

DALILA TESTON CAPRA

**EXPERIÊNCIA NO DESPORTO PRATICADO,
COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE
TRAÇO: ESTUDO EXPLORATÓRIO REALIZADO EM
ATLETAS FEMININAS DE ANDEBOL**

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

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

2020

DALILA TESTON CAPRA

**EXPERIÊNCIA NO DESPORTO PRATICADO,
COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE
TRAÇO: ESTUDO EXPLORATÓRIO REALIZADO EM
ATLETAS FEMININAS DE ANDEBOL**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo na Vertente de Alto Rendimento Desportivo, nomeado pelo Despacho Reitoral nº 47/2020, no dia 27/02/2020, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com a seguinte composição de júri:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proenças Martins

Arguente: Professora Doutora Susana Maria Mariano dos Santos Veloso

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

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

2020

Nome completo da candidata: Dalila Teston Capra

Título da dissertação: Experiência no desporto praticado, competências psicológicas e ansiedade traço: Estudo exploratório realizado com atletas femininas de andebol

Descrição do local de apresentação e título que confere: Dissertação apresentada na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, na especialidade de Alto Rendimento

Nome do Orientador Científico: Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Instituição: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Nome da Unidade Orgânica: Faculdade de Educação Física e Desporto

Local: Lisboa

Ano de apresentação: 2020

Eu posso aceitar o fracasso.
Todo mundo falha em alguma coisa.
Mas eu não posso aceitar não tentar.

Michael Jordan

Dedicatória

A minha avó, Ondina Rech Capra, por sempre ter acreditado em mim, e por desde o início dessa conquista ter me transmitido força, confiança e segurança. Portanto dedico a maior conquista da minha vida que além da dissertação de mestrado é toda a mudança e a explosão de diversos sentimentos que tive ao imigrar para este País, a essa mulher maravilhosa, que independente da distância está sempre me guardando e orando por mim.

Agradecimentos

Primeiramente a Deus por ter me concebido saúde e força para superar as dificuldades.

Aos meus familiares, por terem me apoiado nessa mudança radical e ter me mostrado o caminho certo.

Em especial a minha vó Ondina Rech Capra, por toda sua preocupação, dedicação e amor durante essa caminhada. Minha mãe e técnica Fátima Lúcia Teston pelo incentivo ao esporte desde o berço, e o apoio na opção do curso de Educação Física. Meu pai Marco Antônio Capra pelo suporte esses anos todos.

A Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia juntamente com o seu corpo docente, direção, administração que oportunizaram a enxergar novos horizontes e me acolheram de braços abertos em Portugal.

Ao meu Orientador Professor Luís Massuça, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pela paciência e me direcionar, quando esbarrei com as dificuldades.

Aos demais professores que me acompanharam durante o mestrado.

Aos colegas de curso, que compartilharam experiências e tornaram-se essenciais nessa jornada.

A Professora Ana Sobral, técnica de Andebol do Sport Lisboa e Benfica, que autorizou minha pesquisa.

Muito obrigada!

Resumo

Objetivos: Estudar a correlação entre a idade, morfologia externa, tempo de prática e internacionalizações com os fatores selecionados do perfil psicológico em atletas femininas de andebol.

Método: Participaram no estudo 24 atletas (idade, 20.54 ± 5.47) da equipa sénior feminina do Sport Lisboa e Benfica. Foram registadas as variáveis de prática desportiva (posição de jogo, anos de prática e internacionalizações), recolhidas as medidas básica de morfologia externa e foram aplicados 4 instrumentos para avaliar os fatores selecionados do perfil psicológico (DPMQ; SAQ; SCAT; TEOSQ).

Resultados: (1) as atletas são orientadas para a tarefa; (2) as atitudes face à prática desportiva com maiores scores são a convenção e o compromisso; (3) existe equilíbrio entre os fatores de motivação específica para o treino (excelência vs. competição); (4) 62.5% das atletas são incluídas na classe de ansiedade média e 8.3% ansiedade alta; (5) existe correlação positiva e significativa entre o número de internacionalizações e a dimensão competição (motivação específica para o treino); e (6) não se observaram diferenças significativas entre as atletas das diferentes posições de jogo, assim como entre as atletas classificadas em diferentes classes de ansiedade, no que respeita à idade, altura, peso, anos de prática, internacionalizações e fatores selecionados do perfil psicológico.

Conclusões: No conjunto alargado de variáveis de morfologia externa e experiência no desporto praticado, os resultados sugerem a existência de correlação significativa (e positiva) entre o número de internacionalizações e motivação específica para o treino. Em complemento, parece que a morfologia externa e a experiência no desporto praticado não se correlacionam com as restantes competências psicológicas estudadas e ansiedade traço.

Palavras-chave: andebol; ansiedade; motivação; tempo de prática; internacionalização

Abstract

Objectives: To study the correlation between age, external morphology, practice time and the number of internalizations of elite handball players, with selected factors from the psychological profile.

Method: Twenty-four feminine handball players take part of the research (age, 20.54 ± 5.47), belonging to the senior time from Sport Lisboa e Benfica (SLB). External morphology, practice time, number of internalizations and psychological profile (TEOSQ; SAQ; DPMQ; SCAT) were evaluated.

Results: It was observed that (1) the athletes are oriented to the task; (2) the attitudes face of sportive practice with de higher scores are the agreement (4.79 ± 0.25) and the commitment (4.61 ± 0.38), (3) between the factors of specific motivation for training there is balance (excellence, 3.73 ± 0.53 ; competition, 3.83 ± 0.64); (4) 62.5% of athletes are included in the middle anxiety level, and 8.3% are included in the high anxiety level; (5) between the number of internalizations and the competitive dimension of construct specific motivation for training there is positive and significant correlation ($r = 0.573$); and (6) between the different game positions there are no significant differences, as well as between the different anxiety levels, as regards of age, body size, years of practice, internalizations and psychological profile (selected factors).

Conclusions: In the wide range of variables, i.e., morphology and experience in the sport, the results suggested the existence of a significant (and positive) correlation between the number of internationalizations and specific motivation for training. In addition, it seems that the morphology and experience in the sport do not correlate with the other studied psychological skills and trait anxiety.

Keywords: anxiety; handball; internationalization; motivation; practice experience

Abreviaturas

BC – Balneário Camboriú

CBHB - Confederação Brasileira de Andebol

DP – Desvio Padrão

DPMQ – Deliberate Practice Motivation Questionnaire

FEFD - Faculdade de Educação Física e Desporto

FME – Fundação municipal de esportes

FMEL – Fundação municipal de esporte e lazer

ISAK - International Society for the Advancement of Kinanthropometry

ISSP - International Society of Sports Psychology

M - Média

Máx. - Máximo

Mín. - Mínimo

NASSP – North American Society for Sport Psychology

SAQ – Sport Attitudes Questionnaire

SCAT – Sport Competition Anxiety Test

SLB - Sport Lisboa e Benfica

TAD – Teoria da autodeterminação

TEOSQ – Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire

ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Índice geral

Dedicatória	3
Agradecimentos	4
Resumo	5
Abstract	6
Abreviaturas	7
Índice geral	8
Índice de tabelas	11
Introdução	13
CAPÍTULO I – Enquadramento Teórico	19
1.1. Andebol	20
1.1.1. Caracterização do jogo	22
1.1.2. Sistemas de jogo	23
1.2. Psicologia do desporto	24
1.2.1. Ativação	26
1.2.2. Stress	26
1.2.3. Ansiedade	27
1.2.3.1 Manifestação de Ansiedade	28
1.2.3.2. Estado de Ansiedade	29
1.2.4. Motivação no desporto	30
1.2.4.1 Orientação motivacional	31

1.2.5. Atitude no desporto	32
1.3. Competências psicológicas e desempenho desportivo	33
1.3.1. Instrumentos de avaliação	34
 CAPÍTULO II – Objetivos do Estudo	 38
2.1. Objetivo geral	39
2.2. Objetivos específicos	39
2.3. Hipóteses	40
 CAPÍTULO III – Método	 41
3.1. Desenho de estudo	42
3.2. Amostra	42
3.3. Variáveis, métodos e instrumentos de avaliação	43
3.3.1. Morfologia externa	44
3.3.2. Orientação para a realização de objetivos	44
3.3.3. Avaliação das atitudes face à prática desportiva	44
3.3.4. Avaliação da motivação específica para o treino	45
3.3.5. Ansiedade-traço competitiva	45
3.4. Análise estatística	46
 CAPÍTULO IV – Resultados	 47
4.1. Orientação para a realização de objetivos	48
4.2. Atitude face à prática desportiva	50
4.3. Motivação específica para o treino	52
4.4. Ansiedade pré-competitiva	53
4.5. Idade, morfologia externa, prática desportiva e fatores selecionados do perfil psicológico	55

4.6. Ansiedade pré-competitiva e fatores selecionados do perfil psicológico	60
 CAPÍTULO V – Discussão	 62
5.1. Discussão dos principais resultados	63
5.2. Limitações do estudo	69
5.3. Recomendações e implicações para a prática	69
 Conclusão	 70
 Referências bibliográficas	 71
Anexos	77

Índice de tabelas

Tabela 3.1. Caracterização da amostra com referência à idade, morfologia externa, prática da modalidade desportiva e posições de jogo (n = 24)	43
Tabela 3.2. Classificação dos scores da ansiedade-traço competitiva (fonte: Teixeira, 1992 apud Canha, 2010)	46
Tabela 4.1. Estatística descritiva para os indicadores de orientação para a realização de objetivos - TEOSQ (n=24)	48
Tabela 4.2. Estatística descritiva para os fatores de orientação para a realização de objetivos - TEOSQ (n=24)	49
Tabela 4.3. Estatística descritiva para os indicadores de atitudes face à prática desportiva - SAQ (n=24)	51
Tabela 4.4. Estatística descritiva para os fatores de atitude face à prática desportiva - SAQ (n=24)	52
Tabela 4.5. Estatística descritiva para os indicadores de motivação específica para o treino - DPMQ (n=24)	53
Tabela 4.6. Estatística descritiva para os fatores de motivação específica para o treino - DPMQ (n=24)	53
Tabela 4.7. Estatística descritiva para os indicadores de ansiedade pré-competitiva - SCAT (n=24)	54
Tabela 4.8. Estatística descritiva e distribuição para o fator ansiedade pré-competitiva - SCAT (n=24)	55
Tabela 4.9. Rô de Spearman entre os indicadores idade, morfologia externa e prática da modalidade desportiva, com os fatores selecionados do perfil psicológico da andebolista (n = 24)	57
Tabela 4.10. Resultados de teste de Kruskal-Wallis para as variáveis idade, morfologia externa e prática da modalidade desportiva da andebolista, em função da posição de jogo	58
Tabela 4.11. Resultados de teste de Kruskal-Wallis para os fatores selecionados do perfil psicológico da andebolista, em função da posição de jogo	59

Tabela 4.12. Resultados de teste de Kruskal-Wallis para os indicadores idade, morfologia externa e prática da modalidade desportiva da andebolista, em função das classes de ansiedade pré-competitiva 60

Tabela 4.13. Resultados de teste de Kruskal-Wallis para os fatores seleccionados do perfil psicológico da andebolista, em função das classes de ansiedade pré-competitiva 61

Tabela 5.1. Scores de ansiedade pré-competitiva (SCAT) de equipas femininas da principal prova do campeonato brasileiro de andebol de 2015 (Não publicado) e da equipa portuguesa participante no presente estudo 67

Introdução

A experiência de stress, ansiedade e motivação está ligada com o desporto, principalmente quando se trata de competição. As principais investigações na área tem sido avaliar os níveis de ansiedade pré-competitiva e competitiva em atletas de diversos escalões e modalidades, e os respetivos fatores que influenciam as suas devidas consequências.

Dentre as características psicológicas de cada atleta, estudos demonstram que podem ser orientados para a tarefa ou para o ego, o que diferencia os níveis de ansiedade de cada perfil, juntamente com seus níveis de motivação, elemento básico no dia-a-dia dos atletas para chegarem a seus objetivos.

São várias as modalidades presentes do mundo desportivo, dentre elas o andebol é um desporto praticado mundialmente sendo classificado como um jogo coletivo de oposição com ações simultâneas de atacantes e defensores, em regiões que podem ser próximas ou distantes da qual a bola está localizada (Reis, 1994).

Tal desporto é regido por estratégias técnicas e táticas, podendo ser individuais ou coletivas, ofensivas ou defensivas e de transição, dependendo de fatores como: a percepção dos jogadores, as situações que o jogo impõe, e a tomada de decisão respeitando as regras da modalidade objetivando a resolução de tarefas (De Rose & Silva, 2006). Assim como as outras modalidades o andebol é composto por diferentes aspetos: o técnico, o tático, o da preparação física e psicológica, dentre outros.

O desporto conta com fatores biológicos, princípios motores e os componentes psicológicos que são variáveis determinantes para o desempenho e autoconhecimento de um atleta juntamente com a sua equipe que podem fazer a diferença no decorrer de uma competição ou do próprio planeamento.

Dentre as diversas manifestações psicológicas presentes na competição esportiva, inclui-se a ansiedade que é caracterizada por Machado (1997) como uma resposta emocional a determinado acontecimento.

A ansiedade é capaz de desenvolver alterações físicas e subjetivas que podem influenciar direta e indiretamente no desempenho atlético e nos resultados das partidas.

Na rotina de treinamento das equipes de andebol, Stefanello (1990) aponta como um problema a formação do técnico que visa a conceção fisiológica deixando de lado todos os aspetos psicológicos que desencadeiam em um atleta.

Ciente da importância desses agentes psicológicos para o desenvolvimento das atletas, o estudo busca entender a associação entre a idade, a morfologia externa, o tempo de prática e número de internacionalizações de andebolista de elite, com os fatores selecionados do perfil psicológico.

Com o intuito de explorar a relação existente entre a presença ou a ausência de ansiedade e o rendimento das atletas, os níveis de motivação, o estudo visa ainda contribuir e complementar a literatura existente, verificando sua aplicabilidade na população de atletas estudadas.

Esta dissertação encontra-se estruturada em cinco capítulos, nomeadamente: (1) Enquadramento teórico; (2) Objetivos (apresentação do objetivo geral e dos objetivos específicos); (3) Método (caracterização dos participantes; apresentação das variáveis a estudar e dos instrumentos utilizados para recolha de informação, procedimentos adotados na análise estatística); (4) Resultados (apresentação dos resultados); e (5) Discussão (discussão dos principais resultados). Por último, apresentam-se as principais conclusões do trabalho, as referências bibliográficas e os anexos.

CAPÍTULO I – Enquadramento Teórico

No enquadramento teórico encontra-se descrito a difusão da modalidade de handebol, juntamente com suas características de jogo e suas regras. Subsequente a psicologia do desporto sua difusão, e as formas em que se manifestam no desporto.

1.1. Andebol

O andebol visto na atualidade, assim como os demais desportos coletivos, passou por inúmeras modificações desde a sua criação no final do século XIX, e vem sendo a cada década melhor estruturado.

