerando um valor de  $p < ,05$ ), após 16 semanas de treino demonstrou um aumento na performance de 30% no exercício supino reto, 33% no agachamento e 76,9% no levantamento terra em comparação com os valores do pré-treino (Miletello, Beam, & Cooper, 2009).

Segundo Weineck (2003, p. 225), esta modalidade “é a maior força disponível, que o sistema neuromuscular pode mobilizar através de uma contração máxima voluntária”. De acordo com Bompa (2002), essa força máxima que um atleta pode produzir depende das características biomecânicas de um movimento (força de alavanca, grau de participação de grupos musculares maiores) e da magnitude de

contração dos músculos envolvidos. “A força máxima é também função da intensidade de um impulso, o qual dita o número de unidades motoras envolvidas e a sua frequência” (Bompa, 2002, p. 28).

### **1.3 Principais estudos sobre aspectos psicológicos no halterofilismo e powerlifting**

Os aspetos psicológicos no powerlifting tornaram-se objeto de pesquisa na análise da emoção pré-competitiva, constatando-se que os fatores que influenciam os atletas têm um impacto significativo sobre a eficácia da formação e da atividade competitiva. Estes fatores afetam diferentes sistemas do organismo, exigindo superiores necessidades de troca de energia e maiores qualidades psicológicas do atleta. No processo de adaptação à atividade física inerente às modalidades de halterofilismo e powerlifting, o corpo do atleta adapta-se à quantidade de peso levantada, mas também às funções de mudança, processos bioquímicos e reações que causam fluidos corporais (Cunha, 2016).

A atividade competitiva é condicionada por vários fatores que impedem o melhor desempenho dos atletas (ruído ambiente, manifestações das claques de apoio, condições do recinto ou campo de atuação, etc.) e os powerlifters, tal como outros atletas, são obrigados a encontrar soluções para lidar com a interferência desses fatores nas competições e minimizar, tanto quanto possível, os efeitos adversos que alguns desses fatores têm na sua performance. Outro aspeto que também interfere negativamente nas condições psicológicas dos atletas são as lesões, próprias da modalidade, quer em fase de treino quer em competição.

As atividades de treino de levantamento de pesos (halterofilismo e powerlifting) envolvem uma variedade de circunstâncias e de riscos que conflituam naturalmente com os procedimentos ideais de execução dos movimentos. Torna-se, pois, necessário identificar modos de superação desses fatores para que os atletas estejam aptos a resolver os problemas que lhes vão surgindo.

Os estudos de Ljdokova, Razzhivin, e Volkova (2014) teve como objetivo descrever os fatores que causam perturbação psicológica nos atletas de powerlifting e visava explorar possíveis estratégias de superação desses fatores nas modalidades de levantamento de peso.

A amostra incluiu 160 inquiridos (80 mulheres e 80 homens praticantes de modalidades de levantamento de peso) com idades entre os 16 e os 49 anos de idade, com experiência desportiva de 1 a 34 anos e qualificação desportiva de terceiro júnior a Master of Sports, alguns com o título de Master of Sports da Rússia de Classe Internacional. Os resultados mostraram que as principais causas da perturbação psicológica dos atletas de powerlifting são: lesão em treinamento (pois pode impedir o progresso e impede a capacidade de treinar), fadiga física (afeta o treino no dia-a-dia, o que poderá resultar na diminuição do volume das competições) e fatores sociais (problemas financeiros, familiares, etc.) (Ljdokova, et al., 2014).

Relativamente, às estratégias de superação os resultados mostraram que há cinco principais formas de superar os fatores de perturbação das atividades de treino mais importantes para os atletas de levantamento de peso, são elas: (i) coaching (analisar a forma como os atletas abordam os fatores de perturbação, estratégias e táticas de desenvolvimento comportamental e encorajamento); (ii) atitude mental (visão e confiança); (iii) técnicas instrucionais (meditação, hipnose, música, etc.); (iv) seleção de parceiros de treino (com mais experiência, com objetivos similares); (v) isolamento social (quando necessário para ler um livro por exemplo) (Ljdokova, et al., 2014).

Os resultados, deste estudo, determinaram que para obter resultados elevados com um grande grau de exigência, são necessários esforços comportamentais como relaxamento e meditação de modo a conseguir suportar os desafios inerentes à prática desta modalidade.

Para alcançar esse patamar é necessário o acompanhamento de um treinador, de forma a encorajar e criar estratégias que permitam ao atleta o alcance de bons resultados e atitude mental (que permite focar apenas no processo do treino). De acordo com o estudo, existem formas de superar os fatores de *stress* e perturbação, e que estas deverão ser utilizadas de maneira a realizar o potencial dos atletas com a maior eficiência e, conseqüentemente, alcançar melhores resultados.

A preparação de powerlifters altamente qualificados, segundo Ljdokova et al. (2014), envolve a introdução de inovações (os investigadores estão a trabalhar ativamente para desenvolver novas técnicas e tecnologias) diretamente na estrutura do processo de treinamento, que é a principal maneira de aumentar a eficiência do atleta e do técnico.

Mahoney (1989) elaborou um estudo onde procurava identificar algumas variáveis psicológicas com importância para a execução do alto rendimento desportivo. Este estudo conta com uma amostra de 48 halterofilistas americanos do sexo masculino (26 seniores e 22 juniores) e 19 do sexo feminino, dando um total de 67 atletas. Foram subdivididos em dois grupos: atletas de elite (atletas que ocuparam os três primeiros lugares do ranking dos E.U.A. em 1987) e atletas de não elite (atletas abaixo do 11º lugar no ranking).

Os resultados apresentaram várias diferenças entre os dois grupos de atletas. Os atletas de elite obtiveram resultados significativamente mais baixos em medidas de sensibilização interpessoal, depressão e psicoticismo, assim como na gravidade e quantidade de sintomas de desajustamento psicológico. Paralelamente, este grupo de atletas demonstrou ser, significativamente, mais motivado e com maiores níveis de autoestima (Mahoney, 1989).

Este estudo veio servir de confirmação à tese de Morgan (1985, p. 30) ao afirma que “a saúde mental positiva está diretamente correlacionada com o sucesso no desporto”, parecendo assim existir um perfil de saúde mental mais resistente nos atletas melhor sucedidos. “O sucesso no desporto parece ser facilitado por uma saúde mental positiva, por autopercepções positivas e por um conjunto de várias competências psicológicas, de natureza cognitiva e comportamental” (Vealey, 1992, p.50). De facto, parece que o sucesso e êxito desportivo estão diretamente relacionados a uma saúde mental mais positiva e a um menor desajustamento psicológico.

Outro estudo que avaliou os efeitos do halterofilismo à mudanças no bem-estar emocional, realizado por Elemiri e Aly (2014), teve como objetivos determinar em que medida a participação neste desporto foi associada à mudanças no bem-estar emocional. O grupo foi constituído por 28 halterofilistas egípcios masculinos (14 elites e 14 não elites) e 18 halterofilistas mulheres (9 elites e 9 não elites). Os participantes completaram o *Mental Toughness Questionnaire* (questionário sobre a força mental) avaliando o desejo competitivo de um indivíduo, foco, autoconfiança e resiliência.

O estudo demonstrou que o *Mental Toughness*<sup>2</sup> - medida de resiliência individual e confiança que prever o sucesso no desporto - dos indivíduos de elite foi

---

<sup>2</sup> Resistência psicológica que se caracteriza por um conjunto de valores, atitudes, comportamentos e emoções que permitem superar obstáculos, adversidades e também manter a concentração e motivação para alcançar objetivos de forma consistente (Gucciardi, et al., 2008, p. 4).

significativo, ao contrário dos de não elite. O foco e o desejo competitivo foram os atributos psicológicos mais importantes que caracterizaram os halterofilistas masculinos de elite, enquanto a resiliência e o foco estava nas mulheres de elite (Elemiri & Aly, 2014). Este estudo conclui que o questionário *Mental Toughness Questionnaire* é sensível a distinguir os atletas com maior “resistência psicológica”. Os autores recomendam que os psicólogos da modalidade ajudem os halterofilistas de elite a desenvolver e aperfeiçoar a sua resistência mental para alcançar seu mais alto nível de resistência, auxiliando na integração formal do treino psicológico no treino físico. Como tal, essa integração pode facilitar a “transferência efetiva de habilidades mentais para a competição, o que pode ajudar levantadores de peso a alcançarem melhores resultados em grandes competições” (Elemiri & Aly, 2014, p. 67).

## 2 - Ansiedade e *Stress* no Desporto

---

### 2.1 Definição de Ansiedade

A ansiedade é uma condição psicológica de nervosismo e apreensão que provoca no organismo do indivíduo um estado de alerta e de excitação (Weinberg & Gould, 2001). Os sintomas mais comuns da ansiedade são: atenção autocentrada; excitação afetiva (*arousal*) e alterações cognitivas (tendências de pensamento que podem levar a desvios sistemáticos de lógica e a decisões irracionais) (Gelernter, Uhde, Cimboric, Arnkoff, Vittone, & Tancer, 1991).

A activação ou *arousal* é um estado de mistura de atividade fisiológica e psicológica numa pessoa, que se refere às dimensões de intensidade (Weinberg & Gould, 2001). Ocorre quando o indivíduo tem de responder a determinada situação, manifestando-se através de um contínuo desde um estado de mínimo de activação (ex: coma) até um estado máximo de activação (ex: de euforia total ou máximo estado de ativação possível) (Weinberg & Gould, 2001). Este fenómeno de activação pode estar associado a eventos agradáveis, levando a um estado de euforia, ou a eventos desagradáveis, conduzindo a um estado de descontrolo, tristeza ou pânico (Weinberg & Gould, 2001).

Segundo Raposo<sup>3</sup> (2000, citado por Borges, 2016), a ansiedade consiste nas sensações de tensão e nervosismo associadas com a ativação do organismo. Para Levitt<sup>4</sup> (1980, citado por Cruz & Viana, 1996, p. 59), a ansiedade é “a sensação subjetiva de apreensão e ativação fisiológica elevada que pode ser estritamente associada a um conceito de medo”. Para Harris & Harris<sup>5</sup> (1987, citado por Matos, 2001, p. 85), “a ansiedade é o resultado de uma combinação das manifestações cognitivas e somáticas de uma ameaça percebida, seja esta emocional ou física”.

A ansiedade pode assumir duas formas: ansiedade cognitiva e ansiedade

---

<sup>3</sup> Raposo, A. V. (2000). A carga no treino desportivo. Lisboa: Caminho. In Borges, J. M. (2016). Teoria e Metodologia do treino desportivo: modalidades individuais. *Manual de curso de treinadores do desporto*. Grau II.

<sup>4</sup> Levitt, J. (1980). Responses of Plant to Environmental Stress: Water, Radiation, Salt and Other Stresses. In Cruz, J., & Viana, M. (1996). O Treino das Competências Psicológicas e a Preparação Mental para a Competição. In Cruz, J. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 533- 565). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

<sup>5</sup> Harris & Harris (1987). Psicología del Deporte. Integración mente-corpo. Barcelona, Hispano Europea. In Matos (2011). *A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses*. Tese de Doutoramento. Universidade do Minho.

somática.

“A cognitiva manifesta-se por pensamentos de preocupação, apreensão e dúvida; a somática diz respeito ao grau de ativação física percebida, que se relaciona com as mudanças, momento a momento, na ativação fisiológica, e caracteriza-se por sintomas como aumento da frequência cardíaca, suor nas mãos, tensão muscular, palidez e mãos frias, entre outras mudanças fisiológicas” (Weinberg & Gould, 2001, p. 43).

A ansiedade pode ser de dois tipos: estado e traço. Ansiedade-estado é uma condição emocional aguda que se caracteriza por excitação fisiológica e sentimentos de tensão e apreensão (incrementando a atividade do sistema nervoso autónomo), variando de acordo com a intensidade e tempo (Cruz, 1989) e que, surgindo em diferentes momentos de um acontecimento desportivo, é temporária (Weinberg & Gould, 2001).

Ansiedade-traço é inerente à personalidade do indivíduo, sendo uns mais predispostos do que outros a ter uma personalidade ansiosa, e representa a predisposição para responder de forma condicional ao estado (Spielberger, 1966). Indivíduos com este traço de ansiedade tendem a vivenciar situações que não são perigosas com um elevado estado de ansiedade, distorcendo a realidade de forma desnecessária para a situação em questão (Weinberg & Gould, 2001).

Neste sentido, a ansiedade competitiva como traço de personalidade é um conceito que descreve diferenças individuais na tendência para perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a tais situações com reações de intensidade variável (Cruz, 1989).

A duração e a intensidade do estado de ansiedade competitiva são influenciadas pela natureza da situação competitiva e pelas características psicológicas do próprio indivíduo (Gouveia & Xavier, 2010). Importa ainda referir que só existirá ameaça se houver incerteza acerca do resultado e se este for considerado importante para o praticante. Podemos também dizer que os treinadores devem conhecer bem os traços de personalidade dos atletas com quem trabalham, de forma a estruturarem e a planearem os seus treinos coerentemente, com o intuito de cumprirem todos os objetivos propostos no início da época.

