

**PEDRO GOUVEIA**

**PERFIL PSICOLÓGICO DE PRESTAÇÃO,  
ORIENTAÇÕES MOTIVACIONAIS E NEGATIVISMO  
DO PRATICANTE DE KARATE DE ELITE**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM  
AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA



**UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO**  
**VILA REAL, 2011**

Este trabalho foi expressamente elaborado com vista à obtenção do grau de mestre em Prescrição e Avaliação da Actividade Física, pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, sob orientação da Prof. Dr. Eduarda Coelho.

## AGRADECIMENTOS

De alguma forma todos temos um caminho. Ele parece seguir-nos tal como nós o seguimos, como o vamos encontrando e desenhando. De tudo o que tenho lido e escutado sobre o caminho que dirige ao sucesso, existem três características que, de uma forma geral, estão sempre presentes: as capacidades de, ser paciente, ser resiliente e ser inteligente. Na verdade ninguém pode ser paciente se não tiver pelo que esperar, ou resiliente se não tiver por que, ou por quem lutar. O facto de ser ou não ser inteligente, prende-se com as características inatas de cada, com todo o processo de desenvolvimento ao longo da nossa vida, e a influência que os outros têm em nós, principalmente nas fases mais sensíveis. Gostaria de juntar a estas três características tão comumente reconhecidas, a capacidade de sabermos escolher as pessoas que verdadeiramente, e de várias formas, influenciam positivamente a nossa vida. Estas pessoas dão valor e sentido à nossa vida e sem elas, todas as três características referidas anteriormente parecem perder todo o verdadeiro significado. É a essas pessoas que quero, da forma mais sincera, prestar todo o meu agradecimento.

E por elas saberem verdadeiramente quem são, é a elas que dedico este trabalho.

## RESUMO

Não podemos dissociar o Karate da Filosofia Oriental que está inerente à sua origem. Está comprovada a existência de um perfil psicológico específico de cada modalidade, no entanto, no âmbito do Karate poucos estudos foram realizados. O objectivo principal deste estudo foi caracterizar o perfil psicológico do praticante de Karate e compara-lo segundo a especialidade praticada (Kumite/Kata).

A amostra foi constituída por 88 atletas praticantes de Karate (45 masculinos e 43 femininos) das especialidades de Kumite (64) e Kata (24), com média de idades de 21,06 ( $\pm 4,46$ ) e cerca de onze anos de prática ( $10,89 \pm 4,46$ ). Para a avaliação do perfil psicológico foram utilizados 3 questionários: Inventário de Estado de Ansiedade Competitiva-2 (CSAI-2); o Questionário de Orientação para a Tarefa e Ego no Desporto (TEOSQ) e o Teste Perfil Psicológico de Prestação (PPP). Utilizamos o Teste T para a comparação dos grupos e o Coeficiente de Correlação de Pearson para verificar a associação entre as variáveis.

Apenas a variável autoconfiança diferenciou os praticantes de Kumite e Kata. O nível de performance não diferenciou nenhuma variável, no entanto, verificou-se uma tendência para os atletas de nível Internacional utilizarem mais os *skills* psicológicos. De uma forma geral, os atletas apresentam uma orientação superior para a tarefa, o que poderá estar relacionado com a filosofia inerente ao Karate. Os factores de socialização podem ser a justificação para o género masculino utilizar mais os *skills* psicológicos e registar níveis superiores de autoconfiança. Verificamos ainda que, com o aumento da experiência desportiva, ocorre uma maior utilização dos *skills* psicológicos e robustez mental. A graduação apenas se associou com a motivação, atitude competitiva e robustez mental.

Este estudo confirmou a existência de um perfil psicológico específico dos atletas de Karate, mantendo-se semelhante entre os praticantes de Kata e Kumite. Os atletas de Kumite apresentaram valores superiores apenas na autoconfiança. Verificamos a necessidade de uma intervenção a nível psicológico, devendo incidir no controlo do negativismo.

## SUMMARY

We cannot dissociate Karate from Eastern Philosophy which is at its very heart and origin. Although it has been proven that there is a specific psychological profile associated with each discipline, in the field of Karate few studies have been conducted. The main aim of this study is to characterise the psychological profile of those who practise Karate, and to compare it by specific strand: Kumite and Kata.

The study sample is composed of 88 athletes who practise Karate. Of these, 45 are male and 43 are female; 64 practise Kumite and 24 practise Kata. The average age is 21.06 ( $\pm 4.46$ ) and the participants have been practising the discipline for, on average, 11 years ( $10.89 \pm 4.46$ ). To evaluate the psychological profile, 3 questionnaires were used: (1) Competitive State Anxiety Inventory-2; (2) Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire; and (3) The Psychological Performance Inventory. We have used T test for comparing groups, and Pearson Correlation Coefficient to verify associations between variables.

Only the self-confidence variable differentiated those who practise Kumite to those practising Kata. Although performance's levels did not affect any of the variables, there was a tendency for International athletes to focus more on psychological skills. In general, athletes are more task orientated, which could be explained by the underlying philosophy of Karate. Socialization factors might shed light on the fact that males use more their psychological skills, and register higher self-confidence levels. Moreover, as the sporting experience increase, so those the use of psychological skills and mental strength. The gradation is only associated with motivation, competitiveness, and mental strength.

This study confirms that there is a specific psychological profile for Karate athletes, and this profile is similar to Kata and to Kumite practitioners. However, Kumite athletes show higher self-confidence levels. There is a need for psychological backing which should focus on tackling negativism.

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Caracterização da amostra total em função do local de nascimento.....	38
Quadro 2: Caracterização dos grupos de duas especialidades do karate em função dos níveis de performance e género.....	38
Quadro 3: Caracterização dos grupos das diferentes especialidades do Karate em função da idade, anos de prática, anos de competição, número de treinos semanais e duração da sessão de treino.....	39
Quadro 4: Itens utilizados para o cálculo das três escalas do CSAI-2.....	40
Quadro 5: Itens utilizados para o cálculo das duas escalas do TEOSQ.....	41
Quadro 6: Itens utilizados para o cálculo das sete escalas do PPP.....	42
Quadro 7: Análise descritiva das variáveis dependentes e valores da média, <i>alpha de Cronbach</i> , Curtose e Obliquidade.....	45
Quadro 8: Comparação entre as especialidades do karate relativamente ao negativismo, activação e autoconfiança 1.....	46
Quadro 9: Comparação entre as duas especialidades do karate relativamente às orientações motivacionais.....	47
Quadro 10: Comparação entre as duas especialidades do karate relativamente aos <i>skills</i> psicológicos e robustez mental.....	47
Quadro11: Comparação entre os diferentes níveis de performance relativamente ao negativismo, activação e autoconfiança 1.....	48
Quadro12: Comparação entre os diferentes níveis de performance relativamente às orientações motivacionais.....	49
Quadro13: Comparação dos diferentes níveis de performance relativamente aos <i>skills</i> psicológicos e robustez mental.....	49
Quadro 14: Comparação entre os géneros relativamente ao negativismo, activação e autoconfiança 1.....	50

Quadro15: Comparação entre os géneros relativamente às orientações motivacionais.....	50
Quadro16: Comparação entre os géneros relativamente aos <i>skills</i> psicológicos e robustez mental.....	51
Quadro17: Correlações relativas aos <i>skills</i> psicológicos e robustez mental, anos de prática, anos de competição, números de treinos semanais e graduação.....	52

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: A Teoria Multidimensional da Ansiedade: constructos principais.....	11
Figura 2: Relação entre as duas Dimensões do Modelo e o Rendimento (Loehr, 1986) .....	30



## ÍNDICE DE ABREVIATURAS

CSAI	<i>Competitive State Anxiety Inventory</i>
PPP	Perfil Psicológico de Prestação
SPSS	<i>Statistical Products and Service Solutions</i>
TEOSQ	<i>Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire</i>
$\alpha$	Índice de consistência Interna de <i>Cronbach</i>
%	Porcentagem
$\leq$	Menor ou igual

“Compreender a mente é muito útil; se não a compreender poderá continuar a fazer algo que ajude a mente a funcionar, algo que colabore com a mente. A primeira coisa que tem de compreender é que a mente é um palrar constante. O estado de ausência de mente é o estado correcto. É o seu estado” (Osho, 2005, p. 246).

---

# 1. Introdução e Apresentação do Problema

---

Karate é uma palavra de origem japonesa, formada por dois caracteres “Kara” e “Te”, que significam, respectivamente, “vazio” e “mão”. “Karate-do”, sendo “do”, o caminho ou via, significa de uma forma simplista algo como o “Caminho das Mãos Vazias”. O Karate é uma arte marcial com origem nas técnicas de defesa sem armas de Okinawa e tem como base filosófica o Budo japonês. Através de trabalho árduo e muita dedicação, o treino de Karate tradicional procura a formação do carácter da pessoa e o aperfeiçoamento da sua personalidade.

O Karate procura essencialmente a união entre o corpo e a mente, numa busca constante pela perfeição do ser. Gichin Funakoshi, mestre de Karate e considerado o “pai” do Karate moderno, mencionou inúmeras vezes, o cultivo de um espírito sublime e humilde, como o propósito máximo da prática de Karate. Ao contrário da maioria dos desportos, o objectivo principal do Karate não é conquistar o adversário, mas sim conquistar-se a si mesmo. Poderemos dizer que o Karate tradicional é uma actividade física preponderantemente espiritual.

“É gratificante para mim constatar que existem aqueles que entendem isso, que sabem que o karate-do é uma genuína arte marcial do Oriente, e que treinam com a atitude apropriada” (Nakayama, 1977, p. 9).

Será um pouco difícil para alguns de nós, e bastante mais até para outros, compreender verdadeiramente o que foi escrito até agora, toda a dimensão social, cultural e histórica que envolvem esta arte, que de uma forma bem explícita atinge dimensões físicas, psicológicas, sociais e espirituais. Para o cidadão ocidental é um tanto complicado, ambíguo mesmo...

Nos últimos 60 anos, assistiu-se a uma crescente popularidade do Karate-do por todo o mundo e pelas diversas classes sociais. O Karate é actualmente praticado por forças de segurança e por diversos ramos das forças armadas. Em muitas universidades do Japão tornou-se disciplina obrigatória.

Com o aumento da popularidade do Karate nas sociedades ocidentais, têm surgido certas interpretações e actuações desastrosas e lamentáveis. Actualmente, o Karate é muitas vezes observado apenas como um mero espectáculo, no qual dois homens se atacam de forma selvagem, ou em que os competidores se golpeiam como se estivessem numa espécie de luta, na qual são usados os pés, ou ainda em situações que um indivíduo se exhibe partindo tijolos ou outros objectos duros com a cabeça, as mãos ou os pés (Nakayama, 1977).

As competições não são o objectivo final do Karate, mas um meio para o praticante desenvolver a sua percepção de competência física e/ou emocional. Com base nos princípios do Budo, o que se analisa (e o que se exige) numa competição de Karate, é a eficiência na execução dos movimentos, ou seja, a dinâmica corporal utilizada para se aplicarem as técnicas, e não somente a velocidade ou o contacto das técnicas. Isso exige um domínio físico (postura, contracção, respiração) e mental por parte do praticante.

O Karate de competição da World Karate Federation divide-se principalmente em dois tipos de competição: A Kata e o Kumite. O termo Kata é utilizado em muitas artes marciais japonesas, para designar um conjunto de movimentos pré-estipulados, simulando um combate e/ou um conjunto de movimentos detalhados com a finalidade de aperfeiçoamento físico e espiritual. De uma forma simples, Kumite, designa o combate entre 2 adversários.

As competições de Kata e Kumite são, nos dias de hoje, devidamente regulamentadas e organizadas, muito à semelhança de várias modalidades profissionalizadas. De facto, vários atletas de nível mundial são profissionais desta modalidade, o que demonstra claramente que o Karate é um desporto de alta competição, e cada vez mais, treinadores

e atletas se socorrem do contributo das várias ciências que rodeiam o mundo desportivo actual, de forma a obterem os melhores resultados possíveis.