O desporto foi iniciado no continente europeu pelo alemão Karl Schelenz, e passou a ser um desporto de equipa com intuito de fugir do inverno rigoroso, onde obteve alterações positivas nas regras, caracterizando ganho em movimentação rapidez e agilidade. Com o crescimento e aperfeiçoamento do desporto foi criada a Federação Internacional de Andebol, onde em 1936 teve a sua primeira participação em uma olimpíada tornando-se um dos desportos coletivos mais praticados a nível mundial (Netto, 1982).

Em Portugal a modalidade foi introduzida pelo desportista alemão Armando Tschopp no ano de 1929. Seu início foi no norte do país, na cidade do Porto, onde através da comunicação social da época rapidamente expandiu-se a nível nacional. Sua nomenclatura era ‘Handball’ sendo que cada equipa era composta por onze atletas, seguindo as regras introduzidas na Alemanha.

O País teve algumas dificuldades na implantação da modalidade devido as regras mal definidas, condições de campos ruins e a falta de qualificação de treinadores. Com o passar do tempo o desporto chegou em Lisboa onde surgiu o primeiro agrupamento de clubes, no qual passou a chamar-se Associação de Andebol de Lisboa, surgindo em seguida a Associação de Andebol do Porto e posteriormente a terceira associação em Coimbra (Gonçalves, 2003).

Foi através destas três associações que surgiu a necessidade de criar uma federação nacional, o que veio a acontecer em 1938 com a criação da Federação Portuguesa de Andebol auxiliando ainda mais a difusão da modalidade. Após a fundação da federação, foi realizado o primeiro campeonato nacional. Com muita ambição de internacionalizar a modalidade, em

1945 foi registado o primeiro jogo internacional no País, mas foi apenas em 1948 que a seleção Portuguesa se apresentou apta para competir.

Na década de 40 surge o andebol de sete jogadores, expandida pelo alemão Henrique Feist, já que nos primeiros anos era considerada atividade secundária, seu primeiro campeonato aconteceu somente no início da década dos anos 50. Como o andebol de onze estava imensamente enraizado na cultura nacional, o andebol de sete passou a reinar somente na década de 70, quando se estabilizou e passou a designar-se “Andebol de Salão”. Sua maior difusão deu-se na localidade de Lisboa (Gonçalves, 2003).

As principais contribuições para a difusão e aceitação do andebol de sete foram as características do jogo, extremamente rápido, a emoção provocada nos espectadores, a criação de equipas femininas, a facilidade de espaços para ser realizados jogos, a complexidade de exercícios físicos exigidos pela modalidade e o exemplo de outros países do continente europeu. E assim o andebol de salão passa a atrair mais público do que de onze, e definitivamente impõe-se em Portugal.

Em seguida a modalidade se expandiu em nível regional, mesmo tendo seu início em Lisboa, o Norte surge com força e o FC Porto domina nos campeonatos, mas é o Sporting CP que é considerado a grande equipa nacional.

Em meados da década de 70 o andebol de sete teve seu maior desenvolvimento, extinguindo o jogo de onze e contanto com uma nova geração de professores de Educação Física, qualificados tecnicamente, e um avanço no auxílio da média que tornaram os atletas em figuras nacionais (Gonçalves, 2003).

O término dessa década foi marcado pela prática do andebol feminino, que mesmo com a dificuldade de implementação no país, foi expandido de norte a sul, nas escolas e clubes. As primeiras atletas a praticarem a modalidade foram as jogadoras do CF “Os Belenenses”, as quais conquistaram a Taça de Portugal nos anos de 1975/1976.

Foi nos anos 90 em que o andebol teve um grande acréscimo, com a presença do treinador Donner que teve importante contribuição para a modalidade. Nessa mesma década trouxeram uma federação mais eficiente e melhor organizada abrangendo a modalidade e seu número de praticantes.

Através da presença de Luís Santos na Federação de Andebol, a modalidade cresceu significativamente no final dos anos 90 até os dias de hoje, realizando grandes eventos e constatando renovações no desenvolvimento da modalidade e no desporto em geral.

Em solos brasileiros, a modalidade teve o início da sua difusão após a I guerra mundial, especificamente na região sul, local onde os imigrantes alemães instalaram-se com o término da guerra.

O estado de São Paulo foi o responsável pela difusão e desenvolvimento da modalidade, local onde foi fundada a primeira federação do desporto no País.

A grande difusão do desporto a nível nacional aconteceu com a inclusão do andebol nos Jogos Estudantis Brasileiros, no estado de Minas Gerais no ano de 1971. Em junho de 1979 foi fundada a Confederação Brasileira de Andebol, atualmente (CBHB), tendo a sua sede no estado de São Paulo (Zamberlan, 1999).

A seleção brasileira de andebol tem participações a níveis mundiais e olímpicos, porém os resultados foram poucos expressivos, o que justificasse equívocos na formação de base, surgindo necessidade de metodologias de treino inovadoras para atingir melhores resultados a nível mundial (Mendes, 2006).

Em diversos países a modalidade é praticada desde o âmbito escolar, como forma de interação social sendo fator indispensável no sistema esportivo competitivo educacional que é o primeiro passo para a difusão da modalidade em nível mundial (De Rose & Silva, 2006).

Considerando-se a evolução do andebol em Portugal e no Brasil, pode-se afirmar que atualmente ambos os países têm o desporto firmado e, como ilustrado pelo caso do Brasil, em evolução constante. Mesmo que as principais atletas atuem em equipes europeias, a seleção brasileira vem se tornando potência mundial, principalmente em jogos olímpicos.

1.1.1. Caracterização do jogo

O andebol é uma modalidade desportiva coletiva de confronto direto entre duas equipes, compostas por sete atuantes titulares em quadra sendo seis jogadores na linha e um goleiro e até nove suplentes, sendo possível realizar quantas substituições quiser durante uma partida que tem duração de dois tempos de 30 minutos com 10 de intervalo entre um tempo e

outro. A dimensão da quadra é de 40 metros de comprimento por 20 metros de largura, com duas goleiras situada nas duas extremidades do campo (De Rose & Silva, 2006).

As especificidades do andebol classificam-se em: progressões com ou sem a bola, fundamentos, táticas individuais ofensivas e defensivas, táticas coletivas ofensivas e defensivas, postos específicos ofensivos e defensivos (Reis, 2006).

O objetivo do jogo é no decorrer da partida marcar o maior número de golos possíveis impedindo que o adversário também faça o mesmo. Para isso a equipe precisa ter conhecimentos táticos ofensivos e defensivos e fundamento técnico para o melhor desenvolvimento de uma partida (Reis, 2006). As condutas irregulares são advertidas como faltas e suas devidas punições realizadas através de advertências, exclusão de dois minutos ou expulsão.

O andebol é considerado uma modalidade completa, pois utiliza-se amplo repertório motor. Tem como fases atléticas três movimentos: correr, saltar e arremessar, que desenvolvem qualidades físicas como: força, resistência, velocidade, coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade (Eleno et al., 2002).

1.1.2. Sistemas de jogo

A modalidade baseia-se em sistemas de resolução de tarefas, no caso dos atacantes, envolve o controlo da bola, deslocamentos e fintas que podem ser com ou sem a presença da mesma. O principal objetivo da equipe que possui a bola é a superioridade numérica, para poder concretizar seu objetivo, o golo.

Em relação aos defensores, a diferença consiste em não possuírem a bola, o objetivo torna-se a defender a meta impedindo os adversários a chegarem ao objetivo do jogo.

O sistema de resolução de tarefas da defesa aplica em a equipa não possuir a bola, onde a sua prioridade é defender a sua meta, impedindo que os adversários se aproximem dela, contando com técnicas e táticas individuais e coletivas (Menezes, 2010).

O sistema de jogo defensivo é de muita valia, permitindo a equipe intervir perante os atacantes, diminuindo a probabilidade que o adversário alcance o objetivo do jogo, que é o gol. Para o defensor também faz parte do pensar a captação da situação do atacante direto e da

precisão em ações de aproximação e intercepção da trajetória da bola. As percepções e análises das diversas situações defensivas levam a estabelecer níveis de preparação individuais muito avançados, principalmente para suprir as necessidades que cada posição defensiva específica exige no decorrer de uma partida.

Em termos gerais, dominar e entender as diferentes concepções sobre a tática individual e coletiva defensiva significa compreender que o grau de conhecimentos e as estratégias são uma tentativa de obter resultados positivos de jogo.

1.2. Psicologia do desporto

Trata-se de como a mente afeta o corpo físico dentro o meio esportivo, consequentemente, como a prática desportiva afeta a mente. A psicologia do desporto reportada para a educação física, explora como o profissional pode atuar para desempenhar benefícios psicológicos para os atletas (Buriti, 1997).

Weinberg e Gould (2001, p.28a) definem a psicologia do desporto e do exercício, afirmando que ‘é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e a aplicação desse conhecimento’.

É uma especialidade para compreender o indivíduo auxiliando ao desenvolvimento de suas habilidades pessoais e psíquicas durante o desenvolvimento a prática de desporto.

Thomas (1980) e Samulski (2002) definem a psicologia do desporto como o estudo que investiga as causas e efeitos dos processos psíquicos que ocorrer com o ser humano, antes, durante e depois de determinada atividade.

É referenciada por Becker (2000) por fundamentos psicológicos, processos e às consequências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao desporto, com foco nas dimensões cognitiva, afetiva, motivadora ou sensório-motor.

A psicologia do desporto iniciou o seu desenvolvimento no final do século XIX. Machado (1997) traz que na década de 20 foram publicados estudos de: (1) Schulte em 1921 - Corpo e alma no desporto: Introdução a psicologia do exercício; e (2) Griffith em 1926 - Psicologia do treinamento, em 1928 a psicologia do atletismo, onde originou-se o primeiro

laboratório de Psicologia nos Estados Unidos da América. Simultaneamente Roudnik e Pudi na União Soviética desenvolviam pesquisas relacionadas prestando contribuição para o desenvolvimento da área (Buriti, 1997).

Foi em meados da década de 60 que ampliou a produção de conhecimentos na área, sendo em 1965 a ocorrência do primeiro Congresso Mundial de Psicologia do Desporto, incentivando a criação da ‘International Society of Sports Psychology’ (ISSP). Adiante, foi fundada a ‘North American Society for Sport Psychology’ (NASSP), destacando a criação de periódicos ‘Journal of Sport Psychology’ e consolidando a psicologia do desporto em vários países (Weiberg & Gould, 2001b).

No Brasil foram realizados oito Congressos Brasileiros, três Congressos Sul-Americanos e três Simpósios Internacionais (Samulski, 2002). Ocupando um desenvolvimento na área da Psicologia do Desporto, comprovado no grande volume de publicações e na quantidade de laboratórios de Psicologia do Desporto existentes.

Mundialmente a psicologia do desporto é reconhecida como área de concentração académica bem como profissão.

‘Apesar do crescimento incontestável vivido pela área principalmente na última década, muito ainda está para ser feito tanto no que se refere à formação específica do psicólogo do esporte, como em relação ao reconhecimento da importância e necessidade desse profissional nas diversas frentes em que ele pode atuar’ (Rubio, 2007, p.8).

Ou seja, ‘durante sua curta existência, são poucos os profissionais que atuam neste campo, apesar de serem muitas as áreas que poderiam se beneficiar com suas atuações’ (Machado, 1997). Embora, “atualmente, pode constar-se que a psicologia do desporto vem mantendo o seu interesse pelo desporto de alto rendimento” (Buritti, 1997, p.18). Entre os campos de aplicação, a Psicologia do Desporto vem conquistando espaço em outros em outros campos. Samulski et al. (1992) redefine em quatro principais áreas: desporto de rendimento; desporto escolar; desporto recreativo e desporto de reabilitação.

Os psicólogos do desporto precisam, portanto, conforme Weiberg e Gould (2001c) entender os atletas de elite e portadores de limitações físicas e mentais, crianças e pessoas que

praticam atividade no seu tempo livre com finalidade de desenvolver um bom desempenho, satisfação pessoal e dessa um bom desenvolvimento da personalidade por meio da participação.

1.2.1. Ativação

A ativação é considerada uma mistura de atividades psicológicas e fisiológicas geral, variando de acordo com a intensidade de motivação em um determinado momento (Weinberg & Gould, 2001).

Tratando-se de ativação aumentada, pode influenciar significativamente no desenvolvimento desportivo do atleta, ocasionando tensões musculares, afetando a coordenação motora, que consequentemente altera os níveis de concentração e atenção (Weinberg & Gold, 2001e).

1.2.2. Stress

As definições encontradas na literatura, Samulski et al. (1992) refere-se ao estresse como uma desestabilização psicofísica ou a perturbação do equilíbrio entre o meio ambiente e o indivíduo, e como reação inespecífica do organismo frente a uma exigência. Cratty (1984) ressalta que o estresse é a consequência da adaptação de nosso corpo e mente às mudanças. Sardá et al. (2004) afirma que o estresse como as reações de adaptação do organismo a uma condição ambiental que exija tomada de decisão rápida.

Tratando-se do desenvolvimento do estresse, Samulski et al. (1992) divide-se em três fatores interdependentes: biológicos, psicológicos e sociais.

Lipp e Novaes (1996) classificam o estresse em fatores externos: são situações enfrentadas no cotidiano, já as fontes internas estão relacionadas as características pessoais juntamente com a forma de encarar as situações. Esses fatores são capazes de desestabilizar psicológica e fisicamente o atleta antes e durante a competição (Samulski, 2002).

Sardá et al. (2004) menciona que situações causadoras de estresse provocam uma reação de excitação do organismo. Buriti (1997), Samulski et al. (1992), e Sardá et al. (2004)

identificam o estresse dividido em três etapas com diferentes formas de manifestações: a primeira fase é a de alerta, o organismo deteta uma ameaça, e ocorre a ação do sistema nervoso simpático e quebra da homeostasia, que fornece ao organismo o estado de prontidão e atenção, ocorrendo o aumento da frequência respiratória e das células linfáticas do sangue, e energização muscular. Na segunda fase ocorre a tentativa de resistência, o restabelecimento do próprio equilíbrio interno, liberando hormônios corticosteroide cortisol. E na terceira fase ocorre a exaustão, quando a ação do estressor permanece no organismo por muito tempo, fazendo com que as energias do indivíduo esgotem, consequentemente, vem o esgotamento físico e psicológico podendo resultar em patologias.

Ainda, Samulski et al. (1992) caracteriza os processos do estresse em divisões. A primeira, o estressor referente a situação que ocorrem por algum tipo de insuficiência física ou psicológica; a segunda por uma ameaça associada a percepção individual de uma situação física ou psicológica como potencialmente perigosa ou prejudicial; e a terceira a ansiedade sendo considerada um estado emocional, relacionando as respostas físicas e psicológicas do indivíduo. O autor conclui que de certa forma o estresse é necessário à vida para a manutenção e conhecimento dos seus próprios limites. Sendo inevitável tanto para a condição de alerta quanto como agente motivacional para a execução e desenvolvimentos das tarefas.