A discussão entre estado e traço de ansiedade teve início na década de 50. Spielberger (1966) foi quem formalizou a teoria estado-traço de ansiedade. No entanto, esta relação não é imutável: um indivíduo, cujo traço de ansiedade é elevado, pode ter já larga experiência de determinada situação em particular e, por essa razão, pode não

percecionar essa situação como ameaçadora, sentindo um reduzido estado de ansiedade. De igual modo, pessoas cujo traço de ansiedade é elevado podem aprender técnicas de lidar com as situações que as ajudam a reduzir o seu estado de ansiedade em momentos de avaliação (competição).

“A literatura relacionada com esta temática, tem avançado com algumas conclusões, entre as quais, independentemente do sexo, idade, modalidade ou nível competitivo, a ansiedade é sentida por todos os indivíduos em situações competitivas” (Braga, 2009, p. 27).

## 2.2 Definição de *Stress*

O *Stress* tem sido alvo de estudos e preocupação, principalmente na área da saúde. Stokols (1976) faz duas análises sobre as definições do *stress*: a primeira, refere-se ao campo médico, por ser uma resposta defensiva do organismo a exigências ambientais (toxinas, temperaturas extremas, emoções fortes), que envolve reações fisiológicas específicas (estimulação da produção de adrenalina, perturbações gastrointestinais e alteração das estruturas linfáticas). A segunda, faz uma análise sociológica do *stress* que centra a sua atenção nas condições sociais (mudança económica ou falta de fontes de apoio social), que afetam o bem-estar de grupos específicos na comunidade, enquanto a análise psicológica enfatiza a avaliação cognitiva que o indivíduo faz das condições ambientais ameaçadoras e dos seus recursos de *coping*.

Evans e Cohen (1987) também conceituam o *stress* como condições criadas pelo ambiente e que possuem um peso significativo, tanto no processo de *stress* em si como nas próprias capacidades de *coping* dos sujeitos para lidar com essas, embora o peso específico que cada situação possua seja variável.

Para Serra (2002), o *stress* como a avaliação que o indivíduo faz daquilo que pensa que lhe é pedido pelo ambiente, isto é, pode considerar que o que determina a variabilidade das reações é a avaliação que cada pessoa faz das circunstâncias e do meio ambiente em que se encontra. Esta definição tem subjacente o pressuposto de que, perante um determinado estímulo, o que é realmente importante não é o significado objetivo do estímulo, mas o seu impacto subjetivo (a forma como o estímulo é percebido).

Conforme Margis, Picon, Cosner, e Silveira (2003), o *stress* depende, em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes,

agradáveis, aterrorizantes, etc. Sendo assim, pode-se dizer que seja uma avaliação que cada pessoa faz das circunstâncias e do meio ambiente em que se encontra.

Uma noção essencial relativa a estas etapas de processamento da informação é a do valor percebido da situação e do seu significado motivacional para o indivíduo. Há um reconhecimento crescente de que, mais do que o acontecimento de vida em si mesmo, o que é determinante é a percepção que o indivíduo tem dele e o significado que lhe atribui (Sarason, Levine, & Sarason, 1982).

Lazarus e Folkman (1984) distinguem o acontecimento e a forma como ele é avaliado, considerando que um mesmo acontecimento pode ser interpretado de diferentes formas por diferentes pessoas porque essa avaliação reflete as características socioculturais, a experiência pessoal, as cognições e emoções de cada indivíduo. Neste sentido, é relevante a distinção entre *stress* positivo (*eustress*), que gera uma resposta positiva do organismo, e *stress* negativo (*distress*), em que o estímulo é tão forte que é passível de provocar danos no organismo (Hyland, 1999; Singer, 1976).

Os acontecimentos de vida podem distinguir-se de acordo com a magnitude do seu impacto, o que também depende da avaliação que cada indivíduo faz da situação de *stress*, seja este percebido como positivo ou negativo (Lazarus & Folkman, 1984). Por sua vez, a reação ao *stress* é influenciada, não só pelas características do indivíduo (personalidade, expectativas, recursos sociais, recursos de coping, idade, entre outras), mas também pelas características do próprio acontecimento de vida que despoleta a reação. De entre as várias características dos acontecimentos de vida, as mais frequentemente destacadas na literatura são a controlabilidade, o momento em que este ocorre, a magnitude e o seu significado para quem vive o acontecimento.

O *stress* distingue-se da ansiedade mais particularmente pela sua duração e intensidade. Isto é, apesar de ambos serem respostas a situações que despertam um estado de alerta, muito semelhantes entre si em termos psicofisiológicos, há diferenças nos mecanismos de ativação e nas consequências ou danos físicos e psicológicos. O *stress* é, digamos, uma resposta física normal a diferentes exigências do dia-a-dia, permitindo-nos tomar decisões e enfrentar desafios de forma mais capaz e imediata (Bazrafkan, Shokrpour, Yousefy, & Yamani, 2016). Já a ansiedade pode ter a sua origem exatamente no *stress* continuado, mas é um estado de alerta que decorre de uma percepção de perigo iminente e de medo, por natureza mais prolongada.

## 2.3 Ansiedade no contexto do Desporto

Qualquer modalidade desportiva desperta uma vasta gama de emoções a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, se encontram envolvidos (atletas; treinadores; juízes; adeptos; etc.) sendo ela de competição ou não (Cruz & Viana, 1996). Já a competição é, para muitos atletas, uma atividade agradável, desafiadora e prazerosa, enquanto para outros, pode ser uma situação bastante ameaçadora, aversiva e evitada de modo a que não seja demonstrado fracasso ou falta de capacidade.

As experiências de *stress* e ansiedade podem constituir um problema na competição desportiva, não só pelo impacto que têm na prestação, como pela influência que têm no rendimento individual e no sucesso desportivo (Gouveia, et al., 2010).

As consequências do *stress* e da ansiedade associadas à competição desportiva parecem também afetar outros aspetos, para além do rendimento, como uma maior vulnerabilidade às lesões desportivas, à sua recuperação ou ao abandono da competição desportiva (Cruz, 1997).

### 2.3.1 Modelos de Ansiedade no Desporto

Ao longo dos anos foram surgindo vários modelos com o intuito de explicar o impacto da ansiedade no rendimento desportivo, focando-se na natureza unidimensional da ansiedade, que era então caracterizada apenas como uma ativação fisiológica dos atletas. A abordagem unidimensional passou a uma perspetiva multidimensional em que as duas dimensões da ansiedade (somática e cognitiva) têm impactos diferentes na prestação desportiva (Raposo, 2000 citado por Borges, 2016). São vários os modelos encontrados na literatura: Drive, U-invertido, Zona individual de funcionamento ótimo (ZIFO), Multidimensional, Catástrofe e Reversão (ou inversão) (Raposo, 2000 citado por Borges, 2016).

Um das abordagens iniciais ao estudo da relação ativação-rendimento foi a teoria do Drive, desenvolvida por Hull<sup>6</sup> (1943, citado por Cruz, 1996, p.62). Segundo Cruz (1996), esta teoria defende que o rendimento aumenta linearmente com o aumento da ativação, em tarefas bem aprendidas, existindo assim uma relação direta e linear

---

<sup>6</sup> Hull, C. L. (1943). Principles of Behavior. New York: Appleton-Century. In Cruz, J. (1996), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

entre o nível de ativação e o rendimento alcançado. O principal problema da teoria do drive, segundo Cruz (1996), é o de não contribuir para explicar o comportamento dos atletas em situações desportivas reais. A sua pouca utilidade prática deve-se à natureza ambígua e contraditória dos dados obtidos pela maioria dos investigadores, bem como pelo facto de não fornecer uma explicação adequada para a relação ansiedade-rendimento, o que conduziu ao abandono progressivo desta teoria pelos investigadores.

A teoria do U-Invertido surge como alternativa à teoria do Drive e, segundo Cruz (1996), é usada para explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo, tendo-se baseado na lei de Yerkes e Dodson. Esta teoria defende que se verifica um aumento de rendimento, à medida que aumenta a ativação, sucedendo isto até um determinado ponto ótimo a partir do qual outros aumentos de ativação irão gerar decréscimo do rendimento. No entanto, de acordo com vários estudos enunciados por Cruz (1996) que tentaram testar a teoria do U-Invertido, há uma certa evidência de que existe uma relação não linear entre ativação ou ansiedade e rendimento.

Discute-se muito sobre a adequação e completude de cada um dos modelos, sendo que uns se adaptam melhor que outros ao estudo de determinadas realidades, mas a ansiedade é, decerto, um aspeto de natureza multidimensional.

Hanin (2002) desenvolveu uma outra teoria, designada por Zona Individual de Funcionamento Ótimo (ZIFO) que, em traços gerais, analisa a ansiedade e as emoções, tendo em conta o contexto das relações dos atletas com as outras pessoas. O ZIFO centra-se nas experiências individuais dos atletas, juntamente com os seus rendimentos (sucessos e fracassos) nos treinos e competições, i.e., analisa e descreve o efeito das emoções positivas e negativas no desempenho.

Palmeira, Ramos e Passos (2002) compararam as emoções ótimas e os estados ótimos de performance. A primeira, são consideradas as mais apropriadas, numa situação particular de um atleta, sob condições específicas. Enquanto que o segundo, normalmente providenciam as melhores condições internas, resultante num total envolvimento na tarefa e numa melhor capacidade de recrutamento de recursos. Geralmente, resulta numa performance de alto rendimento e no sucesso individual.

Hardy e Parfitt (1991), relatam sobre a teoria do Modelo da Catástrofe da Ansiedade e Performance, que defende a existência de uma interação tridimensional entre performance, ativação fisiológica e ansiedade cognitiva, prevendo que a

performance se altere consoante as variações evidenciadas nesta relação tridimensional, quer ao nível da ativação fisiológica, quer na ansiedade cognitiva e na relação estabelecida entre estas duas, sendo esta muito instável, mas determinante, uma vez que a performance vai aumentar ou deteriorar-se consoante se verifiquem níveis específicos e conjugados destes fatores (Woodman & Hardy, 2003).

A Teoria da Inversão ‘Reversal’ proposta por Kerr<sup>7</sup> (1985, 1997, citado por Gould, Petlichkoff, & Weinberg, 1984), assenta na ideia de que a forma como a ativação afeta o desempenho depende da interpretação cognitiva que um indivíduo dá à sua ativação. Elevada ativação (*arousal*) pode ser interpretada como excitação (algo de agradável) ou como ansiedade (desagradável). Por sua vez a baixa ativação pode ser interpretada como relaxante (agradável) ou aborrecida (desagradável). Esta perceção é útil para compreender a sua relação com a performance desportiva (Raposo, 2000 citado por Borges, 2016).

No final da década de 80, início da década de 90, vários autores estudaram a relação ansiedade-rendimento numa perspetiva multidimensional (Cruz, 1996). De facto, um importante desenvolvimento no estudo da ansiedade teve a ver com a distinção entre as componentes cognitiva e somática da ansiedade.

A Teoria Multidimensional da Ansiedade analisa a ansiedade no contexto competitivo e tem como objetivo a criação de um instrumento que estude a ansiedade no contexto do desporto (Martens, Vealy, & Burton, 1990); divide-se em componentes cognitiva e somática, com diferentes efeitos na performance do atleta. Segundo esta teoria, a ansiedade cognitiva tem um efeito linear negativo na performance, uma vez que os recursos cognitivos serão afetados pelas preocupações inerentes à competição e não são, portanto, aproveitados ao máximo. Por sua vez a ansiedade somática tem uma relação em U-invertido com a performance, sendo que a performance ótima acontece com um nível moderado de ansiedade somática (Raposo, 2000 citado por Borges, 2016).

A ansiedade competitiva é uma perceção negativa e momentânea desencadeada pelo *stress* no período de pré-competição, podendo interferir negativamente no desempenho do atleta (Santos, Barros, Barros, Alejo, Silva, & Aidar, 2018). Martens et

---

<sup>7</sup> Kerr, J. (1989). Fiction against History. Scott as a Storyteller, Cambridge, Nova Iorque, New Rochelle, Melbourne e Sydney: Cambridge University Press. In Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. In *Journal of Sport Psychology*. 6(3):289-304.

al. (1990) desenvolveram e modificaram um inventário multidimensional acerca da ansiedade no desporto: o Competitive State Anxiety Scale-2 (CSAI-2). Os mesmos autores definem a ansiedade competitiva considerando as duas dimensões: ansiedade cognitiva e a ansiedade somática, englobando ainda uma terceira dimensão, a autoconfiança. Para os autores, a ansiedade cognitiva e somática representam polos opostos de uma continuação de avaliação cognitiva, sendo a autoconfiança vista como a ausência de ansiedade cognitiva (Cruz & Viana, 1996).

O mais desenvolvido conceito multidimensional de ansiedade competitiva, segundo Cruz (1996), é a Escala de Ansiedade no Desporto (SAS - Sport Anxiety Scale), por ser um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva. Esta escala surgiu a partir da necessidade em avaliar o traço de ansiedade multidimensionalmente, que não era possível ser levado em conta por outras medidas psicológicas, conforme afirma Braga (2009).