Actualmente, a psicologia do desporto assume um papel importante na melhoria da performance (Vasconcelos-Raposo, 1993), sendo unanimemente aceite, pelos cientistas do desporto, treinadores e atletas, a importância dos factores e competências psicológicas no rendimento desportivo (Cruz, 1996). É importante salientar que actualmente, os pedidos de intervenção psicológica junto de clubes ou federações são cada vez mais frequentes, o que demonstra, uma cada vez maior sensibilidade para os aspectos psicológicos, como factores determinantes na performance desportiva.

De facto, são conhecidas inúmeras situações no contexto desportivo de elite, nas quais atletas ou equipas que, não aparentando possuir vantagem física, técnica ou tática, superam desafios pela capacidade de resistir e prevalecer sob situações de elevada tensão, pela capacidade de gerir e manter o equilíbrio emocional, pela capacidade de saber manifestar uma atitude paciente, e porque não dizer, pela fé. Inversamente, encontramos atletas com reconhecidas aptidões físicas no patamar de excelência, e que conseguem prestações quase perfeitas em regime de treino, mas que em contexto competitivo atingem resultados modestos e insatisfatórios.

O atleta perfeito vai muito além da sua componente física, técnica ou tática. A robustez mental e a plasticidade emocional ao enfrentar situações adversas, são o reflexo de um conjunto de características preponderantes nos momentos competitivos, na escolha da decisão única, acertada ou não, e que torna esse atleta único. Loehr (1986) destaca que os atletas e treinadores sentem que no mínimo cinquenta por cento do seu sucesso é devido a factores psicológicos que reflectem robustez mental.

As variáveis psicológicas que nos propusemos estudar advêm da análise da literatura revista e das várias investigações a que tivemos acesso. Seguindo a linha de investigação de Loehr (1986) e Vasconcelos-Raposo (1993), Roberts (1992) e Martens, Burton e

colaboradores, seleccionamos as seguintes variáveis psicológicas: *Skills* psicológicos, orientações motivacionais e negativismo, activação e autoconfiança.

Loehr (1986) afirma que a robustez mental é o reflexo de sete *skills* psicológicos: autoconfiança, controlo do negativismo, atenção, imagética, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Vealey (1992) afirmou ainda, que parece lógico que certas características da personalidade sejam importantes para o sucesso e rendimento no desporto.

Várias investigações recorreram ao perfil psicológico de Loehr (1986), comprovando a existência de um perfil psicológico específico de cada modalidade desportiva (Coelho & Vasconcelos Raposo, 2007; Costa & Coelho, 2007; Casimiro & Lázaro, 2005; Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998; Cortesão & Vasconcelos-Raposo, 1995). Seguindo esta linha de investigação, e tendo em conta que até à data, nenhum estudo foi realizado com o intuito de caracterizar o perfil psicológico dos atletas de Karate, definimos como objectivo geral deste estudo, caracterizar o perfil psicológico do praticante de Karate de elite em Portugal, e compará-lo em função da especialidade praticada (Kumite/ Kata). Dispusemos ainda, como objectivo específico do nosso estudo, a comparar o perfil psicológico em função do nível de rendimento e do género, e verificar a associação entre as variáveis do perfil psicológico de prestação com a experiência desportiva, o número de treinos semanais e a graduação.

---

## 2. Revisão Bibliográfica

---

### 2.1 Negativismo e Autoconfiança

Em situação desportiva competitiva, é possível encontrarmos atletas aparentemente preocupados, inquietos, pálidos ou em luta constante para recordar o gesto técnico perfeito ou as palavras do treinador. Esta situação não será de forma alguma a mais desejada, quer pelo atleta e treinador, quer pelo seu público e os *media* que continuamente tecem duras críticas às situações de insucesso desportivo. Estas situações acontecem devido ao facto do momento competitivo ser considerado como ameaçador, gerando conseqüentemente pensamentos negativos acerca da prestação desportiva (Martens, Burton et al., 1990).

Estes autores, baseando-se em evidências experimentadas e percebidas, afirmam que a ocorrência de pensamentos negativos é comum em situações competitivas e que os seus efeitos na performance desportiva são nefastos. Martens, Burton e colaboradores (1990) exprimem as suas preocupações através das seguintes questões: “ Qual a origem da pressão psicológica nos atletas? Porque é que alguns atletas se superam em situações de grande pressão competitiva, enquanto outros bloqueiam? Quais os efeitos a curto e longo prazo do stress competitivo? Como é que a ansiedade afecta a performance dos atletas? Podem os atletas aprender a controlar os estados emocionais, e será isso benéfico na optimização da sua performance? O que pode ser feito para aliviar estados de ansiedade excessivamente elevados? O que pode ser feito para evitar a desmotivação dos atletas que enfrentam stress psicológico exagerado durante longos períodos de competição?” (Martens, Burton et al., 1990, p.4).

Apesar de os investigadores terem feito progressos em resposta a estas questões, a compreensão das fontes geradoras do negativismo competitivo e a forma como os atletas individualmente percebem essas fontes está ainda limitado.

Jones e Swain (1992) e Jones e Hanton (2001) alertam para o facto da ocorrência de pensamentos negativos poder ser benéfico e necessário para a prestação desportiva. Assim, será errado relacionar esses pensamentos com o sentido naturalmente contraproducente que o termo ansiedade traduz. Jones e Swain (1992) propõem os termos estado emocional positivo de excitação, activação ou motivação.

O termo ansiedade foi retirado do contexto clínico e aplicado por Martens em 1977 nos seus estudos em contexto desportivo. Segundo Vasconcelos Raposo (2000), os critérios para esta adaptação do termo nunca foram devidamente clarificados e portanto, estamos perante uma denominação que poderá induzir em erro. Se o termo ansiedade reflecte na psicologia clínica um estado negativo e patológico, no contexto desportivo pode apresentar-se como facilitador. Ainda segundo Vasconcelos-Raposo (2000), é verdade que existem atletas que sofrem de ansiedade, mas nesses casos, estaremos perante casos do foro clínico e deverão ser diagnosticados como tal. Desta forma, o termo ansiedade usado pelos psicólogos, não se encaixa no vocabulário usado pelos atletas quando estes fazem uma auto-avaliação dos sentimentos percebidos decorrentes da experiência competitiva (Vasconcelos-Raposo, 2000).

No decorrer deste estudo iremos utilizar o termo negativismo quando nos referimos à ansiedade. Da análise da literatura disponível, constatamos ser este o termo que melhor representa o estado emocional (pensamentos) dos atletas nos momentos anteriores às competições. Referimo-nos objectivamente à existência de pensamentos negativos como tem sido definida a ansiedade cognitiva. Seguindo esta linha de pensamento, usaremos o termo activação em detrimento do termo ansiedade somática.

O termo negativismo tem sido aliado a sentimentos de nervosismo e apreensão associados directamente à activação do organismo (Weinberg & Gould, 2001). O conceito



de activação refere-se à intensidade do comportamento e pode englobar uma activação fisiológica e psicológica, que varia num contínuo entre o sono profundo e a agitação intensa (Weinberg & Gould, 2001).

Em meados do meio do século passado surge a distinção entre negativismo traço e negativismo estado. Esta distinção é a base da teoria da Ansiedade Estado-Traço desenvolvida por Spielberger. Segundo Spielberger, o negativismo-estado define-se como a resposta emocional imediata a uma determinada situação, caracterizada por sentimentos de apreensão e tensão (Morris & Summers, 1995). O negativismo-traço é a predisposição natural de um indivíduo para interpretar determinadas situações como ameaçadoras, reagindo conseqüentemente com respostas desproporcionadas de negativismo-estado (Morris & Summers, 1995).

As primeiras teorias, estudavam tradicionalmente o negativismo através de um prisma unidimensional, com a performance a relacionar-se unicamente, ou com activação e a resposta fisiológica, ou com negativismo e os processos cognitivos. Em 1943, Hull propôs a Teoria do Drive que sintetizava o rendimento como o produto entre a força do hábito e o *drive*. A força do hábito refere-se à dominância das respostas correctas relativamente às incorrectas e o *drive* à activação fisiológica. Segundo esta teoria, o rendimento ocorreria em função directa e linear da activação. Desta forma, a um aumento, quer da força do hábito quer do *drive*, corresponderia um aumento nos níveis de performance. Os postulados desta teoria revelaram-se aparentemente válidos para habilidades relativamente simples, mas revelaram-se inconsequentes para as habilidades motoras complexas (Morris & Summers, 1995).

Posteriormente, da necessidade de autenticar a relação negativismo – performance e abandonando as teorias instintivas postuladas até então, surgiu a teoria do U – Invertido (Weinberg & Gould, 2001). A teoria do U – Invertido, com bases nos pressupostos de Yerkes e Dodson, indica-nos que os aumentos da activação são benéficos até certo ponto, a partir do qual, os contínuos aumentos têm conseqüências negativas na performance (Morris & Summers, 1995). A representação gráfica entre activação –

performance adopta um U-invertido que dá nome à teoria. Esta teoria recebeu aceitação no contexto desportivo, embora tenham surgido críticas à forma da curva de activação, ou seja, se a activação acontece sempre no mesmo ponto, e ainda, o como e porquê da activação afectar a performance (Morris & Summers, 1995; Weinberg & Gould, 2001).

Embora seja um facto reconhecido, existir um determinado nível de negativismo benéfico para a performance, é difícil estabelecer o nível óptimo de negativismo para cada indivíduo (Morris & Summers, 1995). O psicólogo russo Yuri Hanin sugeriu a teoria da Zona Óptima de Funcionamento, cujo fundamento é a existência de uma zona de estado de negativismo individual, na qual, ocorrem os seus melhores desempenhos. Para Hanin, cada atleta em particular, possui uma zona óptima de negativismo que pode ser baixa, médio ou alta (Weinberg & Gould, 2001).

Hardy apontou algumas críticas à teoria do U-invertido por apenas representar a relação entre activação e performance e em 1987 apresentou a teoria da Catástrofe (Morris & Summers, 1995). Segundo o autor da teoria, a performance depende da interacção complexa entre activação e negativismo. Este modelo prevê que a activação está relacionada com o desempenho em forma de U-invertido desde que os atletas não apresentem níveis elevados de negativismo. Sempre que níveis elevados de negativismo ocorram conjuntamente com níveis elevados de activação, ocorrerá um ponto de ruptura com conseqüente diminuição acentuada e catastrófica da performance (Weinberg & Gould, 2001; Morris & Summers, 1995). Segundo esta teoria, quando estes bloqueios acontecem, é extremamente difícil para um atleta voltar a restabelecer o equilíbrio psicológico num tempo relativamente curto.

A Teoria da Reversão Psicológica foi adaptada ao contexto desportivo por Kerr em 1990 a partir da teoria proposta por Smith e Apter em 1975. A Teoria da Reversão é baseada na premissa de que um indivíduo é capaz, através dos processos cognitivos, de interpretar o seu nível de activação. Desta forma, o atleta pode interpretar níveis elevados de activação de forma agradável (excitação) ou desagradável (tensão) e de igual forma, interpretar níveis baixos de activação como agradáveis (relaxamento) ou desagradáveis

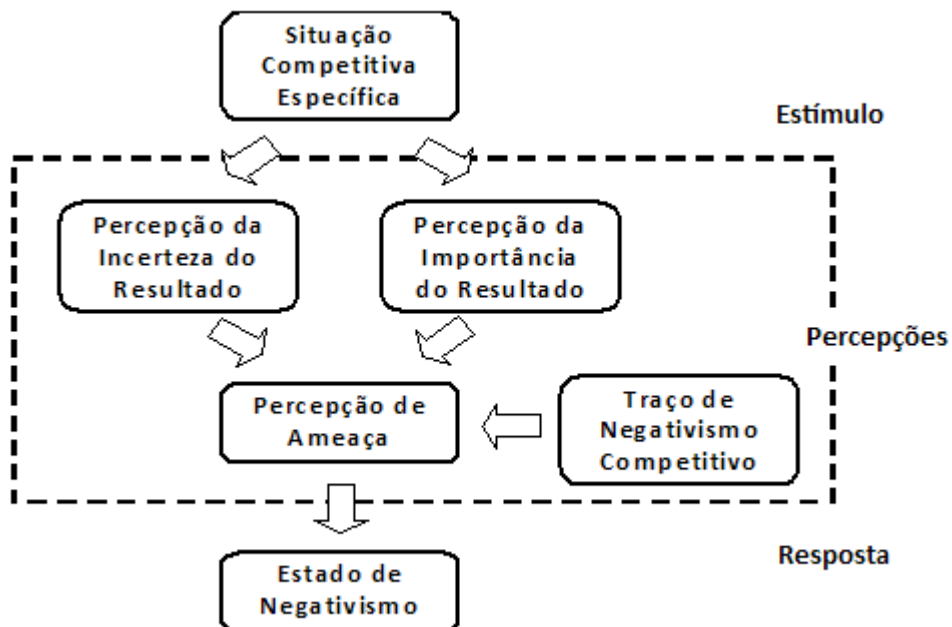
(aborrecimento) (Morris & Summers, 1995; Weinberg & Gould, 2001). As contribuições fundamentais da Teoria da Reversão para a psicologia do desporto são essencialmente, o reconhecimento que o atleta possui a capacidade de interpretar a intensidade da activação e ainda, a capacidade para reverter conscientemente percepções negativas em percepções positivas (Weinberg & Gould, 2001).