1.2.3. Ansiedade

Na literatura encontra-se inúmeros conceitos do que é a ansiedade, defendida por diferentes autores. Frequentemente o termo é usado para definição de sentimento de insegurança causada por algum desafio presente. Do ponto de vista psicodinâmico, ‘a ansiedade é considerada como resultante de um conflito intrapsíquico’ (Holmes, 1997 p.100). Conforme Weinberg e Gould (2001), a ansiedade é um estado emocional negativo com sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão associados com a ativação do corpo.

‘[...] a ansiedade é a resposta emocional determinada de um acontecimento, que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor [...] e cuja realização ou resultado depende não apenas da própria pessoa, mas também

de outros. Ela inclui manifestações somáticas e fisiológicas, sendo fruto de uma patologia decorrente da própria humanidade.’ (Machado, 1997, p.112)

Viscott (1982, citado por Machado, 1997) define ansiedade como medo de perder algo, seja real ou imaginário e a intensidade da ansiedade dependerá da severidade da ameaça e a importância da perda para o indivíduo.

Para Moraes (1990) o termo ansiedade refere-se a uma debilitante apreensão durante determinado período, sendo que muitos indivíduos em situação de estresse, tais como eventos competitivos ou testes educacionais, poderão sentir-se ameaçados ou sem capacidade de desempenho devido à ansiedade.

Enquanto, Lipp e Novaes (1996) definem ansiedade como uma reação mista entre sintomas físicos e psicológicos, gerada por reação natural a determinado acontecimento; resultado de um estresse maior ou sintoma de outras dificuldades.

A ansiedade acompanha o processo de desenvolvimento humano e provavelmente, em algum momento tenhamos experimentado a ansiedade, sendo em muitos casos, uma resposta normal, adaptativa e positiva (Holmes, 1997). Portanto, é uma vivência natural e útil senão invadir o quadro patológico (Colzzani et al., citado por Machado, 1997).

1.2.3.1. Manifestação de ansiedade

A ansiedade manifesta-se em diferentes sintomas cognitivos, somáticos e motores, tais sintomas são reflexos do alto nível de estimulação do sistema nervoso autônomo (Spielberger, 1972). Machado (1997) ressalta que a ansiedade se manifesta pela incerteza e medo de algo que está por vir.

Samulski et al. (1992) menciona que a reação de ansiedade consiste na combinação entre sentimentos de apreensão e nervosismo, pensamentos desagradáveis e mudanças fisiológicas.

São notórios sintomas de mudança de humor, tais como tensão, pânico e irritabilidade. Os sintomas cognitivos refletem na preocupação e apreensão; E os sintomas somáticos estão relacionados aos sintomas imediatos consistentes em suor, boca seca, tensão muscular,

hiperventilação, resultando nas palpitações cardíacas, dor de cabeça, formigamento, dor torácica e falta de ar; notam-se ainda em casos de ansiedade alguns sintomas motores como movimentos rápidos e atividades motoras das extremidades com ou sem objeto, além de impaciência e inquietação; e sintomas atrasados como fraqueza muscular, má digestão, cólicas, aumento crônico da pressão arterial podem ser percebidos em caso de ansiedade prolongada (Holmes, 1997).

Nem todos que tem ansiedade experimentarão os mesmos sintomas físicos. Isso porque há diferenças individuais na padronização específica de cada situação, relacionados há como as pessoas responderão em situações diferentes (Holmes, 1997).

1.2.3.2. Estado de ansiedade

A ansiedade pode ser classificada em duas formas principais, conforme Spielberger (1972) e Weinberg e Gould, (2001), são elas ansiedade-traço e ansiedade-estado.

Ansiedade-traço se refere a uma característica relativamente duradoura do indivíduo, aderindo à característica da personalidade.

‘É uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder com ansiedade-estado desproporcional.’ (Weinberg & Gould, 2001, p.97).

E Ansiedade-Estado é limitada a um momento ou situação particular, em um estado emocional temporário. É caracterizado por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos e associados à ativação do sistema nervoso autônomo (Weinberg & Gould, 2001).

Os mesmos autores relatam ainda que pessoas com um elevado traço de ansiedade geralmente tem mais estados de ansiedade em situações de avaliação, e em situações altamente competitivas do que as pessoas com um menor traço de ansiedade.

Baseando-se na distinção entre “Ansiedade-Traço” e “Ansiedade-Estado” Martens (1977) definiu ansiedade competitiva como traço de personalidade. A teoria da ansiedade-traço

competitiva é caracterizada pela predisposição de perceber os eventos esportivos como ameaçadores e respondê-los com níveis variados de ansiedade-estado competitiva. Seria, portanto, um indicativo de como um atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas ameaçadoras a seu bem-estar físico, psicológico e social (Martens, 1977).

1.2.4. Motivação no desporto

Em toda a sua abrangência, a motivação é elemento central para a execução de uma tarefa bem-sucedida, surgindo como fator indispensável na obtenção de qualquer objetivo (Paim, 2002). Reportado para a psicologia do desporto como elemento indispensável na sua rotina de treino para manter sua performance, atingir suas metas e almejar novos objetivos.

Na psicologia voltada ao desporto, as principais abordagens conceituam a motivação em três orientações: a visão centrada no indivíduo – o comportamento motivacional orienta-se primeiramente de acordo com as características individuais, como: seus objetivos e sua personalidade; visão concentrada da situação – a motivação é determinada pelas influências e condições do meio ambiente; e a visão interacional é a mais aceita por especialistas na área do desporto e se caracteriza por assumir o modo de como o indivíduo e a situação se integram (Guedes & Mota, 2016).

Dentre estudos, Gouvêa (1997) afirma que o motivo é a razão pela qual opta por realizar devida tarefa, e sucessivamente desenvolve-as com mais empenho e persistência. Relacionando com o desporto, esse motivo passa a ter influência na execução, persistência e permanência na prática, potencial característica determinante para o êxito. Essa motivação pode ser absorvida positivamente ou negativamente, portanto é fundamental que essa motivação seja transmitida de forma positiva aos atletas, para terem a capacidade de persistir no erro e se orgulhar quando atingem suas metas (Winsterstein, 2002).

Tratando-se da motivação, muito se encontra na literatura, sobre a teoria da autodeterminação (TAD). A suas finalidades são de compreender os elementos da motivação em duas vertentes: a motivação intrínseca é quando o atleta está em busca de novidades e desafios, obtendo e exercitando as próprias capacidades. Essa motivação representa o potencial positivo da natureza humana, sendo indispensável para o desenvolvimento individual e a realização do atleta. Por outro lado, a motivação extrínseca é caracterizada pela realização de

uma atividade visando alcançar resultados externos, essa motivação trabalha a algo externo a atividade proposta. Se submete sempre a algum tipo de reconhecimento, recompensas, e busca demonstrar algum tipo de competência e habilidade (mesmo que não tenha). Assim, a motivação intrínseca é tida como autônoma e a motivação extrínseca se relaciona ao controle externo (Deci & Ryan, 1985).

É válido ressaltar a importância dos aspetos internos: a ansiedade ou sua ausência, espectros externos: o técnico, relação com o grupo, torcida, quesito casa ou visitante. São esses fatores que diferenciam um atleta de outro, e são totalmente ligados com fatores motivacionais (Hirota, 2006).

1.2.4.1. Orientação motivacional

Com embasamento teórico das metas de reaplicações de objetivos, os indivíduos quando submetido em contextos de rendimento, colocam em prova a sua competência na apresentação de resultados, que definem seus êxitos e fracassos, partindo de duas concepções básicas da psicologia do desporto: orientação para a tarefa e orientação para o ego (Guedes & Mota, 2016).

Duda (1992) afirma que, atletas orientados para tarefa preocupam-se com a aprendizagem e sua demonstração, e sua capacidade de domínio sobre as mesmas. Sendo que as percepções de habilidades e das capacidades são de auto referência. Os mesmos destacam-se pelos cumprimentos de objetivos e sua persistência em relação a eles. Esse individuo se caracteriza pela busca contínua de melhor execução da atividade, mentalizando que isso depende apenas dele, não se preocupando com o resultado, e buscando a compreensão do erro para melhorias, confiando em seu esforço sempre com otimismo.

Suas características são: a motivação perante as dificuldades, apresentam níveis de esforços maiores para enfrentar desafios, sentem-se realizados quando possuem um bom desempenho em qualquer atividade. Algumas atitudes do meio desportivo não caracterizam atletas com esse perfil, como: utilizar de meios ilegais ou violentos para alcançar a sua meta (Feijó, 1998).

A orientação para a tarefa, teoricamente se relaciona com os indicadores da motivação intrínseca, ou seja, o atleta está motivado sem a necessidade de ser visto, de receber recompensa

extras ou exposições, mantendo sempre o foco na realização da tarefa em si (Guedes & Mota, 2016).

A orientação para o ego segue exatamente uma vertente oposta, pois os indivíduos com esse perfil motivam-se apenas através de fatores externos (busca por status, reconhecimento social), e estão sempre em uma comparação em relação aos colegas de posições ou o grupo propriamente dito. Essa meta conduz o indivíduo a ter ações comportamentais de realizações em circunstância em que a comparação social está presente. Tendo em vista que os indivíduos tendem a demonstrar capacidade superior em relação aos demais, apresentam uma sensação de competência, sempre visando o resultado, não costumam ter persistência, e atribuem o êxito as suas habilidades pessoais, ao seu esforço e a sorte. Em relação ao fracasso, é atribuído os fatores externos, como o azar, a situação, ou alguma outra forma de justificativa. E geralmente são atletas com menos autodeterminação (Duda, 1992).

As características de atletas com essa orientação são: vencer a outra pessoa, para obter a auto realização, estão sempre em competição aos demais, quando desafiam adversários de maior qualidade tendem a ter medo ou desistirem, e não veem problemas em usar meios ilegais para alcançar seus objetivos (Feijó, 1998).

A orientação para o ego está relacionada aos indicadores de motivação extrínseca, isso é, o sujeito está extrinsecamente motivado, já que concebe a aprendizagem como uma forma de obter reconhecimento público pela sua superioridade (Guedes & Mota, 2016).

A orientação para a tarefa associasse com a crença de que para alcançar o sucesso faz se necessário esforço, interesse e principalmente a colaboração com a equipe, enquanto a orientação para o ego associasse com a crença de que o ápice se alcança através de alta habilidade (Duda & Nicholls, 1992).

1.2.5. Atitude no desporto

A competição esportiva é uma realidade presente na sociedade, apresentando-se como a máxima forma de expressão do desporto. Logo, inúmeros modelos teóricos são desenvolvidos e utilizados para compreender e explicar comportamentos de atletas com relação a atitude a face desportiva no desporto. Tendo em vista esse tema central, de acordo com Ajzen e Fishbein

(2008, p.426), ‘a atitude do sujeito face a um determinado objeto constitui uma predisposição para responder a esse objeto de uma forma consistentemente favorável ou desfavorável.’

A atitude pode ser entendida como um dos principais temas centrais da psicologia do desporto e social. São muitas as suas definições, desde o seu surgimento com intuito de construção teórica, na tentativa de entender e explicar o motivo pela qual os indivíduos se portam de maneira distinta em situações similares (Dosil, 2002).

1.3. Competências psicológicas e desempenho desportivo

A competição cada vez mais presente no cotidiano das pessoas, evidenciando-se no desporto. Competição esportiva pode ocorrer no momento em que equipes ou indivíduos se confrontam em busca de um mesmo objetivo, ou individualmente na tentativa de superação de recorde, sendo um fator altamente estimulante (De Rose, 1984). Nesta ocasião o atleta tem a oportunidade de demonstrar seus atributos, no entanto, existem vários fatores que fazem parte de todo um processo (De Rose, 2002).

Portanto, o desporto é um gerador de ‘stress’, pois, além de se tratar de uma importante área de realização, mas também implica um elevado grau de avaliação social das competências ou capacidades atléticas, sendo estas demonstradas, testadas e avaliadas em público (Cruz, 1996). O estresse aumenta com o nível de importância do evento, no entanto, essa importância varia de acordo com os fatores externos e a motivação pessoal individual do atleta (Weinberg & Gould, 2001).

De acordo com De Rose et al. (2004), na competição o ‘stress’ pode ser causado por dois fatores: (1) Interpessoal, associados a experiências passadas; ou (2) situacionais, direcionados a fatores específicos da competição.

Para um bom desempenho esportivo, Weineck (2003) relata que o desenvolvimento harmônico de todos os fatores determinantes do desempenho esportivo, possibilitará a obtenção do alto desempenho individual. Ou seja, para que o atleta possa ter seu melhor desempenho durante uma competição os aspetos físicos, motores, afetivos, cognitivos e psicológicos devem estar em equilíbrio.

Samulski (2002) considera ainda que nos momentos que antecedem a competição, o atleta encontra-se em estado de intensa carga psíquica, estado este caracterizado pela antecipação da competição, ou seja, o atleta involuntariamente antecipa as oportunidades, riscos e consequências possíveis, acompanhada frequentemente por sinais característicos de níveis elevados de ansiedade, como medo, insegurança e incertezas. Machado (1997) complementa, destacando o desporto como mediador de alta intensidade emocional, processos emocionais que pode contribuir para a ação desportista, assim como perturbá-lo.

Durante o período competitivo, portanto, ao atleta perceber a ansiedade como facilitadora amplia o seu desempenho, enquanto percebê-la como negativa resultará a um desempenho insatisfatório (Weinberg & Gould, 2001).

A importância que o atleta a determinada situação e a incerteza do resultado poderão influenciar no nível de ansiedade (Machado, 1997). Weinberg e Gould (2001) relatam também que o desempenho físico, técnico e tático em situação real de competição parece exercer forte influência sob os aspetos psicológicos, que também influem diretamente sob o desempenho físico, técnico e tático.

1.3.1. Instrumentos de avaliação

Em estudos da psicologia do desporto, encontra-se inúmeras pesquisas utilizando o instrumento de avaliação da orientação para a realização de objetivos, i.e., o TEOSQ.

Segundo um estudo realizado por Hirota e Tragueta (2007) a equipe de futsal feminino apresenta características ímpares, que se define como orientadas para a tarefa, uma vez que os resultaram foram elevados em relação a esta orientação. Por tanto é possível afirmar que o grupo de atletas pensa de forma coletiva, onde buscam o mesmo objetivo, que é trabalhar em prol da equipe. Superam suas devidas expectativas e procuram identificar os erros coletivos para corrigir visando o melhor desempenho do grupo.

Em outro estudo realizado por Lima (2018) verificou-se que atletas universitárias da modalidade de futsal apresentam orientação elevada a tarefa, pois mantem o foco e colaboram com a equipe, procuram conhecimento, acreditam em si próprias, são autoconfiantes e estão intrinsecamente motivadas. Porém a motivação para a tarefa não foi determinante na classificação geral da competição analisada.