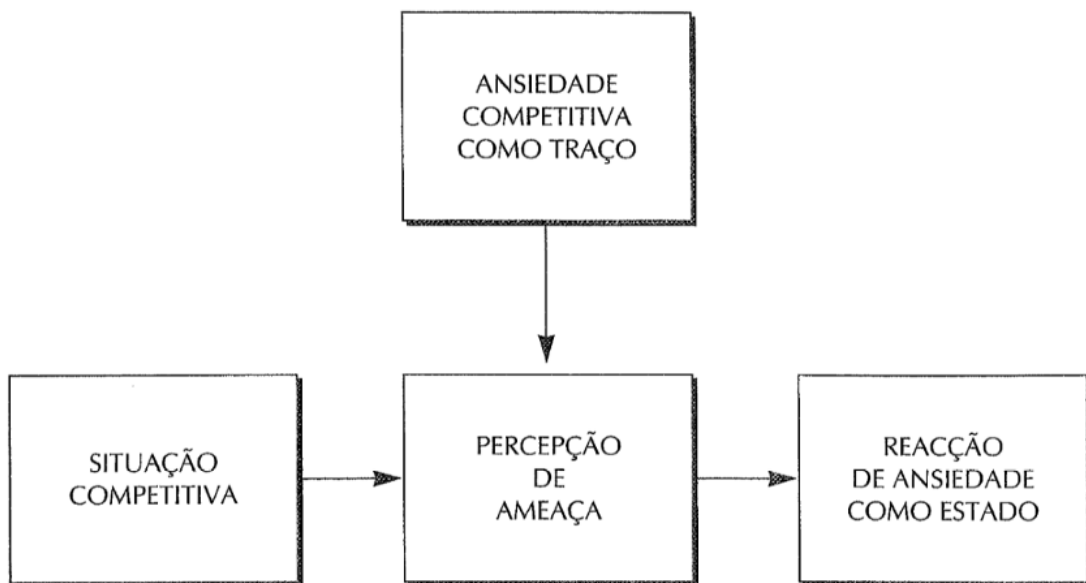


Figura 9 Ansiedade Competitiva (adaptação de Martens, et al, 1990)

Fonte: Cruz e Viana (1996)

Neste modelo da figura 9, Cruz e Viana (1996) sugerem que o traço de ansiedade competitiva seja um mediador relevante entre as situações competitivas específicas e as resposta de ansiedade-estado.

“Atletas com elevados níveis de ansiedade competitiva (ansiedade-traço) avaliam a competição

desportiva como mais ameaçadora e vivem estados de ansiedade mais elevados, comparativamente aos atletas com traço de ansiedade competitiva mais baixo” (Cruz & Viana, 1996, p.43).

A figura 10 apresenta o modelo conceptual de ansiedade competitiva com base na abordagem proposta pela teoria multidimensional da ansiedade.

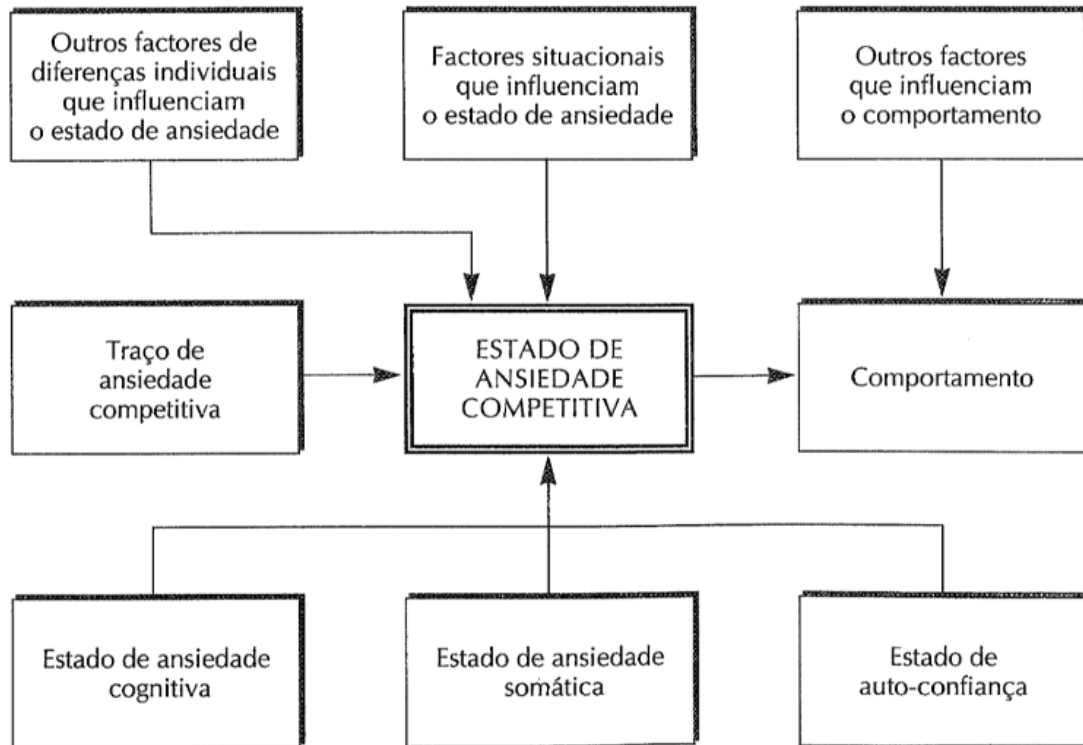


Figura 10 Modelo Conceptual de Ansiedade Competitiva (adaptado de Martens, et al, 1990)

Fonte: Cruz e Viana (1996)

Segundo Martens et al. (1990, p. 17):

“a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática representam polos opostos de um continuum de avaliação cognitiva, sendo a autoconfiança vista como ausência de ansiedade cognitiva. Ou, inversamente, sendo a ansiedade cognitiva vista como falta de autoconfiança”.

Mais recentemente, estes mesmos autores apresentaram uma melhor especificação deste modelo de ansiedade competitiva, tendo subjacente o modelo do processo competitivo (Martens, et al, 1990); nesta nova versão, o traço ansiedade competitiva continua a ser visto como mediador entre a situação competitiva e a reação de ansiedade (estado).

São vários os estudos e investigações, em diferentes contextos desportivos, que

têm sugerido a validade deste modelo (Martens, et. al., 1990). Este modelo sugere ainda uma influência do traço de ansiedade competitiva na percepção de ameaça, explicando que atletas com níveis mais elevados de traço de ansiedade competitiva, percebem um maior grau de ameaça em situações competitivas do que atletas com níveis baixos no traço de ansiedade.

Muito mais haveria a dizer a este respeito, mas o objeto deste estudo é a ansiedade-traço, pelo que não se mostram pertinentes mais desenvolvimentos relativos à ansiedade-estado ou à sua relação com a ansiedade-traço.

### **2.3.2 Ansiedade e Desempenho Desportivo**

Os estudos do nível de ansiedade têm contribuído para explicar diferenças entre os desempenhos competitivos de cada atleta em particular e da própria equipa. Estudos sobre a ansiedade no desporto mostram que a competição pode promover alterações nos níveis de ansiedade do atleta, cujos efeitos alteram o desempenho e podem desencadear quadros de tensão e de *stress* (Salles, Oliveira, Barroso & Pacheco, 2015).

Salles et al. (2015) realizaram um estudo com 65 atletas das modalidades de Futsal, Andebol e Voleibol (30 sexo masculino e 35 do sexo feminino) com idades iguais ou superiores a 18 anos com o objetivo de analisar o nível de ansiedade-traço dos atletas. Para isso, cada atleta respondeu à versão brasileira do questionário sobre ansiedade de traço de competição esportiva, durante o período pré-competitivo. Este questionário procura identificar o perfil de ansiedade em competições desportivas, sendo uma medida de ansiedade-traço competitiva de atletas em período pré-competitivo. Apesar da influência da ansiedade pré-competitiva, no presente estudo não foram verificadas associações significativas da mesma com o tipo de modalidade praticada, com o sexo dos atletas e com a classificação final das equipas na competição disputada.

De maneira geral, observou-se que o nível médio de ansiedade-traço pré-competitivo foi predominante entre os atletas investigados, o que poderá envolver o bom trabalho dos treinadores, assim como para a presença acentuada de atletas mais experientes, que sabem lidar melhor com a pressão competitiva, incentivando os colegas a fazê-lo. A ausência de diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de ansiedade-traço dos atletas considerando o tipo de modalidade praticada poderia ser

justificada tanto pelo tamanho reduzido da amostra (que torn os testes estatísticos de hipóteses mais conservadores e dificulta a verificação de diferenças significativas), bem como pela similaridade de características dos atletas investigados (faixa etária, nível de instrução e o ambiente de treino) (Salles, et al., 2015).

Um outro estudo com 80 ginastas do sexo feminino teve com objetivo avaliar e identificar os resultados do estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em atletas de Ginástica Artística, antes das competições. As atletas responderam aos questionários 30 minutos antes de algumas competições. Os questionários foram abrangidos pelo CSAI-2 (tem como objetivo medir a ansiedade-estado pré-competitiva), Sport Competition Anxiety Test - SCAT (fornece uma medida de ansiedade-traço competitiva), pela Escala de Humor de Brunel - BRUMS (permite uma rápida mensuração do estado de humor em populações compostas por adultos e adolescentes) e ficha de avaliação demográfica. A pesquisa apresentou resultados em conformidade com a Teoria Multidimensional da Ansiedade, onde o comportamento da ansiedade-estado se apresenta inversamente proporcional à autoconfiança. No presente estudo, a autoconfiança foi classificada, para a maioria das atletas avaliadas entre média e média alta. Já a ansiedade-estado, cognitiva e somática, de maneira inversa, classificadas entre média e média baixa. Assim, as atletas que relatam ansiedade-estado diminuída, tendem a apresentar elevada autoconfiança (Barreto, 2017).

Reis (2014) elaborou um estudo com 85 atletas do género masculino, sendo 35 infantis (entre 11 a 12 anos) e 50 seniores (18 a 35 anos) da Associação de Futebol de Castelo Branco. Para elaborar o estudo recorreu-se a instrumentos de medidas multidimensionais mais concretamente o questionário CSAI-2. O objetivo desta investigação foi avaliar e comparar a ansiedade pré-competitiva em atletas infantis e seniores de futebol, juntamente com a influência da idade, dos anos de experiência, importância atribuída aos jogos e percepção da dificuldade da competição.

Neste finalização de estudo, Reis (2014) relata que os futebolistas infantis apresentaram níveis de ansiedade cognitiva e somática superiores (pode-se justificar pelos fatores idade e pela experiência), o mesmo se aplica a autoconfiança (sendo os seniores mais autoconfiantes do que os infantis). “Admite-se que se o atleta não tiver confiança em si mesmo ou apresentar baixas expectativas na obtenção de determinado resultado, prejudica ou afeta o rendimento” (Reis, 2014, p. 34).

Sendo assim, para Cruz e Viana (1996), o fenómeno do *stress* e da ansiedade, assumem no contexto desportivo, um problema preocupante para treinadores e atletas.

### **2.3.3 Ansiedade no halterofilismo e no powerlifting**

Alguns estudos mostram como a ansiedade foi estudada no haterofilismo e no powerlifting. Santos et al. (2018) realizaram um estudo com 10 atletas brasileiros praticantes de halterofilismo paralímpico, do sexo masculino, com experiência mínima de 12 meses. Para a medição do nível de ansiedade dos atletas foi utilizado o questionário com vinte itens Inventário De Ansiedade Traço-Estado (IDATE) (Spielberger, 1966).

Neste estudo, a avaliação da ansiedade estado e traço foi realizada durante quatro semanas (duas antes da competição, na semana de competição e na semana após a competição). Os maiores níveis de ansiedade surgiram na semana dois (a que antecedia a competição). Os resultados mostraram que a ansiedade estaria associada não só ao *stress* da pressão da competição, mas também ao volume do treino. O estudo concluiu que o treino no Halterofilismo Paralímpico associado a lesões, o momento pré-competitivo não influenciou de forma significativa o desempenho dos atletas, ao ponto que pudesse causar risco a saúde mental nos indicadores de traço-estado da ansiedade dos atletas. Estando a ansiedade influenciada pela dinâmica do treino e competição.

Judge, Urbina, Hoover, Craig, Leitzelar, Pearson, Holtzclaw e Bellar (2016) realizaram um estudo com o objetivo de determinar a relação entre as medidas de ansiedade traço competitivo e o desempenho no powerlifting. Durante uma competição, foram recrutados 36 *powerlifters* de três universidades, 26 homens e 10 mulheres, com média de idade de 19,9 anos ( $\pm 1,5$  anos), uma média de altura de 172,5 ( $\pm 8,6$  cm), e uma média de peso de 81,4 kg ( $\pm 21,0$ kg). Os atletas foram distribuídos em classes de peso para powerlifting universitário. A pesquisa foi conduzida através de perguntas sobre o histórico de desempenho de powerlifting e, antes da competição, foi aplicado o SCAT. Os resultados mostraram que, relativamente à diferença de género, as atletas do sexo feminino demonstraram pontuações mais altas no SCAT do que os seus colegas do sexo masculino. O nível de ansiedade traço competitiva foi negativamente correlacionado com o melhor desempenho pessoal para supino em banco e levantamento terra, mas não se correlacionou significativamente para o agachamento.