Da necessidade de perceber melhor as reacções dos atletas no contexto desportivo, surgiu a intenção de alguns investigadores especificarem e desenvolverem o conceito de negativismo competitivo, identificado como negativismo-traço. Este traço de negativismo caracteriza-se por uma disposição temperamental pessoal para percepcionar as situações competitivas como ameaçadoras (Martens, Burton et al., 1990).

Em 1990 surge no contexto da psicologia no desporto, um modelo contemporâneo multidimensional, onde são identificados diferentes componentes, semelhantes aos conceitos de negativismo e activação, onde as qualidades do atleta enquanto pessoa são o centro mediador entre estímulo e resposta (Martens, Burton et al., 1990). Apresentamos os constructos principais da Teoria Multidimensional da Ansiedade na figura 1. Segundo os autores, o traço de negativismo competitivo do atleta, poderá hipoteticamente, interagir directamente com as variáveis específicas da situação competitiva e com as sensações de ameaça percepcionados pelo atleta. Este processo traduz-se num determinado estado de negativismo (Martens, Burton et al., 1990).

A Teoria Multidimensional postula que existem dois constructos que influenciam a percepção de ameaça (Martens, Burton et al., 1990). Martens, Burton e colaboradores (1990), referem-se especificamente à incerteza do resultado e à importância do resultado como as causas do negativismo. A competição é um processo avaliativo que, devido à incapacidade do indivíduo em prever o futuro, gera incerteza no resultado antes da competição. Assim, quanto mais intensas forem as percepções de incerteza e importância atribuídas ao resultado, mais elevada será a percepção de ameaça e conseqüentemente, o estado de negativismo (Martens, Burton et al., 1990).

Figura 1: A Teoria Multidimensional da Ansiedade: constructos principais (Martens, Burton et al., 1990)



As experiências anteriores e as qualidades individuais dão forma à consistência das respostas de um indivíduo nas várias situações, e que, sendo o reflexo do traço de negativismo, alteram a percepção de ameaça em situações competitivas. Desta forma, um atleta com um traço de negativismo elevado, interpreta a situação competitiva como sendo mais ameaçadora do que o atleta com um traço de negativismo competitivo mais baixo (Martens, Burton et al., 1990). Segundo a Teoria, o negativismo mantém-se estável antes e durante a competição, relacionando-se de forma linear e negativa com a performance (Martens, Burton et al., 1990).

Esta nova perspectiva do negativismo permitiu compreender melhor a sua relação com a performance e facilitou o aparecimento de instrumentos de validação das suas componentes multidimensionais. Martens, Burton e colaboradores (1990) conceptualizaram, construíram e validaram uma versão multidimensional a partir do CSAI-1 a que chamaram CSAI-2. Este instrumento avalia a intensidade da activação, o negativismo e a autoconfiança no contexto desportivo.

Martens, Burton e colaboradores (1990) isolaram uma outra dimensão que referenciaram como autoconfiança, ou seja, nos limites cognitivos, o oposto à ocorrência de pensamentos negativos. Já em 1986, Vealey tinha identificado esta componente e alertado para a sua importância no mundo competitivo do desporto, referenciando-a como autoconfiança desportiva. Desta forma, a elevados níveis de autoconfiança correspondem níveis baixos de negativismo e apesar da relação existente ser inversa, a sua magnitude altera-se consoante o tipo de atletas ou as diferentes situações (Martens, Burton et al., 1990). De acordo com os mesmos autores, a autoconfiança mantém-se relativamente estável nos períodos antecedentes à competição, relacionando-se positiva e linearmente com a performance.

Segundo a Teoria Multidimensional, a activação parece manter uma relação de U-invertido com a performance, aumentando com o aproximar da competição, atinge o seu ponto máximo no início da competição, decrescendo rapidamente quando esta se inicia (Martens, Burton et al., 1990). A relação activação - performance parece ser a menos significativa das dimensões da Teoria Multidimensional.

Na execução deste estudo iremos aplicar a Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva por ser uma teoria contemporânea e multidimensional, além de servir de base ao desenvolvimento e validação teórica do CSAI-2.

As diferentes situações competitivas podem ser identificadas, com base em estudos elaborados neste âmbito, pelas seguintes variáveis: A característica da tarefa, o tipo de modalidade praticada, o nível competitivo e o género.

Relativamente à característica da tarefa, iremos, para interesse do nosso estudo, referenciar unicamente a variável complexidade da tarefa. A complexidade da tarefa foi identificada como uma variável mediadora entre activação e performance por Landers e Boutcher. Estes dois autores declaram que a complexidade da tarefa vaticina o nível óptimo de activação na execução de determinada tarefa. Desta forma, na execução de uma tarefa de maior complexidade (habilidade motora fina, precisa, com elevada

exigência ao nível da coordenação motora) será esperado um nível de activação adequado mais baixo e vice-versa. Martens, Burton e colaboradores (1990) completaram esta ideia afirmando que, em tarefas de baixa complexidade, um nível de activação baixo ou insuficiente pode ser prejudicial para o rendimento pois impossibilita que a energia necessária à execução da tarefa seja canalizada. Num estudo realizado por Krane e Williams (1994) englobando atletas de diversas disciplinas do atletismo, verificou-se que os atletas das disciplinas de complexidade elevada vivem mais pensamentos negativos que os atletas das disciplinas de menor complexidade.

A incerteza no processo de avaliação da performance e a falta de controlo sobre esse mesmo processo leva os atletas das modalidades subjectivas, ou seja, aquelas modalidades onde os juizes ou árbitros têm um papel determinante na apreciação do resultado, a evidenciar níveis superiores de negativismo e inferiores de autoconfiança. De forma inversa, os atletas das modalidades onde a avaliação é realizada de forma clara e objectiva apresentam níveis inferiores de negativismo e superiores de autoconfiança (Martens, Burton et al., 1990; Craft et al., 2003).

Também o facto da modalidade praticada ser aberta, em ambiente interactivo que muda constantemente, (ex. basquetebol) ou fechada, em ambiente interactivo mais estável e previsível, (ex. ginástica), pode ser determinante na relação entre negativismo e performance (Craft et al., 2003). Martens, Burton e colaboradores (1990) admitem que a falta de controlo sobre o meio envolvente nas habilidades abertas, aumenta consideravelmente a incerteza do resultado, com consequentemente aumento dos níveis de negativismo e diminuição dos níveis de autoconfiança.

A literatura existente sugere que os atletas de níveis de performance superiores (ex: Atletas Olímpicos) possuem competências mentais de auto-controlo mais desenvolvidas manifestando níveis inferiores de negativismo e activação e ao mesmo tempo níveis mais elevados de autoconfiança (Martens, Burton et al., 1990; Thomas & Over, 1994; Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2005; Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007). Vários autores confirmam estas afirmações e acrescentam que é a autoconfiança a dimensão que mais

fortemente diferencia o nível dos atletas (Craft et al., 2003) e ainda o facto de essa autoconfiança ser adquirida gradualmente através de experiências positivas (Martens, Burton et al., 1990).

Nesta investigação iremos utilizar o questionário CSAI-2 com o intuito de avaliar a intensidade do negativismo, da activação e da autoconfiança em atletas de Karate de diferentes especialidades (Kata/Kumite), diferentes níveis competitivos e ainda em atletas de géneros diferentes.

## **2.2 Orientações Motivacionais**

A influência da motivação no rendimento desportivo, tem sido uma área de estudo que despertou interesse pelo seu potencial de aplicação na psicologia do desporto (Roberts, 1992). Treinadores, atletas, pais e psicólogos do desporto desejam aprofundar o conhecimento das diferentes causas que levam os atletas a despendem pouco esforço, falta de comprometimento com a tarefa e a seleccionar objectivos menos desafiadores, enquanto outros, persistem na aprendizagem de novas tarefas, exercem o esforço necessário para atingir o sucesso e seleccionam objectivos realistas e ambiciosos.

Vasconcelos-Raposo (1995) afirma que a motivação é um dos factores de maior relevância para o sucesso no contexto desportivo. Weinberg e Gould (2001) acrescentam que a motivação é a variável chave na aprendizagem, no desempenho e no desporto como exercício e Roberts (1992) afirma que a motivação é uma variável central nas relações humanas.

São várias as definições de motivação que podemos encontrar na literatura. Actualmente, existe a tendência em perceber a motivação com base na definição de “direcção e intensidade dos nossos esforços “ apresentada por Sage em 1977 (Weinberg & Gould, 2001). A direcção relaciona-se com a procura ou a aproximação de determinadas

situações e a intensidade com a quantidade de energia ou esforço dispendido pelo indivíduo nas suas acções. Roberts (1992) referiu a motivação no desporto como o conjunto dos factores pessoais, as variáveis sociais e os processos cognitivos que actuam quando alguém se compromete a executar uma tarefa que vai ser avaliada em situação competitiva, ou na tentativa de atingir o patamar de excelência.

As teorias da motivação apresentam-se de uma forma volátil entre a visão mecanicista e a visão cognitiva. As teorias mecanicistas, abordadas no início do século passado, extremam a situação e pressupõem o indivíduo guiado unicamente por instintos. Por outro lado, as teorias cognitivas, mais equilibradas, pressupõem o ser humano como parte activa no processo de execução através de interpretações subjectivas da ambiência contextual (Roberts, 1992).

Segundo Roberts (1992), a motivação é considerada um processo cognitivo social, pelo qual o indivíduo aumenta ou diminui os níveis de motivação, através da avaliação da sua competência, dentro do contexto de sucesso ou insucesso e da interpretação relativa que o indivíduo faz dessa avaliação.

Iremos apresentar neste estudo as teorias motivacionais mais referenciadas no contexto desportivo. São elas: a Teoria da Necessidade de Realização, a Teoria da Motivação para a Competência, a Teoria da Avaliação Cognitiva e a Teoria dos Objectivos de Realização.

A Teoria da Necessidade de Realização é considerada a mais influente entre as teorias pioneiras no contexto desportivo, foi iniciada por Murray em 1938 e posteriormente desenvolvida por McClelland e Atkinson (Roberts, 1992; Weinberg & Gould, 2001). Esta teoria tem como base um modelo interacionista, onde os motivos para atingir o sucesso e os motivos para evitar o insucesso se apresentam como os mais influentes, formando os construtos centrais desta teoria (Roberts 1992). Segundo Weinberg e Gould (2001), os motivos atrás referidos baseiam-se principalmente na análise situacional que é feita acerca da probabilidade do sucesso e do valor do incentivo para o sucesso. As investigações realizadas no âmbito do desporto, revelaram-se no entanto inconclusivas



pois, enquanto os atletas impulsionados pelo motivo de atingir o sucesso definem claramente objectivos ambiciosos e demonstram performances elevadas, o inverso nem sempre se comprova (Roberts, 1992). Esta teoria revelou-se importante para a compreensão da motivação, na medida de que alguns dos princípios desta teoria estão presentes nas aproximações mais actuais.