Em relato ao estudo de Gonçalves et al. (2010), realizado com atletas no desporto escolar e federado em âmbito regional e nacional, desportistas de modalidades coletivas e individuais são predominantemente orientados intrinsecamente para a tarefa, desenvolvendo autoconfiança elevada, evidenciando atitudes pro-sociais.

Encontra-se um número significativo de pesquisas científicas condizentes com o tema atitude no desporto. Porém na modalidade do andebol, é escasso.

Em um estudo realizado condizente a valores no desporto, Parry (1985, citado por Lee, 1993), afirma que é importante testar esse estudo no conceito da psicologia do desporto. O próprio cita exemplo de treinadores, que são confrontados com a opção em insistirem que jovens atletas joguem honestamente, mesmo em caso de derrota, ou repassar aos jogadores formas de fazer batota, com intuito de vencer uma competição.

Em seu estudo, Selby e Lewko (1976, citados por Gill, 1986) concluíram que os elementos do gênero feminino apresentam atitudes mais positivas se comparadas com os indivíduos do gênero masculino.

Com o objetivo de avaliar a atitude dos jovens perante a prática desportiva, Lee e Whitehead (2002) desenvolveram o instrumento de avaliação das atitudes face à prática desportiva (SAQ). Conforme Gonçalves et al. (2006), o estudo demonstrou que as atitudes pro-sociais se apresentaram na maioria dos jovens atletas avaliados, predominando sobre as atitudes antissociais.

Em estudos realizados por Gonçalves et al. (2011) verificaram que atletas de alto rendimento, com competições semanais, desenvolvem maior foco em resultados competitivos, do que na vontade de obter excelência, onde a influência vem dos treinos, que são destinados a recuperação pós competição ou a ativação fisiológica antes dos jogos.

Gonçalves et al. (2011) em estudo na modalidade de basquetebol, com amostra de 82 atletas todos em níveis nacionais, verificaram que a vontade para chegar a excelência no desporto deve ser entendida como condição que o atleta se dedique a comprometer-se com a sua prática desportiva mais especializada.

Em pesquisas realizadas no Brasil utilizando o instrumento ‘sport competition anxiety test’ (SCAT), inúmeros resultados foram encontrados com o intuito de verificar o estado de ansiedade pré-competitiva de atletas de diferentes idades, gênero e comparação entre diferentes modalidades.

Logo, são poucas investigações realizadas no Brasil com pesquisas em handebol na área da psicologia do esporte, principalmente quando utilizado o questionário SCAT na modalidade específica de handebol. Resultante a escassez de trabalhos sobre o tema, verifica-se uma pequena revisão deste tópico. Entre os resultados encontrados utilizados com o SCAT destacam-se os seguintes estudos.

De Rose e Vasconcellos (1997) utilizaram o SCAT para identificar os níveis de ansiedade-traço competitiva em 164 atletas, sendo 83 do sexo feminino e 81 do sexo masculino com idade entre 10 e 16 anos, praticantes de atletismo. Observaram-se níveis maiores de ansiedade pré-competitiva no sexo feminino quando comparado ao sexo masculino.

Com o objetivo de estudar a ansiedade pré-competitiva no handebol universitário, Santos (2004), aplicou o SCAT em 12 mulheres e 10 homens, totalizando 22 indivíduos. Verificando que as mulheres apresentaram níveis mais altos de ansiedade do que o sexo masculino.

Canha (2010), orientado por Teixeira em estudo realizado utilizou o SCAT para analisar o nível de ansiedade-traço competitiva em atletas de handebol da categoria cadete de Maringá. Aplicado em 30 atletas de ambos os sexos, concluiu que 60% dos casos apresentaram ansiedade média e as atletas do sexo feminino possuem um nível de ansiedade-traço mais elevado que o sexo masculino. Apesar do tempo de prática não apresentar diferença entre o sexo não houve diferença estatisticamente significativa para relação entre tempo de prática e nível de ansiedade. Percebeu-se também a maior eficiência técnico-tática no tiro de sete metros dos atletas do sexo masculino que no sexo feminino, considera-se que a ansiedade pode afetar o desempenho esportivo de jovens atletas.

Em estudo realizado por Santos e Pereira (1997), utilizaram o SCAT como instrumento de pesquisa para analisar o nível de ansiedade pré-competitiva de atletas participantes dos 37.º Jogos Abertos do Paraná, praticantes de modalidades coletivas e individuais. Como resultado, concluiu-se que os atletas de judo apresentam um nível médio de ansiedade pré-competitiva e os atletas de atletismo apresentam um nível de ansiedade considerado médio-alto; relacionado aos desportos coletivos, os atletas paranaenses de voleibol apresentaram um nível médio de ansiedade pré-competitiva e os atletas de handebol apresentaram um nível médio-alto de ansiedade pré-competitiva. Esse estudo não encontrou relação significativa entre o nível de ansiedade e a idade, entretanto, o tipo de modalidade pareceu ter influência nesse tipo de ansiedade.

O SCAT também foi utilizado como instrumento de pesquisa no estudo de Gonçalves e Belo (2007) que propôs investigar a ansiedade-traço competitiva no que se diz respeito às variáveis como gênero, faixa etária, tipo de modalidade esportiva e experiência competitiva. Participaram do estudo 105 atletas paraibanos com idade entre 11 e 20 anos. Conferiu-se um nível mais alto de ansiedade no sexo feminino, em contrapartida não houve diferença significativa entre nível de ansiedade relacionado à idade. Em estudo realizado por Salles et al. (2015) com 65 atletas universitários de ambos sexos resultou em predominância da ansiedade-traço pré-competitiva média dos atletas.

Interdonato et.al. (2010), utilizaram o questionário SCAT com 73 atletas, todos do sexo masculino, com idade média de 13.2 anos (± 1.88) e tempo médio de prática de 3.43 anos (± 1.79), adeptos de desportos coletivos e individuais. Os resultados apresentaram viveis maiores em atletas das modalidades individuais, que os praticantes de desportos coletivos. E quando comparado o nível de ansiedade com a idade e nível de experiência, não houve diferenças estatisticamente significantes.

CAPÍTULO II - Objetivos do Estudo

Neste capítulo apresentam-se: (1) objetivo geral; (2) objetivos específicos; e (3) hipóteses.

2.1. Objetivo geral

O objetivo geral do presente estudo é estudar a associação entre a idade, a morfologia externa, o tempo de prática e número de internacionalizações de andebolista de elite, com os fatores selecionados do perfil psicológico.

2.2. Objetivos específicos

Dando cumprimento ao objetivo geral, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Estudar o perfil psicológico de andebolistas de elite (1, 2, 3, 4);
- Estudar a correlação da idade, morfologia externa, anos de prática e número de internacionalizações de andebolista de elite, em geral e considerando as posições de jogo, com os fatores selecionados do perfil psicológico (5);
- Identificar as diferenças entre andebolistas das diferentes posições de jogo no que respeita à idade, morfologia externa, anos de prática, número de internacionalizações e fatores selecionados do perfil psicológico (5);
- Identificar as diferenças entre andebolistas das diferentes classes de ansiedade no que respeita à idade, morfologia externa, anos de prática, número de internacionalizações e fatores selecionados do perfil psicológico (6).

2.3. Hipóteses

- H1: Não existe correlação significativa entre a idade, morfologia externa, anos de prática e número de internacionalizações da andebolista (em geral e considerando as posições de jogo), com os fatores selecionados do perfil psicológico (5);
- H2: Não existem diferenças entre as andebolistas das diferentes posições de jogo no que respeita à idade, morfologia externa, anos de prática, número de internacionalizações e fatores selecionados do perfil psicológico (5);
- H3: Não existem diferenças entre as andebolistas das diferentes classes de ansiedade no que respeita à idade, morfologia externa, anos de prática, número de internacionalizações e fatores selecionados do perfil psicológico (6).

CAPÍTULO III – Método

Este capítulo apresenta: (1) o desenho do estudo; (2) a amostra; (3) as variáveis, métodos e instrumentos de avaliação; e (4) os procedimentos adotados na análise estatística.

3.1. Desenho de estudo

O presente estudo apresenta um desenho do tipo observacional e transversal.

Após a aprovação dos procedimentos de investigação pela Faculdade de Educação Física e Desporto (FEFD) da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), procedeu-se ao trabalho de campo.

A participação das atletas no estudo foi inteiramente voluntária e confidencial, respeitando as orientações da declaração de Helsínquia para investigação e estudos que incluem seres humanos.

3.2. Amostra

Trata-se de uma amostragem de tipo propositada, porque possui características próprias, necessárias a este estudo e satisfatórias às exigências específicas do mesmo. Foi selecionada a equipa principal feminina de andebol do Sport Lisboa e Benfica (SLB). Um total de 24 atletas (idade, 20.5 ± 5.5 anos; altura, 1.69 ± 0.07 m; peso, 66.46 ± 9.96 kg) aceitaram participar no estudo. Para completar a caracterização da amostra foram também registados os anos de prática, internacionalizações e a posição de jogo das atletas (Tabela 3.1.).

Tabela 3.1. Caracterização da amostra com referência à idade, morfologia externa, prática da modalidade desportiva e posições de jogo (n = 24).

	N (%)	Amplitude		Média	DP
		Mínimo	Máximo		
Idade (anos)	24 (100)	15	38	20.54	5.47
Altura (m)	24 (100)	1.52	1.86	1.69	0.07
Peso (kg)	24 (100)	53	90	66.46	9.96
Anos de prática (anos)	24 (100)	4	26	10.04	5.39
Internacionalizações (#)	24 (100)	0	80	8.88	23.44
Posição de Jogo					
	Guarda-redes	4 (16.7)			
	Central	2 (8.3)			
	Lateral	7 (29.2)			
	Pivot	3 (12.5)			
	Ponta	8 (33.3)			

3.3. Variáveis, métodos e instrumentos de avaliação

Todos os atletas que aceitaram participar no estudo, foram avaliados durante o período de 20 de abril de 2019 a 15 de maio de 2019.

Inicialmente foi efetuada a recolha de dados pessoais e desportivo das atletas (idade, anos de prática, internacionalizações e posição de jogo). Deu-se continuidade com a avaliação individual das variáveis de morfologia externa e fatores selecionadas do perfil psicológico. Anteriormente ao preenchimento dos questionários, foram transmitidas instruções sobre o preenchimento dos mesmos, juntamente com a importância da leitura de todas as informações que os compunham, tais como a necessidade de responder a todas as questões com serenidade e espontaneidade nas devidas respostas.

Os questionários foram apresentados e aplicados diretamente pela académica, antes de dar início aos treinos, ou da competição.

3.3.1. Morfologia externa

A altura total e a massa corporal (peso) foram medidas de acordo as diretrizes da Sociedade Internacional de Cinantropometria ('International Society for the Advancement of Kinanthropometry' – ISAK) (Marfell-Jones et al., 2006).

3.3.2. Orientação para a realização de objetivos

Como instrumento para a avaliação da orientação para a realização de objetivos, foi utilizado o questionário de orientação para a tarefa e para o ego no desporto, "Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire" (TEOSQ), de Duda e Nicholls (1989), que foi traduzido e adaptado para português por Fonseca (1999), tendo sido, posteriormente, desenvolvido, por Fonseca e Brito (2001).

O TEOSQ é constituído de 13 itens e dois fatores. Os atletas têm de responder aos itens numa escala tipo Likert de 5 pontos. Os fatores são a Tarefa e o Ego. O resultado de cada fator é calculado através de um valor médio para cada item.

Ao fator da Tarefa correspondem os itens 2, 5, 7, 8, 10, 12 e 13 e ao fator do Ego, correspondem os itens 1, 3, 4, 6, 9 e 11. Maroco (2006) encontrou valores de Alfa de Cronbach para Tarefa de 0.88 e para o Ego de 0.86. Estes valores indicam que o instrumento possui uma fiabilidade moderada a elevada.

3.3.3. Avaliação das atitudes face à prática desportiva

O questionário de avaliação das atitudes face à prática desportiva, "Sport Attitudes Questionnaire" (SAQ) foi desenvolvido por Lee e Whitehead (2002) e foi traduzido e adaptado para português pelos procedimentos descritos no estudo de Lourenço (2004). Comporta 23

itens, integrando quatro fatores: Batota; Anti desportivismo; Convenção; e Compromisso/Empenho. Os atletas têm de responder aos itens numa escala tipo Likert de 5 pontos.

3.3.4. Avaliação da motivação específica para o treino

O instrumento Deliberate Practice Motivation Questionnaire (DPMQ) de Ericsson et al. (1993) foi construído inicialmente para aplicação no domínio específico do xadrez. Posteriormente, foi desenvolvido para outras modalidades desportivas por De-Bruin et al. (2007), e foi adaptado para português em 2010 (Monteiro et al., 2010).

Este questionário, é constituído por dois fatores: vontade de ser excelente (16 itens) e vontade de competir (5 itens). A resposta aos itens do questionário é feita numa escala de tipo Likert de 5 pontos.

3.3.5. Ansiedade-traço competitiva

O questionário ‘Sport Competition Anxiety Test’ (SCAT), elaborado por Martens (1977), traduzido e adaptado De Rose (1984). Conforme os autores o SCAT é um inventário para medir a ansiedade-traço competitiva projetado para verificar a predisposição que se lida com situações competitivas no desporto.

Este protocolo é composto por quinze questões objetivas sobre como o indivíduo sente-se em uma determinada situação. Para avaliar as questões, utiliza-se na escala do tipo Likert de 3 pontos as seguintes categorias: Dificilmente (A); Às vezes (B); Frequentemente (C). Com escore variante entre 10 a 30. As questões estão atribuídas em: oito itens de ativação (2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 e 15) com pontuação de 1 a 3; dois itens de desativação (6, 11) pontuadas de 3 a 1; e cinco itens de efeito placebo (1, 4, 7, 10, 13) não contabilizadas. Para o tratamento dos dados será utilizado o escore utilizado em Teixeira (1992, citado por Canha, 2010) que se apresenta na Tabela 3.2.

Tabela 3.2. Classificação dos scores da ansiedade-traço competitiva (fonte: Teixeira, 1992 apud Canha, 2010).

Score	Classificação
10 a 12	Ansiedade Baixa
13 a 16	Ansiedade Média-Baixa
17 a 23	Ansiedade Média
24 a 27	Ansiedade Média-Alta
28 a 30	Ansiedade Alta

3.4. Análise estatística

A estatística descritiva foi utilizada para: (1) caracterizar a amostra relativamente às variáveis sob estudo, recorrendo-se a medidas de tendência central (média) e medidas de dispersão (desvio padrão); e (2) caracterizar a associação entre variáveis recorreu-se a uma medida de associação não paramétrica, o coeficiente de correlação de Sperman.

Após o cálculo do score de ansiedade, as participantes foram distribuídas pelas classes cinco classes de ansiedade e calculada a percentagem de atletas em cada uma das classes.

A hipótese de que as atletas das diferentes posições de jogo, ou das diferentes classes de ansiedade, não apresentam diferenças no que respeita à idade, morfologia externa, anos de prática da modalidade, número de internacionalizações e scores dos fatores psicológicos selecionados, foi avaliada pelo teste não paramétrico de Wilcoxon-Man-Whitney.