Estes resultados indicam que quanto maior o nível de ansiedade dos atletas perto da competição, pior será o seu desempenho.

### **3 – Mindfulness no Desporto**

---

#### **3.1 Conceito de Mindfulness**

O termo mindfulness (traduzido correntemente por atenção plena ou consciência plena) teve origem na década de 70, por Jon Kabat-Zinn. Segundo Kabat-Zinn (1994), o mindfulness refere-se a uma competência psicológica que se define como “prestar atenção de um modo particular, no momento presente, e de um modo não julgador” (Kabat-Zinn, 1994, p. 58). Este autor, descreve o mindfulness como um modelo de atenção plena, de estar desperto, de percepção ou apreensão dos acontecimentos e conteúdos mentais (percepções, sensações, cognições e afetos) no momento a momento, embora a expressão atenção plena se refira a uma forma de atentar com máxima atenção, de um modo particular, que inclui a intenção de estar atento (Kabat-Zinn, 1990).

Diversas tradições filosóficas utilizam técnicas de meditação que enfatizam a importância da qualidade da consciência na manutenção e promoção do bem-estar (Brown & Ryan, 2003). Na filosofia budista a atenção plena tem desempenhado um papel central na teoria psicológica e na prática meditativa (Ospina, Bond, Karkhaneh, Tjos vold, Vandermeer, Liang, Bialy, Hooton, Buscemi, Dr yden, & Klassen, 2007).

Kabat-Zinn (1994) concebeu os primeiros desenhos terapêuticos contendo exercícios de meditação mindfulness, através de um estudo com doentes crónicos. Em 1979, desenvolveu o programa de redução de *stress* com base na atenção plena (MBSR) no Centro Médico da Universidade de Massachusetts. O programa tem as suas raízes no budismo e é de momento utilizado em várias partes do mundo.

O conceito de mindfulness inclui dois componentes: a capacidade de autorregular a atenção no momento presente, consciência de experiências internas (i.e., sensações corporais, emoções, pensamentos, cognições) e externas (i.e., o que vemos, ouvimos, ou seja, tudo o que recebemos através dos sentidos); juntamente com uma atitude de aceitação e de não-julgamento (Kabat-Zinn, 1994; Tran, Gluck, & Nader, 2013). É caracterizado por a “consciência que emerge prestando atenção de propósito, no momento presente, e sem julgar o desenvolvimento da experiência momento a momento” (Marciniak, 2012, p. 66).

De acordo com Tran et al. (2013, p. 959), “os elementos que compõem o mindfulness são a atenção autorregulada e a orientação para a experiência, ou seja, a capacidade de se observar objetivamente a si mesmo”, focando-se nas experiências externas e internas que ocorrem no momento presente, tais como as emoções, os pensamentos e sensações físicas sem julgamento.

A clareza na percepção dos estados psicológicos e das emoções, a abertura à experiência e o interesse por novas experiências, surgem também como atributos do estado mindful. Num estado de maior consciência, do próprio e do mundo, a reatividade automática habitual e a impulsividade dão lugar a uma resposta mais refletida e abre-se a possibilidade de que qualquer atividade em que o sujeito se veja envolvido resulte numa perspetiva mais alargada e de maior compreensão de si e do mundo (Ospina, et al., 2007).

Sendo assim Tran et al. (2013) relatam que o mindfulness é caracterizado como uma capacidade humana básica, treinada através de várias formas de meditação. Surge como uma prática observacional sem questionamento dos estímulos de origem intrínseca ou extrínseca à medida que vão aparecendo, aceitando a experiência tal e qual como ela é, sem a modificar.

### **3.2 Mindfulness e Desempenho Desportivo**

Com o intuito de aumentar o desempenho competitivo, a Psicologia do Desporto tradicional defende a intervenção no desenvolvimento do autocontrolo dos estados internos através do Treino de Competências Psicológicas que tem como competências mais importantes na preparação mental dos atletas, o controlo do *stress* e ansiedade, atenção/concentração, imagética/visualização mental e formulação de objetivos (Cruz & Viana, 1996).

A prática de mindfulness começou por se tornar relevante no desporto devido às práticas de meditação que ensinam o atleta a se autocontrolar e focar no momento presente o que acaba por ser crucial no desempenho atlético (Hasker, 2010).

Segundo Tran et al. (2013), para explicar de que modo o mindfulness está relacionada com a autoeficácia do desempenho é necessário recordar a teoria original. De uma forma geral, o autor diz que este tipo de atitude não é perturbado por reações internas, como os pensamentos e sentimentos. No caso dos atletas, é possível que esta

atitude de mindfulness ajude a regular o seu próprio desempenho desportivo sem serem afetados pela ansiedade ou raiva durante a competição .

De forma a melhorar e maximizar o desempenho e sucesso desportivo dos atletas de uma equipa olímpica de remo nos E.U.A., Kabat-Zinn, Massion e Rippe, em 1985, utilizaram uma intervenção baseada no mindfulness, tendo verificado melhorias na capacidade de lidar com a competição, cansaço e recuperação desportiva (Palmi & Solé, 2016).

Kabat-Zinn et al. (1985) elaboraram um estudo com remadores que se preparavam para as olimpíadas, praticantes de meditação individual, através da prática do mindfulness (utilizando fitas guiadas uma ou duas vezes por dia e por sessões de quinze minutos), por entre duas a sete semanas antes dos Jogos Olímpicos, e em grupo uma vez por semana. Os remadores poderiam meditar diretamente no barco quando se concentravam na respiração ou deixavam de lado os pensamentos de dor e desconforto. Os mesmos autores relataram que alguns dos remadores dos E.U.A. medalhados relataram os benefícios da utilização do mindfulness através do auxílio na otimização do desempenho.

Apesar de o mindfulness parecer incompatível com um cenário desportivo de elite, através de a abertura apropriada e experiência específica em desporto, as técnicas de mindfulness podem ser integradas num ambiente desportivo (Kabat-Zinn et al., 1985).

Palmi e Solé (2016) elaboraram um estudo tendo como metodologia revisão bibliográfica sistemática desde 1985 a dezembro de 2014, relativamente à influência do mindfulness no desporto. As palavras chave de pesquisa foram psicologia no desporto, mindfulness, desporto, *stress* e treino, em várias combinações. Numa primeira fase foram avaliados vinte e dois estudos, sendo posteriormente excluídos onze (devido a problemas de metodologia ou por não estarem publicados por diversas razões). Foram assim avaliados onze artigos com uma população de 256 sujeitos de diferentes modalidades desportivas. Em relação à amostra, 84% são do sexo masculino, 61% são atletas de elite e 85% praticam desportos individuais. Relativamente à análise de rendimento desportivo houve uma melhoria significativa nos níveis de desempenho dos atletas, tanto na avaliação quantitativa como na autoavaliação dos próprios atletas e dos seus treinadores.

Os resultados do estudo demonstraram uma clara melhoria da aceitação, níveis de ansiedade (medida pelos questionários SAS e Penn State Worry Questionnaire - PSWQ), personalidade resistente (medida através dos níveis de controlo, comprometimento e desafio – avaliadas através do PVS – Personal Views Survey). Relativamente à personalidade resistente não existem muitos estudos que aprofundem esta variável, contudo é algo a ser incluído em investigações futuras uma vez que pode atuar como um fator que diminui o *stress* e esgotamento diante de determinados fatores. Apesar de um maior interesse na componente mindfulness, ainda existem poucos estudos, dificultando conclusões exatas e precisas.

Em suma, os estudos mostram que o mindfulness tem uma grande eficácia na melhoria da concentração, autoavaliação e autorregulação emocional em lesões desportivas, bem como ao nível da redução do *stress* pré-competitivo e redução da ansiedade (Palmi & Solé, 2016).

Todas as características da ansiedade são incompatíveis com as diversas formas de mindfulness, em que o indivíduo deve conseguir focar-se no momento presente sem que haja interrupções externas que desestabilizem o seu estado psicológico (Gelernter, et al., 1991). Existem, portanto, cada vez mais evidências de que tratamentos baseados na consciência plena, mindfulness, podem reduzir os sintomas de *stress* e ansiedade (Gelernter, et al., 1991).

Blecharz, Luszczynska, Scholz e Schwarzer (2014) realizaram um estudo com 101 jogadores de futebol entre os dezasseis e vinte e um anos. O objetivo do estudo é investigar o papel relativamente a capacidade de superar as barreiras e a correlação entre atenção, desempenho no futebol e satisfação com o próprio desempenho e o da equipa. O estudo demonstra que a autoeficácia relacionada ao desempenho e eficácia coletiva explicavam a satisfação no desempenho durante sete meses. Os autores relataram que o desempenho futuro de jogadores de futebol pode ser indiretamente previsto pelos níveis de *mindfulness* dos atletas, mediado pela autoeficácia. Portanto, é possível que a atenção plena aumente a autoeficácia dos atletas, melhorando o seu desempenho como um resultado.

Um estudo controlado randomizado de Jadad e Enkin (2007), desenvolvido com atletas de lançamento de dardo teve o objetivo de investigar se o treino de mindfulness, baseado na abordagem *Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach* -

MAC), ou seja, abordagem baseada no Mindfulness-Aceitação-Compromisso, pode melhorar a aquisição de competências de iniciantes no lançamento do dardo. Os resultados corroboram a literatura existente (Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011; Gardner & Moore, 2012; Schwanhausser, 2009; Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff, 2011) no que se refere à eficácia do treino de mindfulness sobre variáveis psicológicas relacionadas com a capacidade de mindfulness, a aceitação experiencial e estado de flow.

A amostra consistiu num total de 43 estudantes do primeiro ano, atletas de lançamento do dardo que não eram profissionais da modalidade antes do estudo, aleatoriamente escolhidos para integrar um grupo de controle de atenção (n = 21) ou um grupo de treino de mindfulness (n = 22) durante um programa de treino com a duração de oito semanas. O arremesso de dardo e as variáveis psicológicas foram avaliados em momentos pré e pós-intervenção e durante duas semanas de *follow-up*.

Os resultados revelaram que o grupo de treino de mindfulness, contrariamente ao que se verificou no grupo de controlo de atenção, teve melhorias significativas em mindfulness, aceitação experiencial e estado de flow no pós-intervenção e no *follow-up*. Embora ambos os grupos tenham melhorado o desempenho no lançamento de dardo após a intervenção, a melhoria verificada no grupo de mindfulness foi estatisticamente maior em comparação com a evidenciada no grupo de controlo de atenção. Concluiu-se, assim, que a abordagem MAC pode melhorar o desempenho e a experiência desportiva adaptativa de iniciantes no lançamento de dardos (Aherne et al., 2011; Gardner & Moore, 2012; Schwanhausser, 2009; Thompson, et al., 2011).

### **3.2.1 Mindfulness e Ansiedade no Desporto**

A contrastar com esta visão tradicional surgem novos modelos que se focam no binómio evitamento experiencial vs. aceitação, dando importância à intervenção na redução do evitamento experiencial, promovendo a aceitação dos pensamentos, sentimentos e sensações corporais, ao contrário do controlo dos mesmos, como supunha a intervenção tradicional (Gouveia, et al., 2010).

Num estudo realizado por Gouveia et al. (2010) com 106 atletas de natação, foi analisada a influência da aceitação e da autocrítica na motivação dos atletas e nos sintomas de ansiedade e depressão, nos diferentes momentos de reação à competição.

Os resultados demonstraram que a ansiedade competitiva se correlaciona negativamente com a aceitação e as competências psicológicas funcionais para o desporto. Foi evidenciada a importância da aceitação dos acontecimentos pessoais (pensamentos, emoções, sensações), essencialmente os negativos, como uma resposta contrária às tentativas de alterar, evitar ou controlar as experiências negativas cognitivas e afetivas (evitamento experiencial).

O evitamento experiencial é um fenómeno que surge quando um indivíduo evita as experiências internas negativas (sensações corporais desconfortáveis, emoções negativas, pensamentos e memórias negativas, etc.), alterando a forma ou frequência dessas experiências, ou dos contextos que as proporcionam. O evitamento experiencial pode-se tornar num processo desordenado quando são dedicados muito tempo, esforço e energia para lidar, controlar ou lutar com acontecimentos privados indesejados; o que poderá aumentar os sintomas ansiosos mesmo em indivíduos que nunca tiveram episódios de ansiedade (Gouveia, et al., 2010).

Aceitação experiencial é um processo contrário ao evitamento experiencial, em que o indivíduo aceita os pensamentos, emoções e sensações corporais indesejadas sem os questionar ou julgar, permanecendo em contacto com os estímulos dos acontecimentos, sem os ocultar, inibir ou manipular (Ventura, 2016). "O desenvolvimento da atenção e da aceitação sem julgamento mostram ser capazes de promover melhor desempenho, por exemplo, em atletas" (Gardner & Moore, 2012).