Harter desenvolveu em 1988 a Teoria da Motivação para a Competência na qual enfatizou a motivação como um processo de percepção de competências e de controlo. A competência refere-se à percepção que o indivíduo tem das suas acções aos diferentes níveis cognitivo, social ou físico e o controlo refere-se à percepção que o atleta tem do controlo sobre o resultado atingido (Roberts, 1992). Segundo esta teoria, os atletas com elevada percepção de competência e de controlo interno, demonstram maior comprometimento com a tarefa e vivenciam afectos mais positivos, enquanto os atletas com baixa percepção de competência demonstram menor comprometimento com a tarefa e afectos negativos (Weinberg & Gould, 2001).

Posteriormente, Deci e Ryan desenvolveram em 1990 a Teoria da Avaliação Cognitiva, referindo-se à motivação intrínseca como a procura do bem-estar e satisfação. Segundo os autores, esta procura começa em criança através da exploração de jogos e acompanha o indivíduo ao longo da sua vida, na medida que a motivação vai tomando contornos diferentes (Deci & Ryan, 1990; Ryan & Deci 2000). Esta teoria refere-se especificamente ao impacto que o contexto social poderá exercer sobre a motivação intrínseca, ou como os factores externos (a distribuição de prémios, a quantidade e qualidade de feedback, e as relações interpessoais) poderão influenciar a motivação. Os autores conceptualizam a motivação intrínseca como a necessidade para a competência e como auto-determinação, sendo a auto-determinação a qualidade do comportamento de realizar escolhas autónomas. Quando o comportamento é motivado intrinsecamente, tem um locus interno de causalidade percebido e a pessoa realiza a tarefa pela recompensa interna como o interesse e a mestria. Quando o comportamento é motivado extrinsecamente tem um locus externo de causalidade percebido e a pessoa realiza a tarefa com o objectivo de receber uma recompensa externa (Weinberg & Gould, 2001).

Segundo esta teoria, qualquer alteração nas percepções de competência e nos sentimentos de auto-determinação, poderá ter impacto na motivação intrínseca, assumindo desta forma duas componentes funcionais, de controlo e informacional. Ambos podem produzir aumentos ou diminuições na motivação intrínseca, dependendo do impacto que tiverem sobre a auto-determinação e sobre a competência (Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007).

Os mais recentes trabalhos de pesquisa analisam os processos motivacionais e os padrões de comportamento sob uma perspectiva cognitiva social. Os trabalhos de Duda, Maehr, Nicholls, Dweck, Roberts, postulam que para além dos pressupostos sugeridos nas teorias anteriormente referidas, existem duas diferentes orientações motivacionais para a realização de objectivos (Roberts, 1992). Nicholls propõe que essas duas orientações se diferenciam consoante o indivíduo construa a sua interpretação de competência. Assim, a orientação para a tarefa caracteriza-se pela interpretação de competência em auto-referência, onde o indivíduo se questiona “Qual a melhor forma de adquirir e desenvolver esta habilidade?”, ou ainda, “como atingir um nível de excelência nesta tarefa?”. Na orientação para o ego, o indivíduo percebe a competência demonstrada em relação a um grupo de comparação (Roberts, 1992). De acordo com a Teoria dos Objectivos de Realização, a motivação do atleta é determinada pela sua orientação motivacional (tarefa ou ego), pela percepção de capacidade (elevada ou baixa percepção de capacidade) e pelo comportamento demonstrado (desempenho, esforço, persistência e escolha da tarefa) (Weinberg & Gould, 2001).

Dweck afirma que as orientações para a tarefa e ego desfrutam de uma relação bipolar e dependente enquanto Nicholls afirma que a relação é ortogonal e independente (Roberts, 1992). Segundo Nicholls, o envolvimento com a tarefa e ego não são fins opostos de um contínuo, podendo os indivíduos, ser fortemente orientados para a tarefa e ego, baixas em ambas as orientações de objectivos ou elevada numa perspectiva e baixa noutra (Roberts, 1992). Desta forma, tanto a especificidade das diferentes situações, como as diferenças intra-pessoais podem apelar a uma maior ou menor orientação para um determinado envolvimento (Roberts, 1992). Nicholls, Patashnick e Nolen sugerem que a

predisposição para seguir determinadas orientações pode resultar das experiências sociais vividas na infância (Roberts, 1992).

Com base nos estudos realizados no contexto da motivação no desporto, podemos afirmar que os indivíduos orientados objectivamente para a tarefa constroem a sua percepção de competência em auto-referência, definem como objectivo principal o desenvolvimento pessoal e interpretam o sucesso ou insucesso dependendo do facto do indivíduo, atingir ou não, a mestria na tarefa. Desta forma, o comprometimento com a tarefa, leva o atleta a seleccionar tarefas moderadamente desafiadoras e a despende esforços elevados e persistentes para atingir a mestria Estes comportamentos são manifestados de forma mais intensa principalmente após a derrota ou o insucesso (Roberts, 1992).

Quando a orientação para o ego prevalece, os indivíduos tendem a comparar-se socialmente e percebem a sua competência consoante o resultado do confronto. Se o *feedback* dessa situação for positivo, o atleta sente-se confiante, confortável com a competição e esforça-se para demonstrar uma habilidade superior. Nestas circunstâncias decorrem comportamentos adaptativos de sucesso (Roberts, 1992). Aparentemente, as percepções de competência na orientação para o ego parecem ser particularmente frágeis e instáveis (Weinberg & Gould, 2001). Por outro lado, se o atleta conviver com dúvidas sobre a sua competência, irá incorrer num processo de fuga comportamental que provocará situações de protecção. Neste caso, a selecção de objectivos demasiado fáceis, com o conseqüente descomprometimento com o esforço, ou excessivamente difíceis como acção desresponsabilizadora, são o reflexo de um padrão de um comportamento inadaptado (Weinberg & Gould, 2001). Observa-se de igual forma, uma diminuição na persistência dos esforços, principalmente após a derrota ou fracasso (Roberts, 1992).

Os estudos realizados sugerem a existência de uma relação entre a orientação motivacional dos atletas e os níveis de negativismo e autoconfiança. Num estudo realizado por Hall e Kerr (1997), a orientação motivacional dirigida predominantemente

para o ego, relacionou-se positivamente com a ocorrência de pensamentos negativos nos momentos imediatamente anteriores à competição. Dweck e Leggett defendem que esta relação poderá acontecer, em consequência da comparação que os atletas fazem com os seus competidores, questionando as suas próprias capacidades e se estas serão suficientes para obter resultados positivos (Hall & Kerr, 1997).

Voight, Callagham e Ryska (2000) afirmam ainda que a orientação de objectivos para o ego relaciona-se positivamente com a ocorrência de pensamentos negativos, sempre que os atletas apresentem uma fraca percepção de competências e evidenciem níveis baixos de autoconfiança. Na mesma linha de pensamento, Ntoumanis e Biddle (1998) acrescentam que os atletas que evidenciam percepções elevadas de autoconfiança e sendo orientados para o ego, percebem o negativismo como um elemento benéfico para a sua prestação.

Relativamente à orientação motivacional para a tarefa, podemos afirmar, com base num estudo de Hall e Kerr (1997), que a orientação para a tarefa relacionou-se de forma moderada e negativa com a activação e positiva com a autoconfiança, nos momentos imediatamente anteriores à competição.

Quando se comparou a orientação motivacional entre atletas de diferentes níveis de performance, alguns investigadores observaram diferenças significativas. Coelho e Vasconcelos-Raposo (2007) realizaram um estudo com atletas de diferentes níveis competitivos (Nacional, Europeu, Mundial e Olímpico) do qual concluíram que todos os grupos apresentaram valores superiores de orientação para a tarefa comparativamente ao ego. No entanto, o grupo Mundial foi o que apresentou níveis tendencialmente superiores, quer de orientação para a tarefa, quer para o ego, enquanto o grupo Nacional foi o que apresentou níveis tendencialmente inferiores nas duas orientações. Estes resultados vão de encontro aos de Duda e White (1992), que acrescentam que será incorrecto afirmar que a orientação motivacional para a tarefa por si só é suficiente para atingir altos patamares de exigência e rendimento.

Existem no entanto alguns estudos que apresentam conclusões um pouco diferentes. White e Duda (1994) concluíram que os atletas de nível superior apresentam unicamente valores mais elevados na orientação para a tarefa e Coelho e Vasconcelos-Raposo (2005) afirmam que os valores superiores na orientação para a tarefa são acompanhados por níveis inferiores de orientação para o ego.

Coelho e Vasconcelos Raposo (2007) sugerem que a inconsistência dos resultados encontrados na comparação de atletas de diferentes níveis competitivos, possa ter origem nos diferentes critérios utilizados para definir os diferentes níveis de rendimento e o que é efectivamente considerado, segundo os autores, um atleta de elite.

Relativamente ao tipo de modalidade, seja aberta ou fechada, e qual o envolvimento motivacional predominantemente adoptado pelos praticantes dessas modalidades, Hanrahan e Biddle (2002) realizaram um estudo com atletas de squash (modalidade aberta) e de atletismo nas disciplinas fechadas, através do qual concluíram que os praticantes de atletismo apresentaram níveis superiores de orientação para a tarefa relativamente aos praticantes de squash. Segundo os autores, esta relação poderá acontecer, porque os atletas de atletismo das disciplinas fechadas conseguem facilmente definir o sucesso em termos de melhor tempo pessoal ou distâncias.

Analisando as orientações motivacionais nos diferentes géneros, Duda afirma que, simultaneamente, as mulheres são superiores na orientação para a tarefa e os homens na orientação para o ego (Roberts, 1992). Outros estudos encontraram diferenças apenas numa orientação, concluindo que as mulheres apresentam uma orientação superior para a tarefa (Hanrahan & Cerin, 2009) e os homens uma orientação superior para o ego (Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2005; Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007; Chin et. al., 2009).

Nesta investigação iremos utilizar o TEOSQ com o objectivo de identificar o envolvimento motivacional preferencialmente adoptado pelos atletas de Karate segundo as diferentes especialidades, níveis de rendimento e género.

## 2.3 Skills Psicológicos e Robustez Mental

### 2.3.1 Atenção

No âmbito do desporto é consensual que a direcção e a manutenção da atenção para os aspectos importantes na realização de determinada tarefa são requisitos base, quer na aprendizagem, quer no desempenho desportivo. Os atletas afirmam frequentemente que a origem de uma fraca performance competitiva está na falta de concentração. Weinberg e Gould (2001) afirmam que é importante que o atleta consiga focar-se apenas nos sinais relevantes do meio envolvente e eliminar distrações.

Para Loehr (1986) a atenção é a capacidade do atleta em se manter focado continuamente numa tarefa, centrando-se nos aspectos relevantes da tarefa e ignorando os supérfluos. Cruz (1996) apresenta a atenção como um processo que dirige o estado de alerta para a informação relevante que se vai apresentando disponível aos nossos sentidos ao longo do tempo.

Vasconcelos-Raposo e Sá (2000) afirmam que é fundamental orientar os atletas no sentido de saberem direccionar o seu foco atencional e ainda que, esse processo passa pelo treino mental, pela visualização e pelo treino técnico associado à preparação psicológica para a competição.

O termo alerta tem sido referido como uma dimensão do processo atencional e um dos meios que permite não só, o aumento da capacidade de processamento de informação mas também o aumento momentâneo da sensibilidade do sistema atencional com o intuito de detectar eventos inesperados ou infrequentes (Summers & Ford, 1995).

Outra dimensão da atenção é a selectividade, ou seja, a capacidade do indivíduo em filtrar e diminuir o número de estímulos recebidos e dirigir a sua atenção unicamente para

pistas pertinentes e relevantes, independentemente da quantidade de pistas distractoras (Cruz 1996). Summers e Ford (1995) apresentam-nos uma visão bastante clara desta dimensão do processo atencional, fazendo a ligação com o termo direcção. Assim, a selectividade atencional não é apenas filtrar e reduzir os estímulos que irão ser processados, mas também, identificar quais os estímulos relevantes para a realização da tarefa. Os mesmos autores afirmam que, estudos realizados com jogadores de badminton e squash, indicam que os atletas experientes seleccionam pistas como o movimento do braço e a raquete do adversário, enquanto os iniciantes focam-se apenas nas pistas provenientes da raquete. A atenção selectiva envolve dois aspectos principais: a habilidade de focar a atenção sem ser sobrecarregado ou distraído, e a habilidade de direccionar o foco para os estímulos mais importantes na realização da tarefa.