A análise estatística foi efetuada com o software PASW (v. 22.0, IBM SPSS Statistics, Chicago, IL), e consideram-se estatisticamente significativas as diferenças entre as médias cujo p-value do teste foi inferior ou igual a 0.05.

CAPÍTULO IV - Resultados

Neste capítulo encontra-se descrito os resultados da pesquisa, organizados em sete tópicos, i.e.: (1) Orientação para a realização de objetivos; (2) Atitude face à prática desportiva; (3) Motivação específica para o treino; (4) Ansiedade pré-competitiva; (5) Idade, morfologia externa, prática desportiva e fatores selecionados do perfil psicológico; e (6) Ansiedade pré-competitiva e fatores selecionados do perfil psicológico.

4.1. Orientação para a realização de objetivos

A Tabela 4.1 apresenta a estatística descritiva sobre a orientação para a realização de objetivos.

Tabela 4.1. Estatística descritiva para os indicadores de orientação para a realização de objetivos - TEOSQ (n=24).

	Amplitude		M	DP
	Mín.	Máx.		
1. Sou o único capaz de realizar a jogada ou habilidade técnica	1	1	1.00	0.00
2. Aprendo uma nova habilidade técnica e isso faz-me querer treinar mais	4	5	4.58	0.50
3. Sou capaz de fazer melhor que os meus companheiros	1	5	2.96	1.08
4. Os outros não conseguem fazer tão bem como eu	3	3	3.00	0.00
5. Aprendo aquilo que me diverte	1	5	3.96	0.95
6. Os outros falham e eu não	1	3	1.67	0.76
7. Para aprender uma nova habilidade técnica esforço-me muito	3	5	4.58	0.58
8. Trabalho mesmo muito	3	5	4.33	0.64
9. Atinjo a maioria dos objetivos da competição	3	5	4.25	0.74
10. Qualquer coisa que eu aprenda, dá-me vontade de continuar a treinar mais	2	5	4.38	0.71
11. Sou o melhor	1	4	2.29	1.04
12. Aprendo uma nova habilidade e sinto-me mesmo bem	3	5	4.46	0.59
13. Dou o meu melhor	4	5	4.79	0.41

Destaca-se duas questões relacionadas ao ego, a 1 e 3 que tiveram suas respostas com unanimidade pelo grupo. Porém, a primeira questão resultante em uma média 1.0, foi a menor média encontrada na totalidade do questionário. No contexto orientação para o ego, a questão 4 foi verificada com a média 3.0, podendo afirmar a mais elevada dentre essa unanimidade. Neste mesmo contexto, encontra-se a questão 6 com a média 1.67, com escala mínima 1 e máxima 3. Na sequência, a questão 11 teve média de 2.29, com escala mínima 1 e máxima 4. Já na questão 3, a escala mínima permaneceu 1, porém a máxima chegou a 5, com média 2.96. Para finalizar a orientação voltada para o ego, destaca-se a questão 9, que manteve sua escala mínima 3 e a máxima chegando a 5, obtendo a média 4.25, considerada a média mais elevada nesse contexto. Relata-se que as questões citadas acima que compunham a orientação para o ego são os menores valores da tabela. Exceto a quarta e a nona questão, as demais tiveram a escala mínima como opção.

Condizente a orientação para a tarefa, encontra-se valores distintos, e apenas na questão 5 a menor escala chegou a 1, com máximo 5 resultando em uma média de 3.96. Na sequência a questão 10 teve a sua escala mínima 2 e máxima 5, porém manteve na média geral que varia de 4.33 a 4.79 das demais questões que completam o questionário no contexto orientação para a tarefa.

Tabela 4.2. Estatística descritiva para os fatores de orientação para a realização de objetivos - TEOSQ (n=24).

	Amplitude		Média	DP
	Mínimo	Máximo		
Orientação para o ego	1.83	3.33	2.69	0.40
Orientação para a tarefa	3.71	4.71	4.30	0.35

Fica evidenciado que no contexto geral, as atletas estão mais voltadas para a orientação para a tarefa (4.30 ± 0.35).

4.2. Atitude face à prática desportiva

No que representa as atitudes face a prática desportiva, o fator batota aparece com uma média elevada, chegando à máxima de 3.7. Sequentemente o anti desportismo apresenta resultados aproximados a amplitude máxima da escala das respostas com máxima de 4.17. Subsequente, o contexto convenção e compromisso resultam em valores médios mais elevados (4.79 ± 0.25 e 4.61 ± 0.38 , respetivamente).

Como citado no parágrafo anterior, os resultados menos valorizados são condizentes a batota. Ressalta a questão 19, a opção de com média menor escolhida pelas atletas, que teve como escala mínima 1, e sua máxima não ultrapassando a escala 3, tendo como média final 1.58. Contrapondo a média maior se deu na questão 9, com a escala mínima 1, a máxima 4, resultando em uma média de 1.79.

O fator anti desportismo apresenta resultados superiores a batota, destacando a questão 18, como a opção de menor valor pelo grupo, com a escala mínima 1 e máxima 5, formando uma média de 2.17. Tendo como resposta mais elevada desse fator a questão 10, com a mesma escala, porém com uma média geral de 2.79.

Seguindo o contexto condizente a convenção, que na classificação geral só esta atrás do compromisso, apresenta valores elevados, sendo que a maioria das questões que compõe esse item, se mantiveram entre a escala 4 e 5. Na questão 12 encontra respostas menos elevadas, chegando com escala mínima 3 e máxima 5, com média de 4.50. Opostamente da questão 17, onde verificou-se a média mais elevada, variando na escala 4 e 5, com média 4.92.

Na maior média encontrada dos fatores, destaca-se o compromisso. Mesmo que em uma das questões a escala menor chegou a 2, a sua menor média chegou a 4.21. De acordo com a média maior, a escala variou entre 4 e 5, resultando em uma média de 4.79. Verifica-se que em relação a convenção, a média maior foi inferior, mas no contexto da soma de todas as outras respostas, a média geral no compromisso se sobrepôs.

A Tabela 4.3 apresenta a estatística descritiva das respostas aos itens do instrumento de avaliação da atitude face à prática desportiva, e a Tabela 4.4 os scores para os 4 fatores avaliados.

Tabela 4.3. Estatística descritiva para os indicadores de atitudes face à prática desportiva - SAQ (n=24).

	Amplitude		Média	DP
	Mín	Máx		
1. Vou a todos os treinos	4	5	4.79	0.41
2. Às vezes perco tempo a perturbar o adversário	1	4	2.42	1.02
3. Era capaz de fazer batota se isso me ajudasse a ganhar	1	4	1.71	0.81
4. Cumprimento os adversários depois de uma derrota	4	5	4.88	0.34
5. Se os outros fazem batota, penso que também posso fazer	1	3	1.63	0.77
6. Dou sempre o meu melhor	3	5	4.67	0.56
7. Como não é contra as regras pressionar psicologicamente os adversários, posso fazê-lo	1	4	2.58	0.93
8. Cumprimento o treinador adversário	4	5	4.88	0.34
9. Faço batota de ninguém der por isso	1	4	1.79	0.93
10. Por vezes tento enganar os meus adversários	1	5	2.79	1.18
11. Estou sempre a pensar como posso melhorar	4	5	4.75	0.44
12. Felicito os adversários por um bom desempenho	3	5	4.50	0.66
13. Por vezes é preciso fazer batota	1	4	1.75	0.94
14. Penso que posso perturbar os adversários desde que não viole as regras	1	5	2.75	1.07
15. Esforço-me sempre, mesmo que saiba que vou perder	3	5	4.63	0.58
16. Não há problemas em fazer batota se ninguém notar	1	4	1.63	0.88
17. Seja qual for o resultado, cumprimento os meus adversários	4	5	4.92	0.28
18. Se não quiser que alguém jogue bem, tento perturbá-lo um pouco	1	5	2.17	1.31
19. Por vezes faço batota para obter vantagem	1	3	1.58	0.65
20. É uma boa ideia irritar os meus adversários	1	5	2.71	1.12
21. Não desisto mesmo depois de ter cometido erros	2	5	4.21	0.72
22. Depois de ganhar cumprimento meus adversários	3	5	4.79	0.51
23. Tento que os árbitros decidam a meu favor, mesmo que não seja verdade	1	5	2.63	1.28

Tabela 4.4. Estatística descritiva para os fatores de atitude face à prática desportiva - SAQ (n=24).

	Amplitude		Média	DP
	Mínimo	Máximo		
Batota	1.00	3.71	1.79	0.72
Anti desportivismo	1.00	4.17	2.60	0.88
Convenção	4.00	5.00	4.79	0.25
Compromisso	3.60	5.00	4.61	0.38

4.3. Motivação específica para o treino

A motivação específica para o treino, indica uma ligeira preponderância para a motivação orientada para a competição (3.83 ± 0.64), comparativamente à orientação para a excelência, para a vontade de aprender (3.73 ± 0.53).

No fator excelência, a questão 7 é evidenciada com a menor média do questionário, com escala mínima 1 e máxima 5, resultando em média geral 3.58. Contraposto, sua média mais elevada teve escala mínima 2 e máxima 5, com média 4.33.

Condizente a competição, a média menor está na questão 8, com escalas variando entre 1 e 5, com média 3.13. Já como opção mais elevada, a questão 6 apresenta escalas entre 3 e 5, com média de 4.21. Em análises individuais do questionário, a média maior é encontrada no contexto excelência, porem nas médias gerais, a competição se sobrepôs.

A Tabela 4.5 apresenta a estatística descritiva sobre os fatores selecionados do perfil psicológico do andebolista. Na motivação específica para o treino.

Tabela 4.5. Estatística descritiva para os indicadores de motivação específica para o treino - DPMQ (n=24).

	Amplitude		M	DP
	Mín.	Máx.		
1. Quero ser um grande jogador	2	5	4.33	1.01
2. Não me posso imaginar a deixar o andebol	1	5	4.17	1.01
3. Há muito tempo que quero ser jogador profissional	1	5	3.83	1.24
4. Penso que sou capaz de vir a ser um grande jogador	2	5	3.83	0.82
5. Tenho de treinar andebol todos os dias	1	5	3.96	1.00
6. Apesar de os exercícios do treino serem difíceis, gosto de os fazer	3	5	4.21	0.66
7. Quando vou jogar, ganhar experiência é mais importante do que ganhar	1	5	3.58	1.14
8. O meu objetivo principal nos jogos é afirmar-me como bom jogador	1	5	3.13	1.08
9. Para mim, ganhar é tudo no andebol	1	5	2.96	1.30
10. Aprendo mais a treinar no clube ou no centro de treino do que em jogos fáceis	1	5	3.83	1.05

Tabela 4.6. Estatística descritiva para os fatores de motivação específica para o treino - DPMQ (n=24).

	Amplitude		Média	DP
	Mínimo	Máximo		
Excelência	2.40	4.80	3.73	0.53
Competição	2.40	4.60	3.83	0.64

4.4. Ansiedade pré-competitiva

Na Tabela 4.7 apresenta-se a estatística descritiva das respostas ao instrumento de avaliação da ansiedade pré-competitiva e a Tabela 4.8 a distribuição das atletas pelas classes de ansiedade. De facto, observar-se na Tabela 4.8, que das 24 atletas, 2 (8.3%) apresentaram ansiedade baixa. Tratando-se de ansiedade média-baixa, 4 (16.7%) das atletas se enquadram nesse perfil. O maior número de incidência é encontrado na ansiedade média, onde 15 (62.5%)

das atletas se enquadram. A menor incidência foi verificada da ansiedade média-alta, com apenas 1 (4.2%) andebolista. E por último, encontra-se 2 (8.3%) com níveis de ansiedade alta.

Tabela 4.7. Estatística descritiva para os indicadores de ansiedade pré-competitiva - SCAT (n=24).

	Amplitude		Média	DP
	Mín.	Máx.		
Item 1.	2	3	2.79	0.41
Item 2.	1	3	1.54	0.59
Item 3.	1	3	2.08	0.50
Item 4.	2	3	2.88	0.34
Item 5.	1	3	2.13	0.61
Item 6.	1	3	1.71	0.75
Item 7.	2	3	2.96	0.20
Item 8.	1	3	1.75	0.68
Item 9.	1	3	1.96	0.81
Item 10.	2	3	2.79	0.41
Item 11.	1	3	1.92	0.65
Item 12.	1	3	1.96	0.69
Item 13.	2	3	2.83	0.38
Item 14.	1	3	2.00	0.66
Item 15.	1	3	1.79	0.72

Tabela 4.8. Estatística descritiva e distribuição para o fator ansiedade pré-competitiva - SCAT (n=24).

	N (%)	Amplitude		Média	DP
		Mínimo	Máximo		
Score	24 (100)	11	29	18.83	4.83
Escala					
Ansiedade Baixa	2 (8.3)				
Ansiedade Média-Baixa	4 (16.7)				
Ansiedade Média	15 (62.5)				
Ansiedade Média-Alta	1 (4.2)				
Ansiedade Alta	2 (8.3)				

4.5. Idade, morfologia externa, prática desportiva e fatores selecionados do perfil psicológico

Na contextualização das variáveis de fatores orientados para a realização de tarefas, ou orientação realizada para o ego, não se registaram associações em relação a morfologia externa das atletas.

Através da tabela, é possível identificar alguns fatores relacionados com a idade cronológica das atletas, quando a orientação para o fator ego aumenta, a mesma diminui, oposto da orientação voltada para a tarefa, que quanto mais elevada é a idade cronológica também. Condizente a altura, observa-se que ambas as orientações caminham juntas. Subsequente, o peso corporal como a idade apresenta resultados negativos, evidenciando que quando a orientação voltada para o ego aumenta, o peso diminui, o oposto da orientação para a tarefa, que através dos valores positivos resulta que assim como esse fator aumenta, o peso também. O fator anos de prática, ambas as orientações se voltam para a mesma direção, quanto maior os anos de prática, pode ser maior a orientação para a tarefa, assim como para o ego. No contexto a internacionalizações, verifica-se que quando maior o fator orientação para o ego, menor a chance de as atletas obterem internacionalizações.

No condizente a atitude face a prática desportiva, não foi encontrado associações entre os itens: batota, anti desportivismo, convenção e compromisso.

Em relação motivação específica para o treino, e possível identificar uma associação positiva entre o fator vontade de competir com as internacionalizações, pois quando maior a vontade de competir, aumenta as internacionalizações das atletas ($r = 0.573$; $p < 0.05$).

No contexto a ansiedade pré-competitiva, não foi encontrado associações referentes a morfologia externa.

Em relação as variáveis de idade, morfologia externa, prática na modalidade desportiva e fatores seleccionados do perfil psicológico não foram encontradas associações significativas com as posições de jogo.

Tabela 4.9. Rô de Spearman entre os indicadores idade, morfologia externa e prática da modalidade desportiva, com os fatores selecionados do perfil psicológico da andebolista (n = 24).