Para explicar de que modo o mindfulness está relacionada com a autoeficácia do desempenho é necessário recordar a teoria original. De uma forma geral, este tipo de atitude não é perturbado por reações internas, como os pensamentos e sentimentos. No caso dos atletas, é possível que esta atitude de mindfulness ajude a regular o seu próprio desempenho desportivo sem serem afetados pela ansiedade ou raiva durante a competição (Tran, et al., 2013).

Existe uma relação bastante significativa entre os efeitos do mindfulness e a performance em várias modalidades. Atletas com elevado nível de aceitação e de mindfulness tendem a estar mais focados no momento, o que influencia os resultados desportivos e faz com que tenham menos sintomas de depressão e ansiedade (Gouveia, et al., 2010). Por sua vez os atletas com menos capacidade de aceitação e mindfulness e com evidência de evitamento experiencial são mais vulneráveis aos sintomas de

depressão e ansiedade o que pode influenciar o desempenho e resultados desportivos de forma negativa (Gouveia, et al., 2010).

Um outro estudo realizado por Gooding e Gardner (2009), com dezassete membros de três equipas de baquete masculino da Divisão I da National Collegiate Athletic Association, analisaram medidas de mindfulness e ansiedade relacionada ao desporto de modo a observar a correlação entre mindfulness, traços de personalidade e percentagem de arremessos de bola livre. Gooding e Gardner (2009) observaram uma correlação positiva entre as pontuações de um questionário de mindfulness e as taxas de sucesso de jogadores de basquetebol, os níveis de mindfulness preveem significativamente a percentagem de arremessos livres de jogos.

Um estudo realizado por Goodman, Kashdan, Mallard, e Schumann (2014) com 13 atletas masculinos da primeira divisão (National Collegiate Athletic Association -NCAA), participou de uma breve intervenção baseada no mindfulness. O objetivo do estudo foi deixar de parte a intervenção tradicional da psicologia desportiva (ao enfatizar o controlo ou a redução do sofrimento) e dar lugar às intervenções com base nas técnicas de mindfulness, aceitação de sentimentos, pensamentos e emoções negativas. O estudo durou cinco semanas, com oito sessões de intervenção de noventa minutos, sendo imediatamente seguidas por sessões de uma hora de Hatha Yoga. Os resultados demonstraram que após a intervenção, os atletas apresentavam um maior foco, energia, e menos *stress* e ansiedade pré e pós competição.

## **4 – Objetivos e Hipóteses**

---

### **4.1 Objetivos**

O presente estudo teve como principal objectivo analisar a relação entre a capacidade de mindfulness e a ansiedade em atletas de halterofilismo e powerlifting.

Os objectivos secundários visam entender o modo como estas variáveis se relacionam com o desempenho e como o nível competitivo dos atletas halterofilistas e powerlifters; Analisar as diferenças entre géneros e entre as modalidades para as variáveis em estudo.

### **4.2 Hipóteses**

As hipóteses de estudo foram:

Hipótese 1: A relação entre a capacidade de mindfulness e a ansiedade no desporto é negativa.

Hipótese 2: A relação entre a percepção de desempenho dos atletas e a capacidade de mindfulness é positiva, sendo negativa com a ansiedade.

Hipótese 3: Os atletas com maior percepção de desempenho têm maior capacidade de mindfulness e menor ansiedade que os atletas com menor percepção de desempenho.

Hipótese 4: Os atletas com nível competitivo acima da média têm maior capacidade de mindfulness e menor ansiedade que os atletas com nível competitivo abaixo da média.

Hipótese 5: As diferenças entre género para as variáveis em estudo.

## 5 – Método

### 5.1 Desenho do Estudo

Optou-se por um estudo observacional transversal, no intuito de melhor analisar os dados coletados entre os atletas portugueses de alta competição, nas modalidades do halterofilismo e do powerlifting. A escolha do observacional, por ser um estudo que regista dados dos atletas sem alterar o ambiente natural. Transversal, pela determinação do tempo/período da realização da pesquisa.

### 5.2 Participantes

A amostra foi constituída por 60 atletas portugueses de alta competição de halterofilismo (N=35) e powerlifting (N=25) que participaram numa competição nacional em Julho de 2019. Dos 60 atletas, 31 são do sexo feminino (51,7%) e 29 do sexo masculino (48,3%), com idades compreendidas entre os 16 e os 70 (M=37,32; DP=12,47). Em seguida, apresentam-se duas tabelas com uma caracterização detalhada da amostra. A tabela 1 apresenta a distribuição dos praticantes de desporto por sexo e modalidades.

Tabela 1 Distribuição da amostra pelas modalidades e sexo dos atletas

	Modalidades*			
	Powerlifting (N=25)		Halterofilismo (N=35)	
	N	%	N	%
Femininos (N=31)	14	62,1	17	37,9
Masculinos (N=29)	11	58,3	18	41,7

\* ( $\chi^2(1) = ,093; p = ,570$ )

Na tabela 1 constatamos que a amostra, da análise do qui-quadrado, tem uma distribuição equilibrada dos sexos em cada uma das modalidades.

A tabela 2 apresenta, através de um teste T, as diferenças entre sexos para a idade, peso corporal (Kg), início de idade de prática e experiência de prática em anos.

Tabela 2 diferenças entre sexos para variáveis descritivas

	Mulheres (N=31)		Homens (N=29)		<i>T</i>	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Idade	37.87	11.07	36.72	13.977	-.353	.725
Peso corporal Kg	63.71	9.737	82.83	13.719	6.256	.000
Início Idade	30.71	9.900	23.71	6.559	-	.003
Anos de prática	4.55	7.920	8.34	8.841	1.754	.085

Como podemos observar, na tabela 2, não existem diferenças significativas entre os sexos para a idade. Quanto ao peso, observamos diferenças significativas, tendo os homens um peso superior ao das mulheres. Relativamente à prática desportiva, os homens iniciam mais cedo que as mulheres desta modalidade. Apesar do sexo masculino apresentar mais anos de experiência, a diferença é apenas quase significativa.

Em seguida, na tabela 3, apresentamos os dados da prática pelos atletas de alguma modalidade que integra a relação “corpo-mente”, nomeadamente meditação, yoga e relaxamento para controlar o grau de algum tipo de prática que pudesse influenciar os resultados nas variáveis de mindfulness e ansiedade.

Tabela 3 Distribuição dos atletas de cada modalidade pelos tipos de atividades “corpo-mente”

	Modalidades*			
	Powerlifting (N=25)		Halterofilismo (N=35)	
	N	%	N	%
Meditação	7	9,09	10	12,99
Relaxamento	9	11,69	14	18,18
Yoga	7	9,09	8	10,39
Nada	9	11,69	13	12,88

\* ( $\chi^2(8) = 5,96; p = ,065$ )

Os resultados da tabela anterior mostram que tanto os praticantes de powerlifting como os de halterofilismo não utilizam uma atividade de prática “corpo-mente”, em particular, de forma significativa. Percebemos a distribuição uniforme por todas ou por nenhuma, mesmo havendo atletas que praticam combinações diferentes nas três atividades. A análise do qui-quadrado mostra que a distribuição dos tipos de atividades “corpo-mente” pelas modalidades é equilibrada.

Na tabela 4, repetimos a mesma análise, agora para os sexos.

Tabela 4 Distribuição dos atletas por género pelos tipos de atividade “corpo-mente”

sexos*				
Feminino (N =31)			Masculino (N=29)	
	N	%	N	%
Meditação	13	16,88	4	5,19
Relaxamento	14	18,18	9	11,69
Yoga	13	16,88	2	2,6
Nada	6	7,8	1	20,78
			6	

\* ( $\chi^2(8) = 15,56 ; p = ,049$ )

Os resultados mostram que o género feminino demonstra uma prática mais significativa de atividades “corpo-mente” que o género masculino. É de salientar que mais de 50% dos homens não pratica qualquer tipo das atividades mencionadas acima.

### 5.3 Instrumentos

A avaliação das variáveis, deste estudo, ocorreu por meio de questionários normativos adaptados para a língua portuguesa.

O mindfulness foi avaliado pelo *Philadelphia Mindfulness Scale* (PHLMS), desenvolvido por Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra e Farrow (2008), traduzido para português por Teixeira, Ferreira e Pereira (2017). Este questionário de 20 itens avalia o mindfulness, como uma construção bidimensional constituída pela consciência e aceitação.

A consciência se caracteriza como uma monitorização contínua da experiência com foco no agora, sem preocupações com experiências e eventos passados ou ansiedade com eventos futuros, sendo medida pelos itens ímpares (ex. “Estou satisfeito com os resultados do meu trabalho”). A aceitação é a forma como a consciência do momento é conduzida, com uma atitude sem julgamentos e até mesmo com empatia pela própria experiência, sendo medida pelos itens pares (ex. “Queria poder controlar as minhas emoções mais facilmente”). Esta medida é respondida através de uma escala de Linkert de 5 pontos, desde 1 (nunca) a 5 (quase sempre). A análise da consistência interna (através do alfa de cronbach) revelou para a subescala de consciência o valor de ,89 e para a subescala de aceitação de ,90.

A ansiedade foi avaliada pelo *Sport Anxiety Scale* (SAS), criado por Smith, Smoll e Schutz (1990) e traduzido e adaptado por Cruz (1997). Este instrumento, constituído por 21 itens, tem como objetivo a medição do estado de ansiedade no desporto a partir de três subescalas (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança).

A ansiedade somática (que se relaciona com os sintomas físicos experienciados pelos atletas; ex. “Sinto-me nervoso”, contempla 9 itens, 1, 4, 7, 11, 12, 15, 17, 19 e 21); a preocupação (relacionada com a apreensão relativamente ao desempenho e as consequências negativas que daí advenham; ex. “Tenho dúvidas acerca de mim próprio”, contempla 7 itens, 3, 5, 9, 13, 16 e 18); e a perturbação da concentração (que diz respeito à dificuldade em manter a concentração em aspetos relevantes das tarefas; ex. “Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar”, contempla 5 itens, 2, 6, 7, 14 e 20).

Para a amostra em estudo, a consistência interna (Alpha de Cronbach) das escalas da ansiedade foi de ,92 para a Ansiedade Somática, ,94 para a Preocupação e de ,90 para a Perturbação de Concentração. Sendo os valores próximos de 1, podemos determinar que têm uma consistência e confiabilidade muito boa.

#### **5.4 Procedimentos operacionais**

Foram contactados previamente os treinadores das equipas em competição a solicitar autorização para a recolha de dados. Após aceitação, o consentimento foi

garantido no início de cada questionário, sendo que os atletas podiam, voluntariamente, escolher participar ou não, de forma anónima, antes do preenchimento.

Os atletas acediam ao questionário através do próprio telemóvel num momento antes da competição. O preenchimento demorou sensivelmente 10 minutos. Os questionários foram realizados no *Google* formulário e só posteriormente analisados.

## **5.5 Procedimento estatístico**

A análise de dados foi feita através do programa SPSS (IBM *Statistics* versão 21). Os procedimentos estatísticos utilizaram a correlação de *Pearson* para a análise das hipóteses 1 e 2, *Qui-quadrado* para a análise da distribuição dos atletas pelas modalidades, sexo, e atividades “mente-corpo” e o Teste-T para as hipóteses 3, 4 e 5 e análise das diferenças de grupos.

## 6 – Apresentação dos Resultados

Para testar a Hipótese 1 - A relação entre a capacidade de mindfulness e a ansiedade no desporto é negativa - realizou-se uma análise de correlação de *Pearson* entre as dimensões do mindfulness (atenção plena, bem-estar) e as dimensões da ansiedade no desporto (ansiedade competitiva), conforme a tabela 5.

Tabela 5 - A relação entre mindfulness e ansiedade no desporto

	Consciência	Aceitação	Asomática	ACperCon	ACpreo
Consciência					
Aceitação	,578**				
Asomática	-,080	-,057			
AcperCon	-,121	-,019	,785**		
Acpreo	-,101	-,025	,845**	,889**	
ANSTotal	-,104	-,037	,937**	,929**	,966**

\* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*\*\* $p \leq 0,001$

Com a análise da tabela 5, pode-se constatar que não há uma correlação significativa entre as variáveis em estudo.

Para testar a Hipótese 2 - A relação entre a percepção de desempenho dos atletas e a capacidade de mindfulness é positiva, sendo negativa com a ansiedade. Realizou-se uma análise de correlação de *Pearson* entre a percepção do desempenho pelos atletas, as dimensões do mindfulness e da ansiedade, conforme a tabela 6.