Os atletas de topo analisam as situações mais rapidamente que os restantes atletas, usando nesse processo um maior número de sinais antecipatórios provenientes, quer do espaço envolvente quer da situação específica (Schmid & Peper, 1991). Segundo Gould e Weinberg (2001) esta característica é a chave da habilidade de atenção.

O termo flexibilidade atencional é referenciado na literatura como outra dimensão do processo atencional, a qual, consubstancia a capacidade do indivíduo em alterar o foco atencional de acordo com as exigências da tarefa (Summers & Ford, 1995). Numa dinâmica de acções consecutivas distintas, como acontece na grande maioria das situações competitivas, o atleta é sujeito a seleccionar diferentes tipos de pistas e a alternar entre diferentes focos de atenção. Segundo Nideffer (1991), a sequência de tarefas a realizar poderá exigir que o atleta foque a sua atenção internamente, em vez de a dirigir para objectos e acontecimentos externos. Em desportos mais estáticos como o tiro com pistola, o atleta tem que deslocar a atenção entre sinais internos como o estado de relaxamento do corpo e sinais externos como o alvo (Summers & Ford, 1995). A capacidade limitada que o atleta tem em focar sequencialmente a sua atenção em diferentes pistas por um determinado período de tempo, é uma das principais causas das oscilações nos níveis de atenção durante a performance desportiva (Cruz 1996).

Em 1981, Nideffer desenvolveu uma estrutura teórica da atenção conceptualizando duas dimensões, a direcção (interno e externo) e a amplitude (largo e estreito). A direcção da atenção pode considerar-se interna quando o atleta presta atenção aos sinais internos como os pensamentos e externa quando o atleta presta atenção aos sinais provenientes do meio físico envolvente. A amplitude da atenção relaciona-se com a quantidade de estímulos e informação que existe ao dispor do atleta e que é de facto processada (Weinberg & Gould, 2001).

Podemos diferenciar quatro focos atencionais: largo-externo, largo-interno, estreito-interno e estreito-externo. Quando o atleta tem a necessidade de processar grandes quantidades de informação/sinais provenientes do meio externo, como no caso dos desportos colectivos, o foco atencional mais adequado é o largo-externo, por outro lado, se o atleta tem necessidade de rever mentalmente a melhor estratégia e está mentalmente empenhado em pensamentos, sentimentos e *self-talk*, o foco atencional adequado será o largo-interno (Nideffer, 1991).

Noutras situações e face às necessidades da tarefa, o atleta tem de adoptar um foco atencional estreito-externo quando foca num ou dois alvos primário (Nideffer, 1991). Por último, o atleta adopta um foco atencional estreito-interno nos momentos em que solicita uma imagem global de um gesto técnico, quando recebe informações cinestésicas específicas, quando invoca uma palavra ou conceito chave relativo a um aspecto do treino ou ainda quando tenta controlar os estados emocionais (Nideffer, 1991). Gucciardi e Dimmock (2008) realizaram um estudo com praticantes de golfe através do qual concluíram que a elaboração de uma imagem/pensamento global do *Swing* relacionou-se positivamente com a performance.

Ainda segundo Nideffer (1981), cada indivíduo tem um estilo atencional característico resultante das experiências vividas anteriormente e dos próprios traços de personalidade, que prevalece de uma forma relativamente estável nas mais variadas situações. A predominância de um determinado foco atencional pode não corresponder às exigências da competição e a atenção pode apresentar-se como um *Skill* debilitante para o resultado.



A literatura sugere que a eficiência atencional é debilitada ou facilitada pelos níveis de activação que os atletas manifestam nas diferentes situações desportivas. Desta forma, quando os níveis de activação são adequados, o atleta pode manter o foco atencional desejado e alternar facilmente entre focos atencionais ajustados às diferentes situações (Nideffer, 1991). Este facto é comprovado nos relatos dos atletas que têm vivido performances elevadas, ao descrever estes momentos como estados de concentração total, onde todos os elementos supérfluos são eliminados (Orlick, 1990). Neste caso, os processos atencionais não se apresentam como determinantes na performance (Summers & Ford, 1995). Doutra forma, quando o nível de activação é insuficiente, o atleta foca-se de forma indiscriminada em estímulos e pensamentos irrelevantes para a tarefa com conseqüente redução do nível de performance. Se o nível de activação aumenta exageradamente, o atleta negligencia as pistas relevantes da tarefa, foca-se inapropriadamente em pistas distractoras, o que inevitavelmente origina um decréscimo da performance (Summers & Ford, 1995).

Bond e Sargent (1995) apresentam dois casos que demonstram claramente a influência negativa de um desajustamento atencional. O primeiro relata o caso de um halterofilista olímpico que numa competição internacional, falhou o terceiro e derradeiro ensaio devido ao som originado por um comboio que passava perto do estádio. O desvio atencional numa situação de tensão, provocou o insucesso na tentativa de atingir a melhor marca pessoal e a conquista da medalha de ouro.

O segundo caso relata a final feminina de ténis no torneio de Wimbledon de 1993, quando a perda de um ponto crucial desencadeou o declínio excessivamente acentuado na performance de Jana Novotna. O aumento da activação levou a jogadora a desviar o seu foco atencional internamente e a entrar numa espiral negativa incapacitando-a de “ler a situação” e reagir às adversidades. Segundo os autores, “todas as capacidades técnicas ou físicas do mundo, nada podem sem a concentração necessária e o estado atencional adequado” (Bond & Sargent, 1995, p. 388).

Vários estudos comprovam que os atletas de nível superior desfrutam de níveis significativamente superiores de controlo da atenção, pela capacidade inata ou desenvolvida, de manter a concentração total na habilidade e os índices atencionais adequados em longos e intensos períodos de tempo (Golby & Sheard, 2004; Thomas & Over, 1994; Orlick & Partington, 1988).

No âmbito da psicologia desportiva, o modelo atencional de Nideffer serve para aumentar a compreensão dos atletas sobre a natureza da concentração, e explicar o que acontece em determinadas situações desportivas (Bond & Sargent, 1995). Treinadores e atletas podem relacionar este modelo directamente com situações da sua experiência desportiva, além deste modelo fornecer uma perspectiva útil da análise pós-performance dos factores que podem ter influenciado o resultado desportivo. Para alguns atletas, uma descrição clara e aplicada do modelo de Nideffer é suficiente para desenvolver as suas próprias estratégias atencionais (Bond & Sargent, 1995).

### **2.3.2 Imagética**

“Constantemente realizei os mergulhos mentalmente. À noite, antes de dormir, sempre realizei mentalmente dez mergulhos. Iniciava com a técnica que primeiro teria que realizar nos Jogos Olímpicos e imaginava tudo como se realmente lá estivesse. Via-me na prancha com o mesmo equipamento que iria usar, tudo era exactamente igual. Eu via-me na piscina dos Jogos Olímpicos a realizar os mergulhos. Se a técnica era errada, voltava atrás e recomeçava novamente. Era necessário cerca de uma hora para realizar este exercício com a imagética perfeita de todos os mergulhos, mas para mim era melhor que uma sessão de treino físico. Eu sentia como se estivesse na prancha. Por vezes, descansava no fim-de-semana e realizava este exercício de imagética cinco vezes ao dia. Imaginava-me na prancha e realizei incontáveis vezes os mergulhos na minha mente” (Orlick, 1990, p.68).

“Imagética é como sentir. Não penso de todo que seja visualizar. Quando me visualizo num vídeo, eu observo e crio esta sensação interna. Na verdade, quando fisicamente realizo a acção, crio a mesma sensação interna. É uma sensação muito pessoal e é difícil de explicar. Consigo criar sensações internas de uma performance completa. Quando realizo um exercício de imagética, sinto-me mentalmente a realizar uma performance e a ganhar os Jogos Olímpicos, tal como ganhei o programa longo no ano passado. Eu pisei a pista de gelo, dirigi-me à posição inicial, senti que realmente estava nos Jogos Olímpicos. Todo o programa passou instantaneamente pela minha mente e senti como seria a minha prestação. Nessa imagem mental, sinto-me fresco e a ter uma prestação perfeita” (Orlick, 1990, p.68).

Vasconcelos-Raposo (1998) afirma que, enquanto a visualização se refere à capacidade de imaginar situações, imagética significa “pensar com os músculos”. Esta proposta inclui na imagética, não apenas o uso da visão, mas todos os sentidos que dão forma às sensações cinestésicas.

A incorporação de todos os sentidos na imagética, permite que o atleta seja capaz de imaginar mais nitidamente a competição que se aproxima e desta forma, usar a imagética como uma experiência mais real e conseqüentemente, mais útil (Vealey, 1991). Loehr (1986) afirma que quanto mais sentida, detalhada e real for a imagética, maior será o seu efeito na performance.

É consensual entre os vários autores que o uso da imagética tem efeitos benéficos na performance dos atletas (Orlick, 1990; Perry & Morris, 1995; Weinberg & Gould, 2001). Segundo Weinberg e Gould (2001), através da imagética, os atletas iniciantes aprendem os elementos cognitivos relevantes ao desempenho da habilidade enquanto os atletas experientes usam a imagética com o intuito de refinar habilidades complexas e fazer ajustes perceptivos rápidos. Perry e Morris (1995) afirmam que é necessário ter uma prática física mínima para a prática mental poder ser eficaz, especialmente para os *skills* complexos.

Num capítulo inteiramente dedicado à imagética, Vealey (1991) faz referência a alguns exercícios de imagética e quais os períodos de tempo mais indicados para serem colocados em prática. Segundo a autora, o uso da imagética deve fazer-se diariamente em diferentes momentos, consoante a preferência do atleta e do treinador e a situação competitiva. Desta forma, a prática da imagética pode ser realizada antes do treino (como forma de preparação para os aspectos importantes do treino), durante (nos intervalos das acções motoras, ex: treino de lançamentos livres) e após o treino (como toma de consciência dos aspectos mais marcantes do treino). Em competição, pode ser eficazmente usada no período prévio e imediatamente antes da prova, como forma de prever a performance. O uso da imagética depois da competição pode ser usado de forma a obter um retorno mais consciente do que realmente aconteceu no decurso da competição.

Segundo Coelho e Vasconcelos-Raposo (2007), os atletas em geral usam mais a imagética como preparação psicológica para a competição do que para os ajudar na aprendizagem de *skills* motores. O recurso à imagética antes da competição parece estar relacionado com sentimentos de autoconfiança e o controlo sobre a ocorrência de pensamentos negativos (Munroe et al., 2000).

Em 1985, Paivio propôs uma teoria analítica para explicar o funcionamento da imagética nos processos mentais dos atletas, sugerindo que a imagética abrange duas funcionalidades, a função cognitiva e a motivacional. A função cognitiva, como o próprio nome indica, relaciona-se com a intervenção e prática da imagética nos *skills* de comportamento, na definição de estratégias, planos de jogo ou no desenvolvimento de *skills* específicos. A função motivacional envolve representações simbólicas de várias situações do comportamento, como os próprios objectivos e as actividades que são necessárias desenvolver para atingir esses mesmos objectivos (Salmon et al., 1994). A função motivacional está ainda relacionada com a activação fisiológica geral.

Vários investigadores têm realizado esforços no sentido de desenvolver instrumentos de estudo mais fiáveis e explícitos, acerca do funcionamento da imagética nos atletas,

baseando-se fundamentalmente no trabalho de Paivio. Segundo este autor, o tipo de imagética é definido, não só pela sua função, como já referimos anteriormente, mas também pelo seu conteúdo e pelo resultado da prática da imagética (Short et al., 2006). Callow e Hardy afirmam que a imagética é relativa, no sentido de a mesma imagem poder ter várias funções, consoante a interpretação pessoal do indivíduo. Desta forma, atletas diferentes podem elaborar uma representação mental idêntica, equivalente no seu conteúdo, mas atribuir-lhes funções diferentes (Short et al., 2006). Estes autores acrescentam que a mesma imagem pode ter múltiplas funções para o mesmo atleta.