	Idade (anos)	Altura (m)	Peso (kg)	Anos de prática (anos)	Internacionalizações (#)
TEOSQ – Orientação para a realização de objetivos					
Orientação para o ego	-0.388 (0.061)	0.022 (0.919)	-0.095 (0.659)	0.114 (0.597)	-0.115 (0.592)
Orientação para a tarefa	0.353 (0.091)	0.074 (0.730)	0.102 (0.636)	0.267 (0.206)	-0.043 (0.841)
SAQ – Atitude face à prática desportiva					
Batota	0.366 (0.078)	0.086 (0.689)	0.215 (0.314)	0.287 (0.174)	0.301 (0.152)
Anti desportivismo	0.345 (0.099)	0.092 (0.669)	0.076 (0.725)	0.275 (0.193)	0.165 (0.441)
Convenção	-0.106 (0.622)	0.012 (0.956)	-0.273 (0.196)	0.157 (0.463)	0.125 (0.560)
Compromisso	0.205 (0.336)	-0.223 (0.294)	-0.259 (0.222)	0.218 (0.306)	0.340 (0.104)
DPMQ – Motivação específica para o treino					
Excelência	-0.161 (0.453)	-0.196 (0.359)	-0.111 (0.607)	-0.222 (0.296)	0.366 (0.079)
Competição	-0.120 (0.575)	0.011 (0.961)	-0.146 (0.495)	0.059 (0.786)	0.573** (0.003)
SCAT - Ansiedade pré-competitiva					
Score	-0.132 (0.540)	-0.309 (0.142)	-0.177 (0.408)	-0.281 (0.183)	-0.055 (0.797)

Tabela 4.10. Resultados de teste de Kruskal-Wallis para as variáveis idade, morfologia externa e prática da modalidade desportiva da andebolista, em função da posição de jogo.

	Posição de Jogo										Teste estatístico		
	Guarda-Redes		Central		Lateral		Pivot		Ponta		KW	gl	Sig.
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP			
Idade (anos)	20.50	5.97	19.50	0.71	21.43	5.62	20.00	1.00	20.25	7.36	1.753	4	0.781
Altura (m)	1.71	0.07	1.65	0.07	1.72	0.04	1.71	0.13	1.65	0.06	6.170	4	0.187
Peso (kg)	75.25	11.30	62.00	2.83	65.29	7.97	71.67	11.02	62.25	9.90	6.060	4	0.195
Anos de prática	8.00	6.06	9.00	1.41	13.57	3.41	6.67	0.58	9.50	7.01	8.337	4	0.080
Internacionalizações	19.50	39.00	1.50	2.12	18.14	31.94	1.00	1.00	0.25	0.71	3.725	4	0.444

Tabela 4.11. Resultados de teste de Kruskal-Wallis para os fatores selecionados do perfil psicológico da andebolista, em função da posição de jogo.

		Posição de Jogo										Teste estatístico		
		Guarda-Redes		Central		Lateral		Pivot		Ponta				
		M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	KW	gl	Sig.
TEOSQ – Orientação para a realização de objetivos														
	Orientação para o ego	2.83	0.24	3.08	0.12	2.71	0.44	2.28	0.42	2.65	0.39	6.502	4	0.165
	Orientação para a tarefa	4.36	0.48	3.86	0.00	4.43	0.20	4.19	0.50	4.32	0.33	3.547	4	0.471
SAQ – Atitude face à prática desportiva														
	Batota	1.64	0.50	1.57	0.61	1.94	0.87	1.81	0.59	1.77	0.88	0.636	4	0.959
	Anti desportivismo	2.25	0.57	2.08	0.12	2.93	1.04	2.94	0.54	2.50	1.02	4.020	4	0.403
	Convenção	4.75	0.50	4.80	0.28	4.91	0.16	4.73	0.23	4.73	0.18	4.297	4	0.367
	Compromisso	4.45	0.44	4.10	0.71	4.77	0.21	4.67	0.42	4.65	0.33	3.574	4	0.467
DPMQ – Motivação específica para o treino														
	Excelência	3.80	0.28	3.70	0.14	3.60	0.46	4.40	0.35	3.58	0.65	6.113	4	0.191
	Competição	4.00	0.57	3.70	0.14	3.89	0.74	4.27	0.23	3.58	0.73	2.706	4	0.608
SCAT – Ansiedade pré-competitiva														
	Ansiedade pré-competitiva	18.00	4.55	17.00	0.00	17.43	4.79	17.67	5.77	21.38	5.24	3.005	4	0.557

4.6. Ansiedade pré-competitiva e fatores selecionados do perfil psicológico

Em relação à idade, morfologia externa, prática da modalidade desportiva, internacionalizações e fatores selecionados do perfil psicológico, não foram encontradas diferenças significativas entre as atletas das diferentes classes de ansiedade. Os resultados são apresentados nas Tabelas 4.12 e 4.13.

Tabela 4.12. Resultados de teste de Kruskal-Wallis para os indicadores idade, morfologia externa e prática da modalidade desportiva da andebolista, em função das classes de ansiedade pré-competitiva.

	Ansiedade pré-competitiva										Teste estatístico		
	Média-												
	Baixa		Baixa		Média		Média-Alta		Alta				
	(N=2)		(N=4)		(N=15)		(N=1)		(N=2)				
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	KW	gl	Sig.
Idade (anos)	18.00	1.41	25.75	9.32	20.07	4.33	15.00	.	19.00	1.41	3.980	4	0.409
Altura (m)	1.71	0.11	1.71	0.01	1.70	0.07	1.62	.	1.60	0.11	5.546	4	0.236
Peso (kg)	64.50	4.95	74.25	14.10	65.93	9.17	68.00	.	56.00	2.83	4.649	4	0.325
Anos de prática	7.50	0.71	15.25	9.07	10.13	3.80	5.00	.	4.00	0.00	8.073	4	0.089
Internac. (#)	0.50	0.71	20.00	40.00	8.80	22.31	0.00	.	0.00	0.00	2.062	4	0.724

Tabela 4.13. Resultados de teste de Kruskal-Wallis para os fatores selecionados do perfil psicológico da andebolista, em função das classes de ansiedade pré-competitiva.

	Ansiedade pré-competitiva										Teste estatístico		
	Baixa		Média-Baixa		Média		Média-Alta		Alta				
	(N=2)		(N=4)		(N=15)		(N=1)		(N=2)				
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	KW	gl	Sig.
TEOSQ – Orientação para a realização de objetivos													
Orientação para o ego	2.50	0.24	2,71	0,28	2,74	0,44	3,00	.	2,25	0,35	4,736	4	0,316
Orientação para a tarefa	4.57	0.20	4,18	0,36	4,30	0,37	4,29	.	4,29	0,40	2,138	4	0,710
SAQ – Atitude face à prática desportiva													
Batota	1.50	0.51	2,32	1,02	1,70	0,64	1,29	.	1,93	1,11	2,773	4	0,597
Anti desportivismo	2.83	0,71	2,67	1,34	2,61	0,76	1,67	.	2,67	1,65	1,629	4	0,804
Convenção	5.00	0,00	4,60	0,43	4,79	0,21	5,00	.	4,90	0,14	4,381	4	0,357
Compromisso	4.70	0,42	4,60	0,43	4,55	0,40	4,60	.	5,00	0,00	3,643	4	0,456
DPMQ – Motivação específica para o treino													
Excelência	3,70	0,71	3,65	0,44	3,76	0,58	4,20	.	3,50	0,42	1,976	4	0,740
Competição	3,40	0,85	3,80	0,71	3,89	0,66	4,40	.	3,60	0,28	2,306	4	0,680

CAPÍTULO V – DISCUSSÃO

Este capítulo está dividido em três partes: (1) Discussão dos principais resultados do estudo; (2) limitações do estudo; e (3) recomendações e implicações práticas. Na primeira parte serão apresentados e discutidos os principais resultados deste estudo seguindo a mesma ordem do capítulo anterior. Na segunda parte serão apontadas as principais limitações e dificuldades do estudo, e por último, na terceira parte serão referenciadas as recomendações para futuros estudos e as implicações para a prática desportiva.

5.1. Discussão dos principais resultados

Em uma breve análise da apresentação da morfologia externa, a equipe apresenta uma média de idades de 20.5 anos, que no contexto coletivo é considerada uma equipe jovem. Tratando-se das extremidades individuais, se observa uma diferença elevada entre a atleta de menor idade com 15 anos, para a atleta de maior idade com 38 anos. O que pode refletir em relação ao perfil psicológico, mesmo que cada pessoa exerça uma personalidade, uma diferença de 18 anos entre dois indivíduos, pode apresentar variações no desempenho desportivo, principalmente quando se trata de ansiedade pré-competitiva. Na sequência, condizente a altura do grupo, encontra-se uma média de 1.69 m, o que se encaixa na normalidade nas equipes de andebol feminino, mas destaca-se diferenças elevadas individualmente, sendo que a atleta menor mede 1.52 m e a maior 1.89 m. O que é considerado normal comparado com outras equipes, por existir diferentes posições de jogo, a altura acaba não tendo interferência absoluta. Em relação ao peso corporal, o grupo apresenta uma média de 66.5 kg, com diferenças elevadas entre a atleta de maior peso com 90 kg para a mais leve com 53 kg, o que não pode ser considerado um problema, justamente pelas diferentes posições, e pelo papel que cada atleta desempenha dentro da equipe.

O que referimos aos anos de práticas, o grupo apresenta uma elevada variação entre a atleta mais experiente com 26 anos, para a menos experiente com 4 anos, mas no contexto geral do grupo, é considerada uma equipe experiente, apresentando uma média de 10.4 anos. Assim como nas suas internacionalizações, observa-se uma atleta com 80 intervenções, e atletas sem nenhuma participação, resultando em uma média de 8.9 anos.

No quesito orientação para a realização de objetivos, fica evidenciado em um contexto geral do questionário, que o grupo está voltado para a orientação condizente a tarefa (Tarefa, 4.30 ± 0.35 ; Ego, 2.69 ± 0.40). Isso se caracteriza por ser uma equipe experiente, que valoriza os aspetos coletivos, e individualmente se solidariza para a melhoria e bom desempenho do grupo. Esses resultados vão de encontro com autores que utilizaram o TEOSQ como instrumento de pesquisa e chegaram a resultados semelhantes. Em um estudo realizado por Hirota e Tragueta (2007) a equipe de futsal feminino apresenta características ímpares, que se define como orientadas para a tarefa, uma vez que os resultados foram elevados em relação a esta orientação. Por tanto é possível afirmar que o grupo de atletas pensa de forma coletiva, onde buscam o mesmo objetivo, que é trabalhar em prol da equipe. Superam suas devidas expectativas e procuram identificar os erros coletivos para corrigir visando o melhor desempenho do grupo. Ainda, a respeito da orientação para a realização de objetivos, Lima (2018) observou que atletas universitárias da modalidade de futsal apresentam orientação elevada a tarefa, pois mantem o foco e colaboram com a equipe, procuram conhecimento, acreditam em si próprias, são autoconfiantes e estão intrinsecamente motivadas. Na literatura utilizada para a realização deste trabalho, não foram encontrados estudos onde as equipes tivessem uma orientação maior para o ego.

Relacionado à atitude face à prática desportiva, a equipe nos apresenta resultados com scores mais elevados ao que se refere a fatores pro sociais: convenção (4.79 ± 0.25), seguido do fator compromisso (4.61 ± 0.38); com médias menores nos fatores anti sociais, classificadas pelos fatores: anti desportivismo (2.60 ± 0.88) e batota (1.79 ± 0.72). Portando as atletas da equipa de andebol do SLB nos mostrar resultados positivos em relação as questões sociais, valorizando os fatores de convenção e compromisso, o que demonstra uma equipe com um nível de maturidade elevado, que encara a competição com caráter e positividade. Esses resultados vão de encontro com a literatura. Conforme Gonçalves et al. (2006), o estudo realizado demonstrou que as atitudes pro-sociais se apresentaram na maioria dos jovens atletas avaliados, predominando sobre as atitudes antissociais. Seguindo referencias de estudos realizados com o SAQ, pode-se justificar que os resultados desse estudo foram positivos por serem realizados com em um grupo do género feminino. Segundo a um estudo de Gill (1986), refere que atletas do género feminino possuem atitudes positivas mais elevadas comparado a indivíduos do sexo masculino.

Na análise dos resultados referente à motivação específica para o treino, existe um acentuado equilíbrio entre o fator competição (3.83 ± 0.64) e a excelência, (3.73 ± 0.53). Mesmo

que o grupo avaliado se encontre mais focado para a competição, onde a vontade de competir e obter resultados positivos seja maior que o de chegar a excelência, os dados remetem uma grande proximidade entre os dois fatores. Mesmo porque, são questões que andam lado a lado, e estão interligadas. Perante a literatura, em estudos realizados com o instrumento DPMQ, destaca-se um estudo com resultados semelhantes realizado por Gonçalves et al. (2011) em um grupo de 82 atletas de basquetebol, todos atuando em níveis nacionais, verificaram que a vontade para chegar a excelência no desporto deve ser entendida como condição que o atleta se dedique a comprometer-se com a sua pratica desportiva mais especializada. Porem deve-se ressaltar o equilíbrio relacionado aos fatores, pois a competição se sobrepôs minimamente ao fator excelência. Seguindo a mesma linha de estudo, Gonçalves et al. (2011) verificaram que atletas atuando em alto rendimento, com competições frequentes, estão orientadas a desenvolver maior foco em resultados competitivos, do que a própria vontade de alcançar a excelência, onde recebem influencias nos treinos que são destinados a recuperação pós competição ou a ativação fisiológica antes dos jogos.

Na avaliação da ansiedade pré-competitiva, realizada com recurso ao instrumento SCAT, observou que que 62.5% das atletas são incluídas na classe de ansiedade media, sendo 16.7% com ansiedade media baixa, 8.3% com ansiedade baixa, 8.3% com ansiedade alta, e apenas 4.2% com ansiedade média alta. O grupo de forma geral é classificado como ansiedade pré-competitiva media, resultado é condizente com os dados apresentados no início do capítulo, por ser um grupo experiente, e apresentar atletas participações em âmbitos nacionais, o que desenvolve um controle maior relacionado a ansiedade. De Rose e Vasconcellos (1997) em pesquisa 164 atletas infanto-juvenis de atletismo, apresentaram níveis de ansiedade-traço considerada média (22.66 ± 3.56) no gênero feminino. Apesar de se tratar de um desporto individual, os resultados são válidos ao estudo, especificamente os resultados obtidos no gênero feminino, que apresentam faixa etária semelhantes à média deste estudo.

No estudo de Interdonato et al. (2010), os atletas praticantes de desportos coletivos apresentaram nível de ansiedade média, enquanto, praticantes de modalidades individuais apresentaram ansiedade média-alta. Segundo a literatura atletas praticantes de modalidades esportivas coletivas apresentam menores índices de ansiedade, onde a presença de companheiros de equipe diminuiria a responsabilidade individual diante dos resultados da competição (Becker, 2000). Porém, os desportos coletivos apesar de partilharem a responsabilidade do resultado, manifestam situações que acentuam o desempenho individual

podendo aumentar o impacto aos praticantes para níveis semelhantes aos que ocorrem nos desportos individuais (Cruz, 1996).