Tabela 6 - Percepção do desempenho, mindfulness, ansiedade e anos de prática

	Consciência	Aceitação	ASomatica	ACPreoc	ACperCon	ANSTotal	Percep/Desemp
Consciência							
Aceitação	,578						
Asomatica	-,080	-,057					
Acpreoc	-,101	-,025	,845**				
AcperCon	-,121	-,019	,785**	,889**			
ANSTotal	-,104	-,037	,937**	,966**	,929**		
Percep/Desemp	,180	,283*	-,447**	-,400**	-,345**	-,426**	
Anos de prática	,114	,223	-,337**	-,168	-,269*	-,271*	,417**

\* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*\*\* $p \leq 0,001$

Com a análise da tabela 6, podemos constatar que existe uma correlação significativa negativa entre a percepção/desempenho e todas as dimensões da ansiedade, nomeadamente a ansiedade somática ( $r = -,447$ ;  $p = ,000$ ), ACpreocupação ( $r = -,400$ ;  $p = ,002$ ), AC perturbação da concentração ( $r = -,345$ ;  $p = ,007$ ) e ainda com a ansiedade total ( $r = -,426$ ;  $p = ,001$ ). A percepção de desempenho relaciona-se ainda, de forma positiva com a subescala do mindfulness aceitação ( $r = ,283$ ,  $p = ,029$ ). Contudo, não existe uma correlação entre a percepção/desempenho e a subescala do mindfulness consciência.

Para testar a Hipótese 3 - Os atletas com maior percepção de desempenho têm maior capacidade de mindfulness e menor ansiedade que os atletas com menor percepção de desempenho -, realizou-se uma análise através do Teste-T (ver tabela 7). Para tal, a amostra foi separada, considerando-se os atletas com maior desempenho aqueles que responderam que a percepção do desempenho era “muito bom” ou “excelente” e atletas com menor desempenho os que responderam “insatisfatório” ou “satisfatório”.

Tabela 7 - Diferenças entre percepção/desempenho para a capacidade de mindfulness e ansiedade

	Maior desempenho (N=25)		Menor Desempenho (N=20)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Aceitação	40,00	8,139	36,35	5,081	-1,749	,087
Consciência	40,96	6,834	38,10	6,664	-1,410	,166
Asomática	15,48	4,063	19,65	4,344	3,318	,002
Apreoc	10,92	3,328	15,15	4,891	3,445	,001
AcpertCon	8,24	2,802	10,85	2,906	3,053	,004
ANSTotal	34,64	9,686	45,65	10,90	3,583	,001

Como podemos observar na tabela 7, existem diferenças significativas entre os grupos de diferente percepção de desempenho (maior ou menor) para todas as dimensões da ansiedade, sendo que os atletas com maior percepção de desempenho têm valores de ansiedade menores que os atletas com menor percepção de desempenho. Relativamente ao mindfulness apenas existe uma diferença quase significativa para a dimensão do mindfulness, aceitação, sendo que os atletas com maior percepção de desempenho têm valores mais elevados.

Para testar a Hipótese 4 - Os atletas com nível competitivo acima da média têm maior capacidade de mindfulness e menor ansiedade que os atletas com nível competitivo abaixo da média -, realizou-se uma análise através do Teste-T.

A divisão dos grupos foi feita através da questão acerca do nível de competição; acima da média são os atletas que responderam “3”, abaixo da média os que responderam “1” (ver tabela 8)

Tabela 8 - Diferenças entre nível competitivo para a capacidade mindfulness e ansiedade

Nível Competitivo						
	Acima da média (N=19)		Abaixo da média (N=10)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Aceitação	42,36	7,025	37,00	5,537	-2,092	,046
Consciência	42,21	6,502	36,90	6,522	-2,088	,046
Asomática	14,73	4,134	20,30	4,473	3,350	,002
Acpreoc	10,31	3,283	14,70	3,465	3,354	,002
AcpertCon	8,05	2,738	10,00	2,828	1,800	,083
ANSTotal	33,10	9,791	45,00	9,428	3,148	,004

Como podemos observar na tabela 8, existem diferenças significativas entre os grupos para todas as variáveis em estudo, exceto para a ansiedade cognitiva, dimensão da perturbação da concentração que é apenas uma diferença quase significativa.

Dado que nestas modalidades, a prática das atletas femininas é substancialmente diferente da dos atletas masculinos. Sendo assim, resolvemos analisar as diferenças entre géneros para as variáveis em estudo. Para tal começámos por uma análise de distribuição da perceção de desempenho pelos atletas masculinos e femininos (ver tabela 9) e, posteriormente, utilizamos uma análise através do Teste-T para testar as diferenças das médias para as restantes variáveis.

Tabela 9 – Distribuição dos sexos pela percepção de desempenho

	sexos*			
	Mulheres (N=31)		Homens (N=29)	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Insatisfatório	5	8,3	1	1,7
Satisfatório	11	18,3	3	5,0
Bom	7	11,7	8	13,3
Muito bom	4	6,7	8	13,3
Excelente	4	6,7	9	15,0

\* ( $\chi^2(1) = 13,25 ; p = ,062$ )

Os resultados da tabela 9 mostram que relativamente à percepção de desempenho, as mulheres demonstram um padrão inferior, sendo maioritariamente “satisfatório” ou “bom”. Já os homens demonstram uma percepção de desempenho mais positiva, com maior percentagem de atletas a considerar o desempenho “bom”, “muito bom” e “excelente”. A análise do Qui-quadrado mostra que esta distribuição diferenciada pelos sexos é significativa.

Tabela 10 - Diferenças entre géneros para as variáveis em estudo

	Mulheres (N=31)		Homens (N=29)		<i>T</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Aceitação	37,25	6,345	39,96	7,178	1,550	,127
Consciencia	39,06	6,470	39,31	6,541	,146	,884
Asomat	18,74	5,360	17,24	4,111	-1,211	,231
Acpreoc	14,19	5,443	13,24	4,256	-,751	,456
AcperturConc	10,32	3,525	9,62	3,200	-,806	,424
ANSTotal	43,25	13,579	40,10	10,91	-,987	,327
Percep/Desemp	2,71	1,270	3,72	1,131	3,259	,002

Como podemos perceber, na tabela 10, os resultados do teste T mostram que existe apenas uma diferença significativa da percepção de desempenho entre sexos, sendo que os atletas do masculino têm uma maior percepção de desempenho que as atletas femininas.

## 7 – Discussão

---

O estudo apresentado tem como objetivo analisar a relação entre o mindfulness e a ansiedade no desporto, assim como a relação destas variáveis com o desempenho desportivo dos atletas praticantes de halterofilismo e powerlifting.

Os resultados do teste da primeira hipótese (A relação entre mindfulness e ansiedade em contexto desportivo é negativa) mostram que não foram possíveis confirmar esta hipótese, por não haver uma correlação significativa entre as variáveis em estudo. Sendo assim, não se pode concluir, através desta análise, que a capacidade de mindfulness se associe a uma menor ansiedade no desporto para estes atletas. Estes resultados não vão ao encontro da literatura, pois segundo Kabat-Zinn et al (1985) por meio da capacidade mindfulness é possível ajudar os atletas a diminuírem o *stress*, a ansiedade e melhorar sua concentração. O estudo realizado por Gouveia e Xavier (2010) teve como resultado uma correlação significativa negativa entre a ansiedade ligada à competição desportiva e as subescalas da capacidade mindfulness.

Os resultados do teste da segunda hipótese (A relação entre percepção de desempenho e capacidade de mindfulness é positiva, sendo negativa com a ansiedade no desporto) mostraram que há correlação significativa positiva entre a percepção de desempenho e a capacidade de mindfulness aceitação, mas não com a capacidade de mindfulness consciência. Isto significa que quanto maior a percepção de desempenho, maior é a capacidade de os atletas não julgarem a sua experiência e aceitarem-na tal como é; no entanto, esta maior percepção de desempenho não se associa a uma maior capacidade de estar consciente da sua experiência no momento presente. Conforme Heckman (2008), a prática do mindfulness tem sido utilizada no ambiente desportivo, como forma de minimizar os efeitos devastadores da ansiedade na prestação dos atletas, ajudando-os a libertarem-se de fontes de bloqueio de concentração, pensamentos e emoções negativas, tais como o *stress* e a ansiedade, permitindo-lhes recuperar o prazer associado à prática desportiva, numa ótica livre de imposições de resultado, potenciando, assim, um melhor desempenho desportivo.

O teste desta hipótese 2 mostrou ainda uma correlação negativa significativa entre a percepção de desempenho e todos os níveis de ansiedade no desporto. Isto significa que quanto menor a ansiedade somática (sintomas físicos), a ansiedade ligada à preocupação (apreensão relativamente ao desempenho e emoções/situações negativas)

e a ansiedade ligada à perturbação da concentração (dificuldade em manter a concentração) maior é a percepção de melhores resultados. Estes resultados vão ao encontro da literatura pois segundo Kumar e Woo (2015), a ansiedade desportiva está inversamente relacionada à performance dos atletas.

O teste da terceira hipótese (existem diferenças de capacidade de mindfulness e ansiedade tendo em consideração a percepção de desempenho) mostra que os atletas com maior percepção de desempenho têm menores níveis de ansiedade somática e cognitiva do que os atletas com menor percepção de desempenho. Com relação ao mindfulness, comprovou-se que existe uma diferença quase significativa para a dimensão do mindfulness, aceitação, sendo que os atletas com maior percepção de desempenho têm valores mais elevados do que os atletas com menor percepção de desempenho. O teste desta hipótese confirma os resultados da hipótese 2, ou seja, o atleta com menor ansiedade somática (sintomas físicos), ansiedade ligada à preocupação (apreensão relativamente ao desempenho e emoções/situações negativas) e ansiedade ligada à perturbação da concentração (dificuldade em manter a concentração) terá uma maior percepção de desempenho físico e psicológico. A comparação destes grupos mostrou ainda que os atletas com maior percepção de desempenho têm maior capacidade de mindfulness na dimensão aceitação do que os atletas com baixa percepção de desempenho. Portanto, os atletas com maior percepção de desempenho tendem a aceitar as suas experiências tal como são no momento, que segundo Heckman (2008), a prática do mindfulness utilizada no desporto, surge como suporte minimizador dos efeitos negativos da ansiedade. Assim como Kumar e Woo (2015), ao defenderem que a ansiedade desportiva está inversamente relacionada à performance dos atletas.

O teste da quarta hipótese (atletas com nível competitivo acima da média têm maior capacidade de mindfulness e menor ansiedade que os atletas abaixo da média) mostrou diferenças significativas para todas as variáveis de mindfulness e ansiedade, exceto para a ansiedade cognitiva na dimensão perturbação de concentração. Isto significa que os atletas com um nível competitivo acima da média (e que obtém, consequentemente e provavelmente, melhores classificações) tendem a apresentar uma maior capacidade de estar focados no momento presente (consciência) e ter uma atitude de abertura com a experiência do momento (aceitação); simultaneamente apresentam menos sintomas de nervosismo (ansiedade somática), menos preocupações com a

capacidade e dúvidas acerca de si mesmos (ansiedade cognitiva dimensão preocupação) e um menor grau de ansiedade no desporto em geral.

No entanto, a ansiedade cognitiva de perturbação da concentração destes atletas é apenas quase significativamente menor que a dos atletas com perceção de desempenho abaixo da média. Modroño e Guillen (2016) através de um estudo realizado, concluíram que os níveis de ansiedade estão diretamente relacionados com a idade dos atletas e os anos de prática de uma modalidade (i.e., experiência), concluindo que a idade era inversamente relacionada com a ansiedade cognitiva, sendo esse efeito resultado de diferenças ao nível da experiência entre atletas. Turkmen, Bozkus e Kul (2013) demonstraram, através de um estudo, que existe uma relação entre a ansiedade ligada ao desporto e os anos de prática ligado ao mesmo, chegando a verificar que sempre que a experiência desportiva e a perceção do desempenho aumentam, os níveis de ansiedade dos atletas diminuem, servindo para distinguir os níveis de competição dos atletas.

O teste da quinta hipótese (diferenças entre género para as variáveis em estudo) mostra que quando comparados os géneros, existem diferenças significativas quanto à perceção de desempenho. Segundo Warner e Dixon (2011), o género pode desempenhar um papel importante na perceção do desempenho. Quando comparamos a perceção de desempenho e o sexo dos atletas constatamos que os homens têm uma perceção mais positiva do que as mulheres, o que está de acordo com a literatura que diz que a perceção de desempenho é mais negativa no sexo feminino quando comparado com o sexo masculino.

### **Limitações do Estudo**

No decorrer do desenvolvimento desta investigação, presenciamos alguns condicionantes importantes que podem ter contribuído nas limitações dos resultados alcançados. A principal limitação foi o tamanho da amostra, certamente que uma amostra mais representativa dos atletas permitiria uma maior validade externa.

A ausência de estudos na área da psicologia nestas modalidades ao nível nacional também impediu comparar os resultados com outros já existentes, por exemplo na variável. A dificuldade de acesso à amostra em tempo útil limitou a aplicação do instrumento de avaliação ao seu preenchimento pela internet, especificamente pelo *Google* formulário, condicionando ao uso do telemóvel pelos atletas.

O facto dos atletas desconhecerem e não praticarem mindfulness pode ter dificultado a compreensão dos itens do questionário usado.

### **Estudos Futuros**

Sugere-se, em estudos futuros, realizar um estudo com uma amostra maior, e se possível com avaliação do impacto do treino de mindfulness, com vista a uma análise mais aprofundada.