Short e colaboradores (2006) referiram-se ainda à direcção do uso da imagética, como facilitadora ou prejudicial para a performance, afirmando que a imagética negativa nem sempre é prejudicial, podendo ser negativa no conteúdo e positiva na sua direcção ou interpretação. Apesar da afirmação anterior ser relevante, num estudo realizado com atletas de elite, comprovou-se ser mais frequente a utilização de imagens positivas que negativas (Munroe et al., 2000).

Considerando o tipo de modalidade, as suas características e a sua relação com a imagética, podemos afirmar, que a imagética é uma técnica eficazmente usada em situações onde o controlo sobre a actividade é elevado como acontece nas modalidades fechadas. Perry e Morris (1995) acrescentam que nas modalidades fechadas, imaginar a rotina total dos movimentos a realizar, pode ajudar o atleta a automatizar a sequência dos movimentos e a focar-se na precisão dos movimentos. Num estudo de Coelho e Vasconcelos-Raposo (2007), comprovou-se a existência de valores da imagética significativamente superiores nos atletas de natação e ginástica relativamente aos atletas de judo e de luta.

Existem vários estudos onde a imagética foi identificada como uma habilidade psicológica que diferenciou atletas de elite de atletas de níveis inferiores (Vasconcelos-Raposo, 1993; Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007).

Em suma, a prática da imagética pode ser benéfica no aperfeiçoamento motor, através da análise e detecção de erros de execução, bem como, no aperfeiçoamento das várias habilidades psicológicas como o controlo atencional, gestão emocional e motivacional, definição de objectivos e habilidades interpessoais (Vealey, 1991; Weinberg & Gould, 2001).

### **2.3.3 Pensamentos Positivos**

Os pensamentos positivos tornam possível a performance máxima e relacionam-se com factores motivacionais e com o desenvolvimento de atitudes competitivas (Loehr, 1986).

Segundo Loehr (1986), os atletas norte-americanos descrevem constantemente as suas melhores performances como estando *carregados de energia positiva* e utilizam termos como *jazzed* para definir esses momentos. Na verdade, o termo *jazzed* deriva de Jazz, um estilo musical onde a liberdade criadora, que depende essencialmente do estado psicológico e da habilidade e experiência do intérprete, é efectivamente uma das suas principais características. Desta forma, os atletas descrevam estes momentos como agradáveis e libertadores.

Loehr (1986) conceptualiza duas dimensões que se relacionam com o rendimento, a primeira varia num contínuo entre níveis elevados de energia e níveis baixos de energia e a segunda, num contínuo entre percepção da competição como agradável e desagradável. A figura 2 apresenta a relação das variáveis com o rendimento.

Figura 2: Relação entre as duas Dimensões do Modelo e o Rendimento (Loehr, 1986).



De acordo com o modelo de Loehr (1986), do cruzamento das duas dimensões do modelo, podemos definir vários quadrantes caracterizados por diferentes níveis de rendimento. Quando os atletas vivenciam níveis elevados de energia e percebem a competição como agradável, poderão ocorrer performances de excelência. Será de esperar que nessas situações, os atletas apresentem simultaneamente níveis de activação adequados, baixa tensão muscular, elevado controlo emocional e um foco atencional unicamente dirigido para as pistas relevantes da tarefa (Loehr, 1986). Na situação oposta, níveis baixos de energia e uma percepção da competição como desagradável, originarão performances muito fracas. Ainda com base no modelo de Loehr (1986), podemos afirmar que os atletas que apresentam níveis elevados de energia positiva são caracterizados por vivenciarem pensamentos positivos, estados de entusiasmo e vigor, além de manifestarem um forte espírito de equipa. Orlick (1990) faz referência a este estado caracterizado por elevados níveis de energia positiva, afirmando que quando um indivíduo se “funde” com a actividade, deixa de criar juízos sobre si próprio ou sobre a sua performance. Essa ligação é quebrada quando o indivíduo começa a reflectir, a deliberar ou a questionar-se. Segundo o autor, a competição é um momento que se caracteriza pela ausência de reflexão e pela forma completamente absorvente e determinada de cumprir com êxito a tarefa que se propôs realizar.

Na abordagem aos pensamentos positivos como um *skill* psicológico, iremos igualmente usar o termo *self-talk* visto que permite uma maior operacionalidade conceptual no que se

refere ao controlo cognitivo relativamente às emoções positivas. Estabelecemos esta relação com base na importância da linguagem como uma função crucial do pensamento (Gammage et al., 2001).

Hardy (2006), numa crítica literária dirigida ao *self-talk* no contexto desportivo, salientou o facto de não existir ainda uma definição exacta de *self-talk*. O próprio autor reconhece a dificuldade em conceber uma definição exacta, no entanto, sugere que o *self-talk* deve ser definido como: (a) verbalizações ou frases dirigidas ao próprio; (b) tendo uma natureza multidimensional; (c) tendo elementos interpretativos associados ao conteúdo das frases utilizadas; (d) é algo dinâmico; (e) serve pelo menos duas funções para os atletas – instrução e motivação. O mesmo autor salientou a definição de *self-talk* de Hackfort e Schwenkmezger, como o diálogo através do qual o indivíduo interpreta sentimentos e percepções, regula e altera avaliações e convicções, dirigindo a si próprio instruções e reforço motivacional.

Com base no princípio de que o pensamento elaborado conduz ao comportamento desejado, foram desenvolvidas habilidades mentais para regular os processos cognitivos e desenvolver ou alterar padrões de pensamento. O uso do *self-talk* surte efeito no controlo e organização nos pensamentos dos atletas e tem sido entendido como uma componente chave para a construção do sucesso desportivo (Hardy, 2006).

Nideffer (1991) afirma que o uso do *self-talk* positivo pode ser uma estratégia eficaz para direccionar ou redireccionar a atenção para pistas relevantes e Hatzigeorgiadis, Theodorakis e Zourbanos (2004) afirmam que a prática do *self-talk* diminui a ocorrência de pensamentos interferentes na tarefa com consequente aumento na concentração.

O *self-talk* pode actuar como regulador do esforço aumentando voluntariamente os níveis de activação dos atletas (Hardy, Gammage & Hall, 2001). Num estudo realizado com jogadores de ténis, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumbaki e Theodorakis (2009) comprovaram que o *self-talk* aumenta os níveis de autoconfiança dos atletas, ao mesmo tempo que se verifica uma diminuição na ocorrência de pensamentos negativos.



São vários os estudos que nos indicam que o uso de self-talk positivo é um *skill* psicológico utilizado pelos atletas de elite. Orlick e Partington (1988) concluíram através de um estudo realizado com atletas presentes nos Jogos Olímpicos de Verão e de Inverno, das mais variadas modalidades, que o uso do *self-talk* positivo fez parte do plano competitivo dos atletas. Gould e colaboradores (1992) concluíram que o *self-talk* foi uma técnica psicológica comum para alimentar expectativas positivas e focagem da atenção nos Lutadores Olímpicos. Thomas e Over (1994), num estudo realizado com jogadores de golfe, concluíram que os atletas de nível superior vivenciaram menos emoções e cognições negativas, comparativamente aos de nível inferior. Golby e Sheard (2004), através de um estudo realizado com jogadores de rãguebi de diferentes níveis competitivos, concluíram que os jogadores de nível internacional utilizam mais frequentemente o self-talk positivo que os de nível inferior.

Hardy (2006) afirma que o *self-talk* tem seis dimensões interdependentes: a valência, a exteriorização, a auto-determinação, a interpretação motivacional, as funções e por último a frequência. A valência do *self-talk* refere-se ao seu conteúdo, que pode assumir-se como positivo ou negativo. Hardy, Hall e Alexander (2001), concluíram que alguns atletas percebem o *self-talk* negativo de forma motivadora. Outra dimensão do *self-talk* é a exteriorização, e refere-se à forma como o atleta se exprime. O *self-talk* pode ser manifesto ou exteriorizado e permite que outros indivíduos escutem o que foi dito ou pode ser interiorizado, não podendo ser ouvido por outra pessoa (Hardy, 2006). A auto-determinação é a terceira dimensão do *self-talk*, podendo ser conceptualizado em “atribuído” ou “escolhido livremente”. Estes dois conceitos encontram-se nos extremos de um continuum e entende-se por *self-talk* atribuído, aquele que é produzido sem controlo auto-determinado do atleta enquanto o *self-talk* escolhido livremente é aquele determinado pelo atleta. (Hardy, 2006). A quarta dimensão do *self-talk* é a interpretação motivacional e refere-se à percepção que o atleta tem do seu *self-talk*, como motivador ou desmotivador. O *self-talk* é de uma forma geral, interpretado de forma mais motivadora no período imediatamente anterior à competição, comparativamente ao período anterior ao treino (Hardy, 2006). Hardy (2006) apresenta ainda como dimensão, as funções do *self-talk*. Segundo Weinberg e Gould (2001) o *self-talk* tem uma componente motivacional (ex:

“mantém assim, aguenta”) ou uma componente instrutiva (ex: mantém os olhos na bola). O tipo de actividade também pode influenciar a função do *self-talk*. Nos desportos onde as acções são repetitivas, com uma elevada componente de resistência, com velocidade de execução elevadas, ou incorporam *skills* motores grossos, como o halterofilismo, o *self-talk* preferencialmente usado parece ser o motivacional. Por outro lado, nos desportos que requisitam *skills* motores finos/precisão, destrezas, o *self-talk* mais eficaz é o de instrução (Theodorakis et al., 2000; Hardy et al., 2001; Boroujeni, Shahbazi, 2011).

Por último, iremos fazer referência à frequência como última dimensão do *self-talk*. Esta dimensão refere-se ao número de vezes que o indivíduo utiliza o *self-talk*. Um estudo de Hardy, Gammage e Hall (2001) concluiu que o *self-talk* é usado mais frequentemente em competição do que em treino.

A maior parte dos atletas têm pensamentos diferentes durante as performances de sucesso e insucesso. A identificação dos pensamentos típicos, característicos das performances de sucesso, pode fornecer um relatório de instrumentos cognitivos para o aumento da performance. Estes mesmos pensamentos deverão então criar sentimentos similares de confiança e direccionar a performance futura (Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007).

### **2.3.4 Atitude Competitiva**

Loehr (1986) define atitude competitiva como os hábitos de pensamento do atleta. Os atletas mentalmente robustos são disciplinados no plano mental e adoptam atitudes apropriadas, originando conseqüentemente, um aumento consistente do controlo emocional e do fluxo de energia positiva (Loehr, 1986).

Middleton, Marsh, Martin, Richards e Perry (2004) definem a atitude competitiva como o controlo sobre os próprios hábitos de pensamento. Esta definição, relativamente simples e interessante, faz a abordagem não só à consistência dos pensamentos humanos, que em

grande parte, tornam um indivíduo único, mas também, ao controlo que o próprio indivíduo tem sobre si próprio nas mais variadas situações. Loehr (1986) acrescenta que as nossas atitudes são formadas principalmente em resposta à forma como consistentemente e continuamente construímos o mundo em que vivemos.

Outra variável que se encontra associada à atitude competitiva é a agressividade. Referimo-nos à combatividade ou à “garra” com que o atleta enfrenta determinadas tarefas em treino e em competição (Dias & Vasconcelos-Raposo, 1995) e não, como constantemente encontramos relacionado com o termo violência.

Mahl e Vasconcelos-Raposo (2005) afirmam que se espera que os atletas com níveis de rendimento superiores tenham uma atitude competitiva mais robusta, em virtude desta variável referenciar a vontade, dedicação e empenho na realização de uma determinada tarefa. Coelho & Vasconcelos-Raposo (2007) num estudo realizado com atletas de vários níveis competitivos, concluíram que os atletas Olímpicos têm valores significativamente mais elevados na atitude competitiva que os de nível Mundial, Europeu ou Nacional e Golby e Sheard (2004) num estudo com atletas de rãguebi de diferentes níveis competitivos, concluíram, que a atitude competitiva tem uma relação significativa com a auto-confiança.