Tratando-se de algumas individualidades, a percentagem de atletas com ansiedade media alta e alta estão dentro da normalidade, assim como atletas com ansiedade baixa e media baixa, pois em uma equipe de 24 atletas com variações nos anos de prática, internacionalizações é comum que exista essa diferença entre o grupo. De acordo com a literatura, outra justificativa para esses resultados é que indivíduos do sexo feminino possuem os níveis de ansiedade mais elevados que pessoas do sexo masculino. Em um estudo realizado por Santos (2004), aplicou o SCAT em 12 mulheres e 10 homens, totalizando 22 indivíduos. Verificando que as mulheres apresentaram níveis mais altos de ansiedade do que o sexo masculino. Canha (2010), orientado por Teixeira em estudo realizado utilizou o SCAT para analisar o nível de ansiedade-traço competitiva em atletas de handebol da categoria cadete de Maringá. Aplicado em 30 atletas de ambos os sexos, concluiu que 60% dos casos apresentaram ansiedade média e as atletas do sexo feminino possuem um nível de ansiedade-traço mais elevado que o sexo masculino.

Analisando os testes referentes aos indicadores idade, morfologia externa e prática da modalidade desportiva, com os fatores selecionados do perfil psicológico das atletas, não se observaram correlações significativas.

Observou-se correlação positiva e significativa ($r = 0.573$) entre o número de internacionalizações e a dimensão competição do constructo motivação específica para o treino, ou seja, quanto maior a vontade de competir aumenta a chance de internacionalizações, ou também, quando maior o número de internacionalizações, maior a vontade de competir. Essa correlação se deve pela equipe ter um bom desempenho no que representa a internacionalizações.

Não foram observadas diferenças significativas entre as diferentes posições de jogo, assim como entre as diferentes classes de ansiedade, no que respeita a idade, altura, peso, anos de prática e internacionalizações e fatores selecionados ao perfil psicológico.

Entre as classes de ansiedade no que respeita a idade, altura, peso, anos de prática e internacionalizações com fatores selecionados do perfil psicológico, não se observaram diferenças significativas. Similar a esse estudo, Canha (2010) e Gonçalves e Belo (2007), De Rose e Vasconcellos (1997) não encontraram diferença estatisticamente significativa entre às faixas etárias e à ansiedade-traço competitiva, assim como experiência na modalidade esportiva.

Resultado presente no estudo de Souza (2012) com atletas amadores de natação, verificando que participantes da sênior apresentaram nível de ansiedade menor (20.91 ± 2.50) que a categoria infantil (25.43 ± 2.82) ($p = 0.016$), justificando que os atletas atinjam maior maturidade e consequentemente, experiência com a idade.

Em uma pesquisa realizada no Brasil, no ano de 2015 em um campeonato Brasileiro de andebol, duas equipas passaram pela avaliação do teste de ansiedade pré-competitiva (SCAT). A equipa da ‘fundação municipal de esportes’ (FME) de Balneário Camboriú (BC) e a equipa da ‘fundação municipal de esporte e lazer’ (FMEL) da cidade de Itajaí.

Tabela 5.1. Scores de ansiedade pré-competitiva (SCAT) de equipas femininas da principal prova do campeonato brasileiro de andebol de 2015 (Não publicado) e da equipa portuguesa participante no presente estudo.

	Grupos	N	Média	DP	Máximo	Mínimo
Ansiedade	Balneário Camboriú (BC)	11	23.00	4.66	29	14
	Itajaí	15	22.93	4.72	29	15
	SLB (este estudo)	24	18.83	4.83	29	11

Através dos resultados ilustrados, observa-se que as três equipas se enquadram na caracterização de ansiedade media. Pode-se destacar um equilíbrio acentuado entre as duas equipas brasileiras que comparadas a equipa portuguesa, apresentam uma média mais elevada. Dentre os fatores que podem contribuir a essa sobreposição das equipas brasileiras, podemos destacar o primeiro relacionado com a faixa etária média BC (16.7 ± 1.1 anos), Itajaí (16.4 ± 1.2 anos) sendo que a equipa SLB apresenta uma média de idade de (20.5 ± 5.5 anos). Segundo fator considerado é os anos de prática, BC (5.5 ± 2.3 anos), Itajaí (6.8 ± 2.5 anos) e a equipa portuguesa - SLB (10.0 ± 5.4 anos). E por último, o período em que foi realizado a aplicação dos questionários, no caso das brasileiras foi no decorrer da principal competição nacional, sendo que as atletas de Portugal foi antes do período competitivo.

Em complemento à discussão dos resultados observados, parece relevante enfatizar que os desportos coletivos não são apenas definidos por capacidades físicas ou psicológicas, mas sim uma junção de todos esses aspetos (Menezes, 2010). Portanto, na modalidade de

handebol além dos aspetos psicológicos e estressores extrínsecos e intrínsecos, os gestos motores técnicos, o tático, preparação física e as fases de jogo ofensivas, defensivas e de transição, são componentes diretamente relacionados ao desempenho e desenvolvimento da equipe.

Através de movimentações são constituídos os sistemas táticos que implicam em defender a sua meta, impedindo que a bola e adversários aproximem-se dela, podendo contar com técnicas individuais e coletivas (Menezes, 2010). Ainda, Greco (2006) coloca como base para a realização de qualquer comportamento tático nos desportos o conhecimento técnico e tático do atleta e no que compreende aos processos cognitivos para compreensão do seu comportamento nas diferentes situações de jogo. Portanto, é crucial a utilização dos sistemas ofensivos e defensivos pelas equipes, além, do domínio tático e técnico das atletas nas diferentes situações durante a partida.

Diretamente relacionada aos resultados e desempenho, destacamos também a tomada de decisão, caracterizada segundo Greco (2006) pela capacidade de resolver com sucesso as tarefas ou problemas que as atividades apresentam. Processos esses que podem ser influenciados pelo nível de ansiedade competitiva, uma vez que essas em níveis elevados refletem em efeitos sintomas somáticos, motores e cognitivos, podendo resultar negativamente também nesse aspeto.

Outro fator perceptível para a motivação e nível de ansiedade é a torcida. De Rose (1984), afirma que a presença da torcida nem sempre favorece o desempenho, já que a manifestação pode criar um clima de pressão muito grande aos indivíduos, principalmente na execução de algumas habilidades motoras mais complexas. Portanto, a presença da torcida como fator externo, pode influenciar tanto positivamente quanto negativamente o desempenho das atletas. O treinamento e familiarização da equipe no local da competição parece ser outro fator influente no desempenho do perfil psicológico. Já que “se o atleta já conhece o local, é possível que, mentalmente, ele se ajuste ao ruído do público, as posturas dos juízes e ao espaço físico” (Buruti, 1997, p.69).

Do mesmo modo, a participação do técnico poderá contribuir para melhor ou pior desempenho, aumento ou não da motivação do estado de ansiedade e que o atleta consiga desenvolver o gosto pelo esporte e pela competição (De Rose, 1984).

5.2. Limitações do estudo

Uma das principais limitações do estudo é a escassez de pesquisas relacionadas a psicologia do desporto. Principalmente em modalidades coletivas, e especificamente na modalidade em causa que é o andebol.

A falta de pesquisas utilizando os instrumentos dessa tese, principalmente em aspetos de: posições de jogo, anos de práticas e o fator internacionalizações.

5.3. Recomendações e implicações para a prática

Sugere-se ainda, futuras pesquisas com todas as equipas de elite em nível nacional, com um número de amostra significativo, para podermos analisar o nível do perfil psicológico das atletas.

Em estudos relacionados a psicologia do desporto, é possível observar correlações positivas e significativas no quesito perfil psicológico e gênero. Sugere que em estudos futuros, possa ser avaliado o motivo das diferentes características do perfil psicológico entre atletas do sexo masculino e feminino.

Por último, tendo em consideração os resultados obtidos nessa pesquisa, torna-se relevante destacar algumas recomendações práticas que podem (ou não) ser adotadas pelos treinadores, que exercem papel fundamental na formação de atletas, desde a sua iniciação até o alto rendimento. São muitas as questões relacionadas ao perfil psicológico de cada indivíduo, pois cada um exerce uma personalidade e particularidade. Porém dentro do desporto é papel do treinador orientar os atletas de forma positiva, para que cada pessoa crie sua própria identidade e saiba lidar com as diversas fases do desporto.

Conclusão

Baseada nos resultados obtidos da equipe de andebol feminino do Sport Lisboa e Benfica, foi possível avaliar que a única correlação positiva e significativa foi entre o número de internacionalizações e a dimensão competição do constructo motivação específica para o treino. Considera-se, com o suporte da literatura, que quanto maior a vontade de competir, maior é a chance de alcançar o objetivo de internacionalização.

Não se observou diferenças significativas entre as diferentes posições de jogo, idade, altura, peso, anos de prática, internacionalizações e fatores selecionados do perfil psicológico. Podem ser consideradas outras variáveis externas e internas que podem influenciar no desempenho das atletas e da equipe.

Considerando que as atletas estão voltadas a tarefa, assim como para convenção e compromisso, apresentando um equilíbrio entre a vontade de competir com a excelência e são caracterizadas como um grupo que se enquadra na ansiedade média, pode-se concluir que mesmo sendo um grupo jovem e com pouco tempo de prática, as atletas apresentam um nível de perfil psicológico dentro do parâmetro aceitável para manter-se em um bom desempenho.

Conclui-se que o perfil psicológico de atletas não deve ser excluído de avaliações, pois é necessária uma boa orientação de objetivos, compromisso, vontade de competir assim como de ser excelente, e uma boa motivação para alcançar seus objetivos. Os fatores voltados às ansiedades devem ser controladas, visando que todo desempenho de atividade exige um nível de ativação, que se não observadas podem influenciar de forma negativa o desempenho desportivo.

Em complemento, os resultados deste estudo podem ser um contributo para a realização de novas pesquisas na área da psicologia do desporto.

Referências bibliográficas

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2008). *Attitudinal and Normative Variables as Predictors of Specific Behaviors*. In R. Fazio & R. Petty (Eds.), *Attitudes. Their Structure, Function, and Consequences* (pp.425-443). New York: Psychology Press.
- Becker, J. (2000). *Manual de psicologia do esporte e exercício*. Porto Alegre: Nova Prova.
- Buriti, M. A. (1997). *Psicologia do esporte: corpo e mente se movimentam juntos*. Campinas São Paulo: Editora Alínea. Retirado em 20 jul, 2019, em: <https://www.vittude.com/blog/psicologia-do-esporte-corpo-e-mente-se-movimentam-juntos/>.
- Canha, R. L. (2010). Níveis de ansiedade em atletas da categoria cadete de handebol de Maringá-pr. Monografia apresentada para conclusão de curso de Bacharelado em Educação Física. Retirado a 10 jun 2019, em: <http://www.def.uem.br/geraMonografia.php%3Fid%3D265>>
- Cratty, B. J. (1984). *Psicologia do esporte*. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil.
- Cruz, J. F. A. (1996). Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva. Braga.
- De Rose, J. D. (1984). Influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances livres. Tese apresentada ao Departamento de Educação Física da Universidade São Paulo para obtenção do grau de mestre. São Paulo. Retirado a 10 jun 2019, em: <http://cev.org.br/biblioteca/influencia-grau-ansiedade-traco-aproveitamento-lances-livres-1/>
- De Rose, J. D. (2002). A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 10(4), 19-26.
- De Rose, J. D., & Silva, T. A. (2006). *As modalidades esportivas coletivas (MEC): história e caracterização*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- De Rose, J. D., & Vasconcellos, E. G. (1997). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*, 2, 148-154.
- De Rose, J. D., Sato, C. T., et al. (2004). Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. *Revista Brasileira de Educação Física*, 4, 385-395.

- De-Bruin, A., Rikers, R., & Schmidt, H. (2007). The Influence of achievement motivation and chess-specific motivation on deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 561-583.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (*EAFD*). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 43-55.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1989). The task and ego orientation in sport questionnaire. Unpublished manuscript.
- Duda, J. (1992). Motivation In Sport Settings Motivation In Sport Settings Motivation In Sport Settings: A Goal Perspective Approach. In ROBERTS, G. C. *Motivation In Sport and exercise*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Duda, J., & Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Eleno, T. G., Barela, J. A., & Kokubun, E. (2002). Tipos de esforço e qualidades físicas do handebol. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, 24(1), 83-98.
- Ericsson, K., Krump, R., & Tesch-Romer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance, *the American Psychological Association, Inc. Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Feijó, O. G. (1998). Emoção inteligente e qualidade de vida. In: MIRANDA, R. (ed.). *Revista do III Simpósio mineiro de psicologia do esporte*. Juiz de Fora: EDUFJF. 73-78.
- Fonseca, A. M. (1999). *Atribuições em contextos de actividade física ou desportiva: perspectivas, relações e implicações*. Tese apresentada para obtenção do grau de doutor. Porto: Faculdade das Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Fonseca, A. M., & Brito, A. P. (2001). *A FCDEF-UP e a psicologia do desporto: as atribuições causais*. Porto: Edições Faculdade das Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto.
- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Human Kinetics: United States of America: Human Kinetics. (p.79-111).

- Gonçalves, C. E., Coelho e Silva, M. J., Chatzisarantis, N., Lee, M. J., e Cruz, J. (2006). Tradução e validação do SAQ (Sports Attitudes Questionnaire) para jovens praticantes desportivos portugueses com idades entre os 13 e os 16 anos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(1), 38-49.
- Gonçalves, C. E., Coelho e Silva, M. J., Carvalho, H. M., & Gonçalves, Â. (2011). Why do they engage in such hard programs? The search for excellence in youth Basketball. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, 458-464.
- Gonçalves, C. E., Coelho e Silva, M. J., Cruz, J. F., Torregrosa, M., & Cumming, S. (2010). The effect of achievement goals on moral attitudes in young athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 605-611.
- Goncalves, J. (2003). *História do andebol em Portugal*. Editora: ctt correios
- Gonçalves, M. P., & Belo, R. P. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Revista Psico-USF*, 12, 301-307.
- Gouvêa, F. C. (1997). A motivação e o esporte: uma análise inicial. In: BURITI, Marcelo Almeida (Org.). *Psicologia do esporte*. Campinas, São Paulo: Editora Alínea.
- Greco, J. P. (2006). Conhecimento técnico-tático: O modelo pendular do conhecimento do comportamento e da ação tática nos esportes coletivos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*, 107-129. Retirado em 19 ago 2019: <http://sistemas.eeferp.usp.br/myron/arquivos/7844237/901c500732a282785855e3a6001b4b47.pdf>.
- Guedes, D. P., & Mota, J. S. (2016). *Motivação: educação física, exercício físico e esporte*. Londrina Paraná. Unopar.
- Hirota, V. B. (2006). Motivação para aprendizagem esportiva no futebol de no futebol de campo: um estudo com o questionário de orientação para orientação para tarefa ou ego (TEOSQ). Tese apresentada ao departamento de educação física para obtenção do grau de mestre. Unimep, Piracicaba.
- Hirota, V. B., & Tragueta, V. A. (2007). Verificação do clima motivacional em atletas femininas do futsal: um estudo com o questionário de orientação para tarefa ou ego (TEOSQ). *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3), pp-pp.