## **8 - Conclusão**

---

Na busca pelo melhor desempenho e resultados em competições, atletas de elite muitas das vezes sofrem com a ansiedade competitiva, dada a pressão psicológica para manter-se no máximo de rendimento no seu desporto. Com base nessa problemática, esta investigação teve como objetivo analisar a relação entre a capacidade de mindfulness e a ansiedade em atletas de halterofilismo e powerlifting. Além de entender o modo como estas variáveis se relacionam com o desempenho dos atletas halterofilistas e powerlifters.

Através dos resultados da investigação podemos concluir que não há uma correlação significativa entre o mindfulness e a ansiedade. Sendo assim, não se pode afirmar, através desta análise, que a capacidade de mindfulness se associe a uma menor ansiedade no desporto para estes atletas. Podemos sim afirmar que existe uma associação entre a percepção de desempenho, a ansiedade. E a subescala do mindfulness aceitação, ou seja, os atletas com maior percepção de desempenho tendem a ter menos ansiedade e uma maior capacidade de aceitar as suas experiências.

Através desta investigação, podemos concluir que um treino psicológico focado na prática de mindfulness (que promova a consciência e aceitação), e simultaneamente um treino específico para redução da ansiedade, pode contribuir para aumentar a percepção do desempenho dos atletas e assim ser importante para incrementar o rendimento desportivo.

## 9 – Referências Bibliográficas

---

- Adler, Y., Fisman, E. Z., Koren-Morag, N., Tanne, D., Shemesh, J., Lasry, E., & Tenenbaum, A. (2008). Left ventricular diastolic function in trained male weightlifters at rest and during isometric exercise. *Am J Cardiol.* 1, 97-101.
- Aherne, C., Moran, A. M., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: an initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25, 177-189.
- Barreto, P. M. (2017). *Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas*. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.
- Bazrafkan, L., Shokrpour, N., Yousefy, A. & Yamani, N. (2016). Management of *Stress and Anxiety Among PhD Students During Thesis Writing: A Qualitative Study*. In: *The health care manager*. Doi: 10.1097/HCM.0000000000000120.
- Blecharz, J., Luszczynska, A., Scholz, U., Schwarzer, R., Siekanska, M., & Cieslak, R. (2014). Predicting performance and performance satisfaction: mindfulness and beliefs about the ability to deal with social barriers in sport. Doi: 10.1080 / 10615806.2013.839989.
- Braga, F. M. A. (2009). *Traço de Ansiedade e Cooperação no Rendimento Desportivo*. Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Bompa, T. O. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4. ed. São Paulo: Phorte Editora.
- Borges, J. M. (2016). Teoria e Metodologia do treino desportivo: modalidades individuais. *Manual de curso de treinadores do desporto*. Grau II.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. Doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Cardaciotto, L., Herbert, J.D., Forman, E.M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of presentmoment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi: 10.1177/1073191107311467.
- Comité Olímpico de Portugal (2015). Consultado julho 15, 2019 em <http://comiteolimpicoportugal.pt/wp-content/uploads/2015/03/Documento-Orientador-do-COP-sobre-a-situa%C3%A7%C3%A3o-desportiva-Nacional.pdf>.

- Costa, F. (2019, agosto 20). Powerlifting: O que é? Modalidades, Exercícios e Regras. In *Myprotein*. Consultado setembro 18, 2019 em <https://pt.myprotein.com/thezone/treino/o-que-e-powerlifting-exercicios>.
- Coutinho, J. (2010). *O Levantamento de Peso Olímpico (LPO) para o esporte e o fitness*. Consultado julho 22, 2019 em <https://docplayer.com.br/1819150-Forca-e-potencia-o-levantamento-de-peso-olimpico-lpo-para-o-esporte-e-o-fitness.html>.
- Cruz, J. (1989). *Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição*. In: *Jornal de Psicologia*, 5 (4), 3-11.
- Cruz, J. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J., & Viana, M. (1996). O Treino das Competências Psicológicas e a Preparação Mental para a Competição. In Cruz, J. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*, 533- 565. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1997). *Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição – relação com o sucesso desportivo*. *Psicologia aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção*. 1º Encontro Internacional, 111-139. Braga: Universidade do Minho.
- Cunha, P. (2016). Teoria e Metodologia do Treino Desportivo – Modalidades coletivas. Plano Nacional de Formação de Treinadores. *Manual de Formação Grau III*, (IPDJ). Consultado 24-julho-2019 do sítio: [http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/GrauII/GrauII\\_03b\\_MetodologiaColativos.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/GrauII/GrauII_03b_MetodologiaColativos.pdf).
- Eitner J.D, Lefavi R.G, & Riemann, B.L. (2011). Kinematic and kinetic analysis of the squat with and without knee wraps. *J Strength Cond Res.*; 25, 1, 41.
- Elemiri, A. & Aly, A. (2014). Mental toughness and its relationship to the achievement level of the weightlifters in Egypt. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. Doi: 10.15314/TJSE.201428107.
- Evans, G. W., & Cohen, S. (1987). Environmental stress. In D Stokols e I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology*, 1, 571-610. New York: John Wiley e Sons.
- Federação de Halterofilismo de Portugal (2019). Consultado 5-julho-2019 do sítio: <https://halterofilismo.pt/sobre/a-importancia-do-halterofilismo-no-treino-de-forca/>.
- Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência – FPDD (2019). Consultado 20-agosto-2019 do sítio: <http://fpdd.org/>.

- Federação de Halterofilismo de Portugal-FHP. Consultado 15-setembro-2019 do sítio: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151786921999000500008](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786921999000500008).
- Ferreira, E. N. S. A., Triani, F. S., & Moreira, J. F. F. (2014). A Prevalência de Lesões em Atletas de Levantamento de Peso Olímpico. *Corpus et Scientia*, 1, 58-63.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment approach*. New York, NY: Springer.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: a decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53, 309-318. Doi: 10.1037/a0030220.
- Gelernter, C.S., Uhde, T.W., Cimboic P., Arnkoff, D.B., Vittone, B.J., & Tancer, M.E. (1991). Cognitive-behavioral and pharmacologic treatments of social phobia: a controlled study. *Arch Gen Psychiatry*; 48, 938-44.
- Godawa T, Crederur D, & Welsch M. (2012). Influence of compressive gear on powerlifting performance: role of blood flow restriction training. *J Strenght Cond Res*. 26:1274-80.
- Gooding, A., & Gardner, F.L. (2009). An empirical investigation on the relationship between mindfulness, pre shot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 303-319.
- Goodman, F., Kashdan, T., Mallard, T., & Schumann, M. (2014). A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA Division I athletic team: An initial investigation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4, 339 –356. Doi: 10.1037/cns0000022.
- Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*. 6(3), 289-304.
- Gouveia, J. P. & Xavier, A. (2010). O (In)Sucesso na Competição Desportiva: A influência da Aceitação e do Auto-Criticismo. *Psychologica*: 52.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Hanin, Y. L. (2002). *Emotions in Sport*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.

- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach for Enhancing Athletic Performance*. Doctoral Dissertation, Indiana, PA: Indiana University of Pennsylvania.
- Hyland, K. (1999). Academic attribution: Citation and the construction of disciplinary knowledge. *Applied Linguistics*, 20, 341-367. Doi:10.1093/applin/20.3.341.
- Heckman, J. J. (2008). School, skills, and synapses. *Economic Inquiry*, 46 (3): 289-324.
- International Weightlifting Federation – IWF. Consultado 4- agosto - 2019 do sítio: <https://www.iwf.net/focus-on-iwf/about/>.
- International Blind Sport Federation (IBSF). Consultado 4 - agosto 2019 do sítio: <http://fpdd.org/>.
- International Powerlifting Federation (IPF). Consultado 5 – agosto - 2019 do sítio: <http://www.powerlifting-ipf.com>.
- Jadad, A. R., & Enkin, M. W. (2007). *Randomized controlled trials. Questions, answers, and musings*. 2nd. ed. London: Blackwell Publishing/BMJ Books.
- Judge, L.W., Urbina, L. J., Hoover, D.L., Craig, B.W., Leitzelar, B.M., Pearson, D.R., Holtzclaw, K. A., & Bellar, D.M. (2016). The Impact of Competitive Trait Anxiety on Collegiate Powerlifting Performance. *The Journal of Strength e Conditioning Research*. 30(9): 2399-2405. Doi: 10.1519/JSC.0000000000001363.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985) The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190. Doi: 10.1007/BF00845519.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156. American Psychological Association d12. Doi: 10.1093/clipsy/bpg016.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clin. Psychol. Rev.* 31, 1041–1056. Doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006.
- Keogh J., Hume P., Pearson S., & Mellow, P. (2007). Anthropometric dimensions of male powerlifters of varying body mass. *J Sports Sci.*; 25(12),1365-76.
- Kumar, M. S., & Woo, J. (2015). Public Debt and Growth. *Económica*, 82, 595-993.

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- In Leventhal, H., Patrick-Miller, L., & Leventhal, E. (1998). It's long-term stressors that take a toll: comment on Cohen et al. *Health Psychology*. Doi: 10.1037//0278-6133.17.3.211.
- Ljdokova, G., Razzhivin, O., & Volkova, K. (2014). *Powerlifters' ways to overcome confounding factors at competitions*. Kazan Federal University. Russian Federation.
- Mahoney, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Marciniak, R. (2012). Center of Excellence as a Next Step for Shared Service Center. *Journal of International Scientific Publication: Economy e Business*, ISSN 1313-2555; 6, (3).
- Margis, R., Picon, P., Cosner, A. F., & Silveira, R. O. (2003). Relação entre estressores, estress e ansiedade. *Revista de Psiquiatria, RS*.
- Markovic, G., & Sekulic, D. (2006). *Modeling the influence of body size on weightlifting and powerlifting performance*. *Coll Antropol.*; 30(3):607-13.
- Martens, R., Vealy, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL. Human Kinetics Books.
- Matos, D. (2011). *A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses*. Tese de Doutoramento. Universidade do Minho.
- Mccarthy, J. J. (2011). Exploring the Relationship Between Goal Achievement Orientation and Mindfulness in Collegiate Athletics. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 44–57. Doi:10.1123/jcsp.5.1.44.
- Miletello W., Beam J., & Cooper Z. (2009). *A biomechanical analysis of the squat between competitive collegiate, competitive high school, and novice powerlifters*. *J Strength Cond Res.*;23(5):1611–7.
- Modronõ, C., & Guillen, F. (2016). Motivation and self-concept in windsurfers: A study of professional and recreational participants. *Revista de Psicologia del Deporte*, 25(1), 105-112.
- Morgan, W. P. (1985). *Selected psychological factors limiting performance: A mental*.
- Moura, J. A. R., Bonelli, J., Delvons, T. C., & Cardoso, R. (2010). Validação da Equação de Brzycki para estimativa de 1RM em atletas de Levantamento de Potência nos Exercícios de agachamento, supino plano e levantamento terra. EFDeportes.com. *Revista Digital*. Buenos Aires, 140. Consultado 14-setembro-

- 2019 do sítio: <http://www.efdeportes.com/efd140/validacao-da-equacao-de-brzycki.htm>.
- Ospina, M. B., Bond, T. K., Karkhaneh, M., Tjos vold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., Bialy, L., Hooton, N., Buscemi, N., Dr yden, D.M., & Klassen, T.P. (2007). Meditation Practices for He alth: S tate of the Research. *Evidence Report/Technology Assessment*, 155. University of Alberta Evidence-based Practice C enter, AHRQ Publication N° 07-E010.
- Palmeira, A., Ramos, J., & Passos, P. (2002). As Emoções no Desporto: Zona Individual de Funcionamento Óptimo (ZIFO), como um instrumento de auto-regulação emocional. *Treino Desportivo*, 20, 12-16.
- Palmi, J., & Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 147-155. ISSN: 1132-239X ISSN: 1988-5636.
- Reis, R. P. N (2014). *A Ansiedade Pré - Competitiva no Futebol Estudo Comparativo Entre os Níveis de Ansiedade PréCompetitiva de Equipas de Futebol dos escalões Infantil e Sénior do Distrito de Castelo Branco*. Dissertação de Mestrado. Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- Salles, W. das N., Oliveira, C. C., Barroso, M. L. C., & Pacheco, R. W. (2015). *Ansiedade pré-competitiva e esporte: Estudo com atletas universitários*. *Conexões*, 13(3), 85-100
- Santos, M. D., Barros, G. O., Barros, N. A., Alejo, A. A., Silva, D. S., & Aidar, F. J. (2018). Análise da ansiedade no halterofilismo paralímpico relacionada ao tape. *Motri*, 1, 300-304. ISSN 1646-107X.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., & Sarason, B. R. (1982). Assessing the impact of life changes. In T. Millon, C. Green, e R. Meagher (eds). *Handbook of clinical Health Psychology*. New York: Plenum Press.
- Serra, A., (2002). A vulnerabilidade ao stress. *Psiquiátrica Clínica*, 21 (4), 261 278.
- Schwanhausser, L. (2009). Application of the Mindfulness-acceptance-commitment (MAC) Protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 377-395.
- Sheehan, K. (2018). The History of Weightlifting. *SportsRec*. Consultado outubro, 10 2019, em <https://www.sportsrec.com/554267-crossfit-vs-powerlifting.html>.