Terminamos, parafraseando Charles Swindoll: “The longer I live, the more I realize the impact of attitude on life. Attitude, to me, is more important than education, than money, than circumstances, than failures, than successes, than what other people think or say or do. It is more important than appearance, giftedness, or skill. It will make or break a company... a church... a home. The remarkable thing is we have a choice everyday regarding the attitude we embrace for that day. We cannot change our past... we cannot change the fact that people act in a certain way. We cannot change the inevitable. The only thing we can do is play on the one thing we have, and that is our attitude...”

I am convinced that life is 10% of what happens to me and 90% of how I react to it. And so it is with you... we are in charge of our attitudes”.

## 2.4 Estudos com o Teste Psicológico de Prestação

Loehr (1986) desenvolveu um questionário com o objectivo de quantificar os sete *skills* psicológicos definidos anteriormente, a que chamou *Psychological Performance Inventory* (Perfil Psicológico de Prestação). O PPP foi desenvolvido com o intuito de avaliar as forças e as fraquezas mentais dos atletas (Loehr, 1986).

Segundo Loehr (1986), quanto maior a consistência das prestações desportivas, mais elevados e equilibrados são os valores obtidos neste teste. Este inventário, além de nos fornecer um valor para cada um dos *skills* mentais em estudo, também fornece um valor total para a robustez mental que resulta da soma dos valores parciais dos sete diferentes *skills* (Golby & Sheard, 2004).

Até aos dias de hoje, pouca investigação foi publicada usando o PPP (Golby et al., 2003). Encontramos na literatura estrangeira, apenas três estudos que utilizaram este questionário (Golby & Sheard, 2004; Golby et al., 2003; Kuan & Roy, 2007), apesar de existirem várias investigações realizadas em Portugal (Cortesão & Vasconcelos-Raposo, 1995; Correia & Vasconcelos-Raposo 1996; Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998; Silva & Vasconcelos-Raposo, 2002; Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2005; Casimiro & Lázaro, 2005; Vasconcelos-Raposo, 1993, 2005; Tavares & Correia, 2006; Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007).

De uma forma geral, os resultados dos estudos referenciados anteriormente, apontam no sentido dos atletas de nível competitivo mais elevado apresentarem índices superiores nos *skills* psicológicos, relativamente aos atletas de níveis inferiores. Nos estudos de Vasconcelos-Raposo (1993, 2005) e Mahl e Vasconcelos-Raposo (2005), os atletas de nível competitivo superior apresentaram valores mais elevados em todas as escalas do PPP. Nos estudos de Carvalho e Vasconcelos-Raposo (1998) e Silva e Vasconcelos-Raposo (2002) concluíram que os atletas de nível competitivo superior apresentaram valores superiores na atitude competitiva, autoconfiança, atenção e motivação. Recentemente, Coelho & Vasconcelos-Raposo, (2007), encontraram diferenças

significativas em todas as variáveis entre os atletas de diferentes níveis competitivos (Olímpico, Mundial, Europeu e Nacional) excepto na variável pensamentos positivos e Kuan & Roy (2007) encontraram diferenças significativas entre atletas de sucesso e insucesso nas variáveis autoconfiança e controlo do negativismo. Tavares e Correia (2006) verificaram não existirem diferenças significativas nos sete *skills* psicológicos do PPP entre os jogadores de futebol, suplentes e titulares, da superliga Portuguesa. Estes resultados vão de encontro aos resultados de Mahl e Vasconcelos-Raposo (2005), que realçam o facto postulado por Loehr (1986), que quanto mais idêntico é o nível competitivo, mais homogéneos são os valores das habilidades psicológicas desses atletas.

O facto de o PPP avaliar comportamentos psicológicos específicos dos atletas e a elevada capacidade de diferenciação dos atletas de diferentes níveis competitivos, fez-nos optar pela utilização deste instrumento com atletas de Karate.

Segundo Vasconcelos-Raposo (1993) o perfil psicológico característico dos atletas varia consoante a modalidade. Desta forma, pretendemos determinar os *skills* psicológicos específicos de cada especialidade do Karate (Kumite/Kata). A importância demonstrada pelos *skills* psicológicos na preparação e prestação dos atletas de elite, levou-nos ainda a comparar os sete *skills* psicológicos avaliados pelo PPP e a robustez mental em atletas de diferentes níveis de rendimento e diferentes géneros.

---

## 3. Metodologia

---

A informação necessária para a elaboração deste estudo foi recolhida através de pesquisa em bibliotecas, artigos e biblioteca *on-line* (b-on) e ainda através da administração de testes. O paradigma que serve de base a este estudo é o quasi-experimental na medida em que não é possível ao investigador controlar todos os aspectos inerentes ao método experimental.

### 3.1 Amostra

Foi utilizada uma amostra de conveniência constituída por 88 atletas praticantes de Karate de ambos os sexos (45 atletas masculinos e 43 femininos), com uma média de idades de 21,06 ( $\pm 4,4$ ). Todos os membros da amostra tinham idades superiores a 15 anos e pertenciam aos escalões juniores e seniores. Estes atletas apresentaram em média cerca de onze anos de prática ( $10,89 \pm 4,46$ ), oito anos de competição ( $7,75 \pm 4,09$ ) e realizaram em média 4,06 ( $\pm 1,35$ ) treinos semanais, com a duração de 98,07 ( $\pm 27,41$ ) minutos. Os atletas eram praticantes das duas especialidades do Karate representadas no campeonato nacional nos diversos escalões: 64 atletas de Kumite (73%) e 24 atletas de Kata (27%).

A amostra foi dividida, de acordo com o nível competitivo máximo atingido durante a carreira, nos dois seguintes grupos: nível Nacional ( $n=66$ ) e nível Internacional ( $n=22$ ). O grupo de nível Internacional, engloba os atletas que participaram em campeonatos da Europa ou pertencentes à Selecção Nacional e no grupo de nível Nacional os atletas que participaram no Campeonato Nacional mas nunca participaram em competições Internacionais. A recolha de dados foi efectuada nos Campeonatos Nacionais de Karate Sénior e Júnior, o que por si só já garantiu o elevado nível dos atletas.

Apresentamos no quadro 1 a caracterização da amostra total em função do local de nascimento.

Quadro 1: Caracterização da amostra total em função do local de nascimento.

Distrito	Nascimento	
Lisboa	19	21,59%
Porto	18	20,45%
Setúbal	8	9,09%
Faro	8	9,09%
Açores	6	6,82%
Madeira	6	6,82%
Estrangeiros	5	5,68%
Coimbra	4	4,55%
Braga	3	3,41%
Vila Real	3	3,41%
Aveiro	3	3,41%
Castelo Branco	2	2,27%
Santarém	2	2,27%
Guarda	1	1,14%

Da análise do quadro 1, podemos constatar que os distritos com maior representação de atletas na nossa amostra são Lisboa e Porto.

No quadro 2 apresentamos a distribuição percentual dos grupos das diferentes disciplinas do karate em função do nível competitivo e do sexo.

Quadro 2: Caracterização dos grupos de duas especialidades do Karate em função dos níveis de performance e género.

		Kumite (n=64)		Kata (n=24)		
		Freq.	%	Freq.	%	
<b>Nível</b>	<b>Competitivo</b>	Nacional (n=66)	51	79,7	15	62,5
		Internacional (n=22)	13	20,3	9	37,5
<b>Género</b>	Feminino (n=43)	32	50,0	11	45,8	
	Masculino (n=45)	32	50,0	13	54,2	

Da análise do quadro 2, podemos afirmar que, tanto o grupo de Kumite como o de Kata, são maioritariamente formados por atletas de nível nacional. O grupo de Kumite divide-se igualmente entre atletas do sexo masculino e feminino, e o grupo de Kata é maioritariamente formado por atletas do sexo masculino.

No quadro 3 apresentamos os valores médios e desvio padrão da idade, anos de prática, anos de competição, número de treinos semanais e duração da sessão de treino dos grupos de diferentes especialidades do Karate.

Quadro 3: Caracterização dos grupos das diferentes especialidades do Karate em função da idade, anos de prática, anos de competição, número de treinos semanais e duração da sessão de treino.

	<b>Kumite (n=64)</b>	<b>Kata (n=24)</b>
Idade	21,14±3,89	20,83±5,07
Anos de prática	10,93±4,45	10,75±4,59
Anos de competição	7,84±4,13	7,50±4,04
Número de treinos semanais	4,00±1,31	4,21±1,47
Duração das sessões de treino (minutos)	97,50±28,00	99,58±26,29

Da análise do quadro 3 podemos afirmar que os atletas das diferentes especialidades apresentam valores semelhantes em todas as variáveis em estudo.

### **3.2 Variáveis**

Definimos as duas especialidades praticadas (Kumite e Kata), o nível de performance (Nacional/Internacional), e o género como variáveis independentes desta investigação. As variáveis dependentes definidas são o negativismo, a activação, a autoconfiança 1, a orientação para a tarefa e ego, a autoconfiança 2, o controlo do negativismo, a atenção, a imagética, a motivação, os pensamentos positivos, a atitude competitiva e a robustez mental.



### 3.3 Instrumentos

Na realização deste trabalho utilizámos 3 instrumentos: o CSAI-2 para avaliar o negativismo, a activação e a autoconfiança 1; o TEOSQ para avaliar as orientações motivacionais (tarefa e ego) e o PPP para avaliar os *skills* psicológicos (autoconfiança 2, negativismo, atenção, imagética, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva) e a robustez mental.

#### 3.3.1 Inventário de Estado de Ansiedade Competitiva – 2

O inventário de Estado de Ansiedade Competitiva – (Competitive Anxiety Inventory-2, CSAI-2) foi desenvolvido por Martens, Burton e Vealey (1990) para avaliar a intensidade do negativismo, da activação e da autoconfiança em situações competitivas e validado para a população portuguesa por Coelho, Vasconcelos-Raposo e colaboradores (2007).

O CSAI-2 é composto por 27 itens, com respostas classificadas numa escala de Likert de 4 pontos, 1 (nada) e 4 (muito). Cada um dos 3 factores é calculado através da soma dos 9 itens correspondentes (ver quadro 4). Os valores de cada factor variam entre um mínimo de 9 e um máximo de 36. Quanto maior for o valor, maior é a intensidade do negativismo, da activação e/ou da autoconfiança (Martens, Burton et al., 1990).

Quadro 4: Itens utilizados para o cálculo das três escalas do CSAI-2.

Escalas	Itens
Negativismo	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25
Activação	2, 5, 8, 11, 14*, 17, 20, 23, 26
Autoconfiança	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

\* Item com valor inverso

Na apresentação dos resultados iremos chamar autoconfiança 1, sempre que nos referirmos à autoconfiança avaliada pelo CSAI-2.

O CSAI-2 demonstrou ter uma forte consistência interna, com valores do *alpha de Cronbach* a variar entre 0,82 e 0,93 (Ver quadro 7).

### 3.3.2 Questionário de Orientação para a Tarefa e Ego no Desporto

O Questionário de Orientação para a Tarefa e Ego no Desporto (*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*, TEOSQ) foi aplicado para avaliar as orientações dos objectivos dos atletas (Duda et al., 1991). O TEOSQ é uma versão alterada, especifica para o contexto desportivo, do inventário original desenvolvido por Nicholls no contexto académico, para avaliar a orientação e o envolvimento motivacional para a tarefa e para o ego. O TEOSQ foi traduzido e adaptado para a realidade portuguesa por Fonseca e Biddle (2001).

O TEOSQ consiste em 13 itens, que definem uma orientação motivacional para a tarefa ou para o ego, relativamente à percepção de sucesso e êxito no desporto. Cada item é avaliado usando uma escala de Likert de 5 pontos, entre 1 (discordo completamente) e 5 (concordo completamente). Os valores da orientação para a tarefa e ego são calculados através da média das respostas aos itens (ver quadro 5), com os valores a variar entre 1 e 5. Os valores de cada factor variam entre um mínimo de 6 para a orientação para o ego e 7 para o ego, e um máximo de 30 e 35, respectivamente.