- Holmes, D. S. (1997). *Psicologia dos transtornos mentais*. 2.ed. Porto alegre: Artes medicas.
- Interdonato, G. C., et. al. (2010). Análise da Ansiedade Traço Competitiva em Jovens Atletas. *Revista Da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 8(3), 1-9.
- Lee, M., & Whitehead, J. (2002). *The effect of values, achievement goals, and perceived ability on moral attitudes in youth sport*. Unpublished report submitted to the Economic and Social Research Council. London.
- Lee, M. (1993). Moral development and children's sporting values. In Whitehead, J. (Ed.), *Developmental issues in children's sport and physical education*. (pp. 30- 42). Institute for the Study of Children in Sport.
- Lima, O. R., (2018). Orientação motivacional em atletas universitárias de futsal do sexo feminino. Monografia apresentada para a conclusão de curso de bacharelado em educação física. Universidade do Pará. Retirado em 8 set de 2019, em: https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/bitstream/prefix/824/1/TCC_OrientacaoMotivacionalAtletas.pdf
- Lipp, M. N., & Novaes, L. E. (1996). *Mitos e verdades sobre o stress*. São Paulo: Contexto.
- Lourenço, J. (2004). *Valores no desporto de jovens, atitudes face à prática desportiva e orientação motivacional: relatório preliminar em jovens atletas masculinos e femininos*, seminário (438), Coimbra: F.C.D.E.F., U.C.
- Machado, A. A. (1997). *Psicologia do Esporte: Temas Emergentes*. Jundiaí: Ápice.
- Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, J. (2006). International standards for anthropometric assessment (revised 2006). Potchefstroom: International Society for the Advancement of Kinanthropometry.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mendes, J. C. (2006). O processo de ensino-aprendizagem-treinamento do handebol no estado do Paraná: um estudo da categoria infantil. Tese apresentada no programa de pos graduação em educação física na Universidade Federal de Santa Catarina para a obtenção do grau de mestre. Retirado em 5 de ago 2019, em: <http://repositorio.ufsc.br/bitstream/bitstream/handle/123456789/88600/232265.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Menezes, R. P. (2010). O ensino dos sistemas defensivos do handebol: considerações metodológicas acerca da categoria cadete. *Pensar a prática*. Goiânia, v.13, n.1, p.115. Retirado 20 set 2019 de <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/7269/6673>.
- Monteiro, S., Cruz, J., Almeida, L., & Vasconcelos-Raposo, J. (Eds). (2010). I Seminário Internacional “Contributos da Psicologia em Contextos Educativos” [I SICPCE], Braga. Atas. Universidade do Minho. Adaptação e Validação do Questionário de Motivação para a Prática Deliberada em Contexto Académico: Análise em Alunos de Engenharia com Desempenho Excelente.
- Moraes, L. C. (1990). *Ansiedade e Desempenho no Esporte*. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 4(2), 51-56.
- Netto, F. C. (1982) *Handebol*. 4.ed. Porto Alegre: PRODIL-LIAL.
- Paim, M. C. C. (2002). Fatores motivacionais e desempenho no futebol. *Revista da Educação Física/UEM*, 12(2), 73-79.
- Reis, H. H. B. (2006). *O ensino do handebol*. Campinas: Apostila.
- Reis, H. H. B. (1994). O ensino dos jogos coletivos esportivizados na escola. Tese apresentada no centro de educação física e desporto: Universidade Federal de Santa Maria. Para obtenção do grau de mestre. Retirado em 10 ago 2019, em: http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=708&acordo=.
- Rubio, K. (2007). Da Psicologia Que Temos à Psicologia Que Queremos. *Rev. Bras. Psicol. Esporte*, 1(1), 1-13.
- Salles, W. N., & Oliveira, C. C. et. al. (2015). Ansiedade pré-competitiva E Esporte: Estudo Com Atletas Universitários. *Rev. da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 13(3), 85-100.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte*. Barueri: Manole.
- Samulski, D., Chagas, M. H., & Nitsch, J. R. (1992). *Stress*. Belo Horizonte: Ed. Gráfica Costa & Cupertino Ltda.
- Santos, D. H. (2004). Ansiedade pré-competitiva: um panorama do handebol universitário feminino e masculino. Trabalho de conclusão de curós da Universidade Estadual de Campinas UNICAMP, curso de bacharelado em Educação Física, Campinas. Retirado em 15 jun 2019, em: www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000325285>

- Santos, S. G., & Pereira, S. A. (1997). Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. *Movimento*, 4(6), 1-13.
- Sardá, J. J., Legal, E. J., & Jamblonski, S. J. (2004). *Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Silva, J. B., Marques, J. A., Caetano, S. J., & Peixe, S. C. (2004). *A Razão da ciência* (2nd ed., p. 241). Santarém: Faz Livros. (Original publicado em 1997).
- Souza, A. P. (2012). Manifestação da Ansiedade pré-competitiva em Nadadores Amadores. *Rev. Educ. Fis/UEM*, 23(2), 195-203.
- Spielberger, C. S. (1972). *Anxiety: Currents trends in theory and research*. New York: Academic press.
- Stefanello, J. M. F. (1990). Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: um estudo casual. Tese apresentada no centro de educação física da faculdade federal de santa maria, para obtenção do grau de mestre. P.241.
- Thomas, A. (1980). *Psicologia do esporte*. Barcelona: Editora Herder.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Weineck, J. (2003). *Treinamento ideal*. 9. ed. Rio de Janeiro: Manole.
- Winterstein, P. J. (2002). *A motivação para a atividade física e para o esporte A motivação para a atividade física e para o esporte*. In: De Rose J. (Org). *Esporte e atividade física na infância e adolescência: Uma abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: Artmed.
- Zamberlan, E. (1999). *Handebol: escolar e de iniciação*. Cambé: Imagem.

ANEXOS

Anexo I: Registo de Dados Pessoais e Desportivos

Anexo II: Instrumento de pesquisa TEOSQ

Anexo III: Instrumento de pesquisa SAQ

Anexo IV: Instrumento de pesquisa DPMQ

Anexo V: Instrumento de pesquisa SCAT

ANEXO I: Registo de Dados Pessoais e Desportivos

UNIVERSIDADE LUSOFONA

MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO

Orientador: LUIS MIGUEL MASSUÇA

Acadêmica: DALILA CAPRA

Recolha de Dados

Nome: _____

Idade: _____

Altura: _____

Peso: _____

Etnia: _____

Clube: _____

Posição de jogo: _____

Tempo de Prática na modalidade: _____

Seleção Nacional: Sim ____ Não ____

Se sim, quantas internacionalizações? _____

ANEXO II: Instrumento de pesquisa TEOSQ**TEOSQ**

As afirmações que se seguem referem-se a situações que o podem levar a sentir-se bem-sucedido no desporto. Por outras palavras, que a atividade desportiva lhe correu bem. Responda, assinalando com uma cruz (X) a resposta apropriada, para indicar até que ponto concorda pessoalmente com cada uma das afirmações.

		Discordo Totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Totalmente
Eu sinto-me muito bem-sucedido no desporto quando...						
1.	Sou o único capaz de realizar a jogada ou habilidade técnica.	DT	D	N	C	CT
2.	Aprendo uma nova habilidade técnica e isso faz-me querer treinar mais.	DT	D	N	C	CT
3.	Sou capaz de fazer melhor que os meus companheiros.	DT	D	N	C	CT
4.	Os outros não conseguem fazer tão bem como eu.	DT	D	N	C	CT
5.	Aprendo aquilo que me diverte.	DT	D	N	C	CT
6.	Os outros falham e eu não.	DT	D	N	C	CT
7.	Para aprender uma nova habilidade técnica esforço-me muito.	DT	D	N	C	CT
8.	Trabalho mesmo muito.	DT	D	N	C	CT
9.	Atinjo a maioria dos objectivos da competição.	DT	D	N	C	CT
10.	Qualquer coisa que eu aprenda, dá-me vontade de continuar a treinar mais.	DT	D	N	C	CT
11.	Sou o melhor.	DT	D	N	C	CT
12.	Aprendo uma nova habilidade e sinto-me mesmo bem.	DT	D	N	C	CT
13.	Dou o meu melhor.	DT	D	N	C	CT

TEOSQ**CÁLCULO DOS FATORES**

Orientação	Itens	Orientação	Itens
Ego	1		
		Tarefa	2
Ego	3		
Ego	4		
		Tarefa	5
Ego	6		
		Tarefa	7
		Tarefa	8
Ego	9		
		Tarefa	10
Ego	11		
		Tarefa	12
		Tarefa	13

ANEXO III: Instrumento de pesquisa SAQ**Atitudes Face à Prática Desportiva***Como eu pratico desporto*

Por favor, assinala cada frase com um círculo para mostrar como é que praticas a tua modalidade desportiva. O significado dos algarismos é o seguinte:

1=. Discordo totalmente	DT
2=. Discordo	D
3=. Não tenho a certeza	N
4=. Concordo	C
5=. Concordo totalmente	CT

		DT	D	N	C	CT
1	Vou a todos os treinos	1	2	3	4	5
2	Às vezes perco tempo a perturbar o adversário	1	2	3	4	5
3	Era capaz de fazer batota se isso me ajudasse a ganhar	1	2	3	4	5
4	Cumprimento os adversários depois de uma derrota	1	2	3	4	5
5	Se os outros fazem batota, penso que também o posso fazer	1	2	3	4	5
6	Dou sempre o meu melhor	1	2	3	4	5
7	Como não é contra as regras pressionar psicologicamente os adversários, posso fazê-lo	1	2	3	4	5
8	Cumprimento o treinador adversário	1	2	3	4	5
9	Faço batota se ninguém der por isso	1	2	3	4	5
10	Por vezes tento enganar os meus adversários	1	2	3	4	5
11	Estou sempre a pensar em como posso melhorar	1	2	3	4	5
12	Felicito os adversários por um bom jogo ou por um bom desempenho	1	2	3	4	5
13	Por vezes é preciso fazer batota	1	2	3	4	5
14	Penso que posso perturbar os adversários desde que não viole as regras	1	2	3	4	5
15	Esforço-me sempre, mesmo que saiba que vou perder	1	2	3	4	5
16	Não há problemas em fazer batota se ninguém notar	1	2	3	4	5
17	Seja qual for o resultado, cumprimento os meus adversários	1	2	3	4	5
18	Se não quiser que alguém jogue bem, tento perturbá-lo um pouco	1	2	3	4	5
19	Por vezes faço batota para obter vantagem	1	2	3	4	5
20	É uma boa ideia irritar os meus adversários	1	2	3	4	5
21	Não desisto mesmo depois de ter cometido erros	1	2	3	4	5
22	Depois de ganhar cumprimento os meus adversários	1	2	3	4	5
23	Tento que os árbitros decidam a meu favor, mesmo que não seja verdade	1	2	3	4	5

SAQ**CÁLCULO DOS FATORES**

Batota	Anti Desportivismo	Convenção	Compromisso
2	7	4	1
3	10	8	6
5	14	12	11
9	18	17	15
13	20	22	21
16	23		
19			

ANEXO IV: Instrumento de pesquisa (DPMQ)**DPMQ****Avaliação da Motivação Específica para o Treino**

Classifique-se em cada item abaixo, usando a escala seguinte

1	Discordo totalmente
2	Discordo bastante
3	Nem concordo nem discordo
4	Concordo bastante
5	Concordo totalmente

Quero ser um grande jogador	1	2	3	4	5
Não me posso imaginar a deixar o hóquei em patins	1	2	3	4	5
Há muito tempo que quero ser jogador profissional	1	2	3	4	5
Penso que sou capaz de vir a ser um grande jogador	1	2	3	4	5
Tenho de treinar hóquei em patins todos os dias	1	2	3	4	5
Apesar de os exercícios do treino serem difíceis, gosto de os fazer	1	2	3	4	5
Quando vou jogar, ganhar experiência é mais importante do que ganhar	1	2	3	4	5
O meu objetivo principal nos jogos é afirmar-me como bom jogador	1	2	3	4	5
Para mim, ganhar é tudo no hóquei em patins	1	2	3	4	5
Aprendo mais a treinar no clube ou no centro de treino do que em jogos fáceis	1	2	3	4	5

DPMQ**CÁLCULO DOS FATORES**

F1	F2
Excelência	Competição
1, 5, 7, 9 e 10	2, 3, 4, 6 e 8

ANEXO V: Instrumento de pesquisa SCAT

SCAT

Sport Competition Anxiety Test

INSTRUÇÕES: Seguem-se algumas afirmações relativas ao modo como os atletas se sentem em situação de competição. Leia cada uma das afirmações e indique, com um X se se sente dessa forma: QUASE NUNCA; ÀS VEZES; MUITAS VEZES; quando compete na sua modalidade. Não há respostas certas ou erradas. Não demore demasiado tempo a responder a qualquer das afirmações apresentadas. Lembre-se que deve escolher, sempre, o quadrado que melhor descreve o modo como se sente geralmente quando em competição.

	Quase Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Competir contra adversários é divertido.	☐	☐	☐
2. Antes de uma competição sinto-me pouco à vontade.	☐	☐	☐
3. Antes de uma competição preocupa-me a hipótese de cometer erros.	☐	☐	☐
4. Sou um bom desportista quando em competição.	☐	☐	☐
5. Quando em competição preocupa-me a possibilidade de cometer erros.	☐	☐	☐
6. Antes de uma competição estou calmo.	☐	☐	☐
7. Quando se compete é importante estabelecer um objectivo.	☐	☐	☐
8. Antes de uma competição fico com uma sensação esquisita no estômago.	☐	☐	☐
9. Imediatamente antes de uma competição noto que o meu coração bate mais depressa.	☐	☐	☐
10. Gosto de competir em actividades que exijam um dispêndio físico considerável.	☐	☐	☐
11. Antes de uma competição sinto-me descontraído.	☐	☐	☐
12. Antes de uma competição fico nervoso.	☐	☐	☐
13. Os desportos colectivos entusiasmam mais que os desportos individuais.	☐	☐	☐
14. Fico nervoso querendo começar uma competição.	☐	☐	☐
15. Antes de uma competição costumo ficar tenso.	☐	☐	☐

SCAT**Classificação dos scores da ansiedade-traço competitiva**

(fonte: Teixeira, 1992 apud Canha, 2010).

Score	Classificação
10 a 12	Ansiedade Baixa
13 a 16	Ansiedade Média-Baixa
17 a 23	Ansiedade Média
24 a 27	Ansiedade Média-Alta
28 a 30	Ansiedade Alta