- Sherouse, P. (2016). Skill and masculinity in Olympic weightlifting: Training cues and cultivated craziness in Georgia. *American Ethnologist*, 43: 103–115. Doi:10.1111/amet.12266.
- Singer, R. (1976). *Marasmiceae* (Basidiomycetes - Tricholomataceae). Flora Neotropica.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Cross-Cultural Anxiety* eds Spielberger C. D., Diaz-Guerrero R., editors. (Washington: Hemisphere) 3–10.
- Stokols, D. (1976). *The Experience of Crowding in Primary and Secondary Environments*. *Environment and Behavior*, 8(1), 49-86.
- Teixeira, R.J., Ferreira, G., & Pereira, M.G. (2017). Portuguese validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised and the Philadelphia Mindfulness Scale. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 3-8. doi: 10.1016/j.mincom.2017.03.001.
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 99-116.
- Tran, U, Gluck, T., & Nader, I. (2013). Investigating the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Construction of a Short Form and Evidence of a Two-Factor Higher Order Structure of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. Doi: 10.1002/jclp.21996.
- Turkmen, M., Bozkus, T., & Kul, M. (2013). The effects of age, sports experience and physical self perception on competition anxiety levels of female football player. *International Journal for Academic Development*.
- Vealey, R.S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T.S. Hord (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, II: Human Kinetics.
- Ventura, C. A. M. (2016). *Atenção auto-focada, ansiedade antecipatória e aceitação experiencial na ansiedade aos testes em estudantes do ensino superior*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra.
- Warner, S., & Dixon, M. (2011). Understanding Sense of Community from the Athlete's Perspective. *Journal of Sport Management*.

- Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Desporto e Exercício*. Ed. Artmed.
- Weineck, J. (2003). *Treinamento Ideal*. São Paulo. Manole.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and selfconfidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.
- Zhang, G., Si, G., Su, N., Zhang, C.-Q., Jiang, X., & Li, H.-Y. (2014). *Mindfulness training manual for Chinese athletes*. Beijing, P. R. China: Beijing Sport University Press.
- Zhang, C.-Q., Si, G., Chung, P.-K., & Gucciardi, D. F. (2016). Mindfulness and burnout in elite junior athletes: The mediating role of experiential avoidance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 437-451. Doi:10.1080/10413200.2016.1162223.

## **Anexos**

**Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)**

Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow (2008)

Versão de Investigação de R.J Teixeira & M.G. Pereira

Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi) - Universidade do Minho, 2009

Instruções: Por favor coloque uma cruz (X) do número que corresponde à frequência com que vivenciou cada uma das afirmações seguintes na **passada semana**.

	1 Nunca	2 Raramente	3 Algumas vezes	4 Muitas Vezes	5 Quase Sempre
1. Estou consciente dos pensamentos que me passam na mente.	C				
2. Tento distrair-me quando sinto emoções desagradáveis.	A				
3. Quando falo com outras pessoas, estou consciente das suas expressões faciais e emocionais.	C				
4. Há aspectos sobre mim que prefiro não pensar.	A				
5. Quando tomo banho de chuveiro, tenho consciência de como a água vai correndo pelo meu corpo.	C				
6. Tento estar ocupado para desviar a minha mente de pensamentos e sentimentos.	A				
7. Quando estou sobressaltado, reparo nas reações interiores do meu corpo.	C				
8. Quem me dera poder controlar as minhas emoções mais facilmente.	A				
9. Quando caminho ao ar livre, estou consciente dos cheiros ou do movimento do ar na minha cara.	C				
10. Eu digo a mim mesmo que não devia ter certos pensamentos.	A				
11. Quando alguém me pergunta como me sinto, consigo identificar facilmente as minhas emoções.	C				
12. Há coisas em que tento não pensar.	A				
13. Tenho consciência dos pensamentos que estou a ter quando o meu humor muda.	C				
14. Digo a mim mesmo que não devia sentir-me triste.	A				
15. Reparo nas mudanças no interior do meu corpo, como o meu coração a bater mais rápido ou os meus músculos a ficarem tensos.	C				

16. Se existe algo em que não quero pensar, tento várias coisas para retirar isso da minha mente.	A				
17. Quando as minhas emoções mudam, tenho consciência delas imediatamente.	C				
18. Tento não pensar nos meus problemas.	A				
19. Quando converso com outras pessoas, estou consciente das emoções que estou a sentir.	C				
20. Quando tenho uma má recordação, tento distrair-me para ela desaparecer.	A				

Sport Anxiety Scale (S.A.S.), Smith, Smoll, e Schutz (1990), traduzida e adaptada para a língua portuguesa por Cruz e Viana (1993).

A seguir apresentam-se várias afirmações que os atletas utilizam para descrever os seus **pensamentos e sentimentos antes ou durante a competição**. Leia cada afirmação e assinale, com um círculo, o número apropriado para indicar como se sente, geralmente antes e durante a competição. Escolha apenas o número que melhor descrever como reage geralmente em situações competitivas.

	Nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre
1. Sinto-me nervoso	1	2	3	4
2. Durante a competição, dou comigo a pensar em coisas que não estão relacionadas com o que estou a fazer	1	2	3	4
3. Tenho dúvidas acerca de mim próprio	1	2	3	4
4. Sinto o meu corpo tenso	1	2	3	4
5. Estou preocupado com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia	1	2	3	4
6. A minha mente “divaga” ou fica “no ar” durante a competição	1	2	3	4
7. Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar	1	2	3	4
8. Sinto tensão no meu estômago	1	2	3	4
9. Pensamentos acerca de um mau rendimento interferem com a minha concentração, durante a competição	1	2	3	4
10. Estou preocupado com o facto de poder falhar sob pressão da competição	1	2	3	4
11. O meu coração bate muito depressa	1	2	3	4
12. Sinto o meu estômago “às voltas”	1	2	3	4
13. Estou preocupado com a possibilidade de ter um mau rendimento	1	2	3	4
14. Tenho quebras ou falhas de concentração durante a competição, por causa do nervosismo	1	2	3	4
15. Algumas vezes dou comigo a tremer antes ou durante a competição	1	2	3	4

## Fatores psicológicos que afetam o desempenho no powerlifting e halterofilismo

O presente questionário destina-se exclusivamente ao desenvolvimento de um estudo sobre os fatores psicológicos que afetam o desempenho dos atletas em competição nas modalidades de halterofilismo e powerlifting, no âmbito de uma investigação no Mestrado em Treino Desportivo (da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT). Neste sentido solicita-se a sua colaboração e agradece-se a sua atenção pelo tempo dispensado, que será entre 5 a 10 minutos. Leia cuidadosamente cada questão, sabendo que não existem respostas certas ou erradas, pois procuramos a sua opinião e experiência individual. Agradecemos que responda rápido e com a máxima sinceridade a TODAS as questões, mesmo que, lhe pareçam semelhantes. A sua participação é voluntária, podendo desistir em qualquer momento. Sendo as suas respostas anónimas, garante-se a total confidencialidade dos dados facultados, que serão analisados apenas no âmbito deste trabalho pelo investigador. Se concordar em participar na pesquisa, clique no botão SEGUINTE.

David Spínola

([david\\_spinola@yahoo.com](mailto:david_spinola@yahoo.com))

\*Required

### Dados biográficos

1. **Idade:** \*

---

2. **Género** \* *Mark only one oval.*

Feminino

Masculino

3. **Peso corporal ( Kg):** \*

---

4. **Modalidade:** \* *Mark only one oval.*

Halterofilismo

Powerlifting

5. **Idade em que iniciou a prática da modalidade:** \*

---

6 **Há quanto tempo pratica a modalidade :** \*

*Mark only one oval.*

1 ano ou menos

De 2 a 3 anos

De 4 a 5 anos

Mais de 5 anos

7. **Quantos anos de competição na prática da modalidade :** \*

7. **Com que frequência treina a sua modalidade? (escolha a opção que mais se aproxima da sua frequência) \*** *Mark only one oval.*

- Nunca ou raramente (menos de uma vez por mês)
- Pouco regulamente (uma vez por semana ou menos)
- Com alguma regularidade semanal (2 a 3 dias por semana)
- Regularmente (5 a 7 dias por semana)

8. **Como descreve o seu nível competitivo atual para a sua categoria e peso? \***

*Mark only one oval.*

- Acho que estou num nível abaixo da média
- Acho que estou num nível médio
- Acho que estou nível acima da média

9. **Relativamente ao seu desempenho desportivo, na sua opinião, considera que até ao momento atual desta época desportiva, o seu rendimento está: \***

*Mark only one oval.*

- Mau
- Insatisfatório
- Satisfatório
- Bom
- Muito Bom
- Excelente

10. **Tem experiência de prática de alguma das seguintes actividades: \*** *Tick all that apply.*

- Yoga
- Meditação
- Relaxamento
- Nenhuma
- Outra

## PHLMS

A seguir apresentam -se várias afirmações acerca da forma com vivência a sua experiência no dia-adia. Tendo em conta a sua experiência nas competições na sua modalidade, por favor, seleccione a opção que corresponde à frequência com que geralmente vivencia cada uma das afirmações seguintes, antes e durante a competição.

12. **Estou consciente dos pensamentos que me passam na mente. \***

*Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

12. **Tento distrair-me quando sinto emoções desagradáveis.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

13. **Quando falo com outras pessoas, estou consciente das suas expressões faciais e emocionais.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

14. **Há aspectos sobre mim que prefiro não pensar.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

15. **Quando tomo banho de chuveiro, tenho consciência de como a água vai correndo pelo meu corpo.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

17 **Tento estar ocupado para desviar a minha mente de pensamentos e sentimentos.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

18. **Quando estou sobressaltado, reparo nas reações interiores do meu corpo.** \*

*Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

19. **Quem me dera poder controlar as minhas emoções mais facilmente.** \* *Mark*

*only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

20. **Quando caminho ao ar livre, estou consciente dos cheiros ou do movimento do ar na minha cara.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

21. **Eu digo a mim mesmo que não devia ter certos pensamentos.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

22. **Quando alguém me pergunta como me sinto, consigo identificar facilmente as minhas emoções.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

18. **Há coisas em que tento não pensar.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

19. **Tenho consciência dos pensamentos que estou a ter quando o meu humor muda.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

20. **Digo a mim mesmo que não devia sentir-me triste.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

21. **Reparo nas mudanças no interior do meu corpo, como o meu coração a bater mais rápido ou os meus músculos a ficarem tensos.** \* *Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

27 **Se existe algo em que não quero pensar, tento várias coisas para retirar isso da minha mente.** \*

*Mark only one val.*

**28. Quando as minhas emoções mudam, tenho consciência delas imediatamente.**

*\* Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

**29. Tento não pensar nos meus problemas** *\* Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

**30. Quando converso com outras pessoas, estou consciente das emoções que estou a sentir.**

*\**

*Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

**31. Quando tenho uma má recordação, tento distrair-me para ela desaparecer.** *\**

*Mark only one oval.*

- Nada
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

## **SAS**

A seguir apresentam-se várias afirmações que os atletas utilizam para descrever os seus pensamentos e sentimentos antes ou durante a competição. Leia cada afirmação e assinale a opção apropriada para indicar como se sente, geralmente antes e durante a competição. Escolha apenas a opção que melhor descrever como reage geralmente em situações competitivas.

**32. Sinto-me nervoso** *\* Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

32. **Durante a competição, dou comigo a pensar em coisas que não estão relacionadas com o que estou a fazer** \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

33. **Tenho dúvidas acerca de mim próprio** \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

34. **Sinto o meu corpo tenso** \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

35. **Estou preocupado com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia** \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

36. **A minha mente “divaga” ou fica “no ar” durante a competição** \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

38 **Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar** \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

39. **Sinto tensão no meu estômago** \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

40. **Pensamentos acerca de um mau rendimento interferem com a minha concentração, durante a competição** \*  
*Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

41. **Estou preocupado com o facto de poder falhar sob pressão da competição** \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

42. **O meu coração bate muito depressa** \*  
*Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

43. **Sinto o meu estômago “às voltas”** \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

**44. Estou preocupado com a possibilidade de ter um mau rendimento \***

*Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

**45. Tenho quebras ou falhas de concentração durante a competição, por causa do nervosismo \*** *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

**46. Algumas vezes dou comigo a tremer antes ou durante a competição \*** *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

**47. Estou preocupado com o facto de não poder atingir os meus objectivos \***

*Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

**48. Sinto o meu corpo rígido (tenso) \*** *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

**49. Estou preocupado por algumas pessoas poderem ficar desapontadas com o meu rendimento \*** *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

50 O meu estômago fica “perturbado” ou em “mau estado” antes ou durante a competição \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

51. Estou preocupado com a possibilidade de não ser capaz de me concentrar \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

52. Antes da competição o meu coração “bate com força” \* *Mark only one oval.*

- Nunca
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

53. Obrigado pela sua participação e atenção dispendida. \*

---

*Example: 15 December 2012*