Quadro 5: Itens utilizados para o cálculo das duas escalas do TEOSQ.

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

O TEOSQ demonstrou ter uma forte consistência interna, com valores do *alpha de Cronbach* a variar entre 0,82 e 0,85 (Ver quadro 7).

### 3.3.3 Perfil Psicológico de Prestação

O Perfil Psicológico de Prestação (*Psychological Performance Inventory*, PPP) foi desenvolvido por Loehr (1986) e validado para a população portuguesa por Vasconcelos-Raposo (1993). O PPP é um instrumento de avaliação das variáveis psicológicas que reflectem robustez mental (Middleton, Marsh et al., 2004). O PPP incorpora sete *skills* psicológicos: autoconfiança, controlo do negativismo, atenção, imagética, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva.

Este questionário é composto por 42 questões, limitadas a uma escala de Likert de 5 pontos, entre 1 (quase sempre) e 5 (quase nunca). O valor de cada um dos *skills* psicológico é calculado pela soma dos 6 itens relativos (ver quadro 6), com os valores a variar entre 6 e 30. A soma dos valores obtidos nas sete escalas, fornece-nos ainda o valor da variável robustez mental, com os valores a variarem entre 42 e 210.

Quadro 6: Itens utilizados para o cálculo das sete escalas do PPP.

Escalas	Itens
Autoconfiança	1, 8*, 15, 22*, 29*, 36*
Controlo do negativismo	2, 9, 16, 23, 30, 37*
Atenção	3, 10, 17*, 24, 31, 38
Imagética	4*, 11* 18*, 25* 32*, 39*
Motivação	5*, 12*, 19*, 26*, 33, 40*
Pensamentos Positivos	6*, 13*, 20, 27*, 34*, 41*
Atitude Competitiva	7*, 14, 21*, 28*, 35*, 42*

\* Item com valor inverso

Loehr (1986) define três níveis de preparação psicológica para a competição, consoante os valores obtidos em cada variável do PPP. Assim, um atleta que apresente valores entre 6 e 19 valores é caracterizado por manifestar uma preparação mental muito fraca ou inexistente e entre 20 e 25 valores, o atleta, de alguma forma, prepara-se mentalmente para as provas, mas não de uma forma sistemática, precisando de a melhorar. Valores entre 26 e 30 indicam-nos que o atleta faz uma preparação mental sistemática, ajustada à competição.

Na apresentação e discussão dos resultados deste estudo, quando nos referimos à autoconfiança avaliada pelo PPP vamos chamar autoconfiança 2, para diferenciar da autoconfiança avaliada pelo CSAI-2.

Relativamente à consistência interna das sete escalas do PPP, podemos afirmar que os valores do *alpha de Cronbach* variam entre 0,63 para a escala do controlo de negativismo e pensamentos negativos e 0,85 para a escala da autoconfiança 2 (Ver quadro 7).

### **3.4 Procedimentos**

Para operacionalizar a entrega dos questionários, foi contactado o Presidente da Federação Nacional de Karate (FNK-P) com intuito de fornecer informações sobre o estudo que nos propusemos a realizar e solicitar a devida autorização para a entrega dos questionários aos atletas presentes nos Campeonatos Nacionais Júnior e Sénior.

Os questionários foram preenchidos na presença do investigador, excepto no Campeonato Nacional Júnior. Todos os inquéritos foram preenchidos em situação competitiva. Abordamos os treinadores no sentido de transmitir a devida informação sobre os objectivos do trabalho, o momento mais indicado (sempre que possível) para o preenchimento dos mesmos, a confidencialidade das respostas e a necessidade de honestidade nas respostas. Os questionários foram recolhidos pelo investigador no local da prova ou entregues na recepção do pavilhão onde decorreu a prova.

A recolha de dados foi realizada no Campeonato Nacional de Juniores no dia dezoito de Dezembro em Loulé e no Campeonato Nacional Sénior no dia seis de Março em Paredes.

### **3.5 Tratamento estatístico**

Para a realização do tratamento estatístico dos dados utilizamos o programa SPSS 17.0 (*Statistical Products and Service Solutions*).

Realizamos a análise exploratória de todas as variáveis em estudo que englobou o cálculo da média, desvio padrão, valor máximo e mínimo e medidas de simetria e achatamento.

Utilizamos o Teste T para a comparação dos grupos e o Coeficiente de Correlação de Pearson para verificar a associação entre as variáveis. O nível de significância escolhido para todos os testes foi de 5% ( $p \leq 0,05$ ).

### **3.6 Limitações do estudo**

Uma limitação que surgiu no decorrer deste trabalho deteve-se na entrega e preenchimento dos questionários. Para o preenchimento completo dos 3 questionários são necessários cerca de 10-15 minutos, o que em período competitivo, representa um tempo demasiado elevado para o atleta. O número relativamente reduzido de praticantes de Karate apresentou-se de igual forma como uma limitação na execução do nosso estudo. Por último, referimos ainda o facto dos questionários não terem sido preenchidos nas mesmas condições como uma possível limitação na execução do nosso estudo.

## 4. Resultados

### 4.1 Análise Descritiva

O quadro 7 apresenta as estatísticas descritivas referentes a todas as variáveis dependentes envolvidas nesta investigação, para a amostra total. Esta análise permite fazer uma caracterização dos estados de negativismo, activação e autoconfiança 1, das orientações motivacionais e do perfil psicológico de prestação dos atletas de karate. No mesmo quadro apresentamos ainda o coeficiente de consistência interna (homogeneidade dos itens) para as escalas dos três questionários (PPP, TEOSQ e CSAI-2) obtido pelo cálculo do valor do *alpha de Cronbach*, Curtose e Obliquidade.

Quadro 7: Análise descritiva das variáveis dependentes e valores da média, *alpha de Cronbach*, Curtose e Obliquidade.

		M±DP	Mínimo	Máximo	$\alpha$ Cronbach	Curtose	Obliquidade
CSAI-2	Negativismo	22,09±5,26	8	32	0,82	-0,42±0,54	-0,19±0,27
	Activação	20,65±5,26	9	36	0,82	0,29±0,54	0,17±0,27
	Autoconfiança 1	23,22±5,95	9	36	0,93	0,01±0,54	0,09±0,27
TEOSQ	Tarefa	4,08±0,72	1	5	0,85	1,84±0,53	-1,11±0,27
	Ego	2,70±0,89	1	5	0,82	-0,51±0,53	0,22±0,27
PPP	Autoconfiança 2	21,90±4,55	8	30	0,85	-0,62±0,51	-0,36±0,26
	Controlo do Negativismo	18,86±3,71	9	26	0,63	-0,34±0,51	-0,22±0,26
	Controlo da Atenção	21,19±3,99	12	29	0,74	-0,34±0,51	-0,32±0,26
	Imagética	20,17±4,01	11	29	0,68	-0,58±0,51	0,09±0,26
	Motivação	22,97±4,38	8	30	0,73	0,60±0,51	-0,49±0,26
	Pensamentos Positivos	22,53±3,46	9	30	0,63	3,09±0,51	-0,84±0,26
	Atitude Competitiva	22,50±4,10	10	30	0,80	0,34±0,51	-0,33±0,26
	Robustez Mental	150,12±21,89	92	200		-0,20±0,51	-0,01±0,26

Analisando os valores médios do quadro, constatamos que os atletas apresentam níveis superiores na variável autoconfiança1 relativamente às restantes variáveis do CSAI-2. Podemos observar ainda que o valor médio da variável orientação para a tarefa é superior ao da variável orientação para o ego. Por último, analisando os *skills* psicológicos do perfil psicológico de prestação, constatamos que não existem valores superiores ao valor de referência 25, indicativos de preparação mental sistemática, pertencendo o valor mais elevado à motivação e mais baixo ao controlo do negativismo.

## 4.2 Análise Comparativa

### 4.2.1 Especialidade praticada

No quadro 8 apresentamos a média, o desvio padrão e o nível de significância do *T-Test* para o negativismo, activação e autoconfiança 1, relativamente aos grupos das especialidades de Kata e Kumite.

Quadro 8: Comparação entre as especialidades do Karate relativamente ao negativismo, activação e autoconfiança 1.

	Kumite (n=64)	Kata (n=24)	<i>p</i>
Negativismo	21,54±5,42	23,57±4,61	0,132
Activação	20,12±5,27	22,10±5,06	0,143
Autoconfiança 1	23,95±5,97	21,24±5,56	0,074

\*  $p \leq 0,05$

A análise do quadro anterior revela não existirem diferenças significativas entre os dois grupos nos níveis de negativismo, activação ou autoconfiança 1. Verificamos no entanto uma tendência do grupo de Kata para apresentar valores mais elevados nas variáveis negativismo e activação e o grupo de Kumite na autoconfiança 1.

No quadro 9 apresentamos a média, o desvio padrão e o nível de significância do *T-Test* para as orientações motivacionais, relativamente aos grupos de diferentes especialidades.

Quadro 9: Comparação entre as duas especialidades do Karate relativamente às orientações motivacionais.

	Kumite (n=64)	Kata (n=24)	<i>P</i>
Tarefa	4,07±0,75	4,11±0,65	0,796
Ego	2,65±0,90	2,83±0,85	0,411

\*  $p \leq 0,05$

De acordo com os dados obtidos podemos afirmar que não existem diferenças significativas entre os atletas das diferentes disciplinas relativamente às orientações motivacionais. Podemos ainda referir que, tanto os atletas de Kumite como os de Kata apresentaram valores superiores na orientação para a tarefa.

No quadro 10 apresentamos a média, o desvio padrão e o nível de significância do *T-Test* para os *skills* psicológicos e robustez mental, relativamente aos grupos de diferentes especialidades.

Quadro 10: Comparação entre as duas especialidades do Karate relativamente aos *skills* psicológicos e robustez mental.

	Kumite (n=64)	Kata (n=24)	<i>P</i>
Autoconfiança 2	22,72±3,80	19,71±5,65	0,022*
Controlo do Negativismo	19,02±3,65	18,46±3,92	0,534
Controlo da Atenção	21,11±4,18	21,42±3,48	0,749
Imagética	20,55±3,65	19,17±4,79	0,152
Motivação	23,27±4,20	22,17±4,83	0,297
Pensamentos Positivos	22,81±3,11	21,79±4,24	0,220
Atitude Competitiva	22,91±3,71	21,42±4,92	0,130
Robustez Mental	152,38±19,98	144,13±25,85	0,116

\*  $p \leq 0,05$



Da observação do quadro anterior, constatamos que a variável autoconfiança 2 apresenta diferenças significativas ( $p=0,022$ ), com os atletas de Kumite a apresentarem valores superiores. Nas restantes variáveis não foram encontradas diferenças significativas, no entanto, verifica-se uma tendência para os atletas de Kumite manifestarem valores superiores nas variáveis controlo do negativismo, imagética, motivação, pensamentos positivos, atitude competitiva e robustez mental.

## 4.2.2 Nível de Performance

No quadro 11 apresentamos a média, o desvio padrão e o nível de significância do *T-Test* para o negativismo, activação e autoconfiança 1, relativamente aos grupos de diferentes níveis de performance.

Quadro11: Comparação entre os diferentes níveis de performance relativamente ao negativismo, activação e autoconfiança 1.

	Nacional (n=66)	Internacional (n=22)	<i>p</i>
Negativismo	22,51±5,32	20,67±4,93	0,192
Activação	21,22±5,54	18,78±3,73	0,084
Autoconfiança 1	23,13±5,86	23,50±6,43	0,820

\*  $p \leq 0,05$

Da análise do quadro anterior, verificamos não existirem diferenças significativas em nenhuma das variáveis. Apesar do referido, verificou-se uma tendência para os atletas de nível Nacional apresentarem valores superiores de negativismo e activação.

No quadro 12 apresentamos a média, o desvio padrão e o nível de significância do *T-Test* para as orientações motivacionais, relativamente aos grupos de diferentes níveis de performance.

Quadro12: Comparação entre os diferentes níveis de performance relativamente às orientações motivacionais.

	Nacional (n=66)	Internacional (n=22)	P
Tarefa	4,03±0,77	4,25±0,53	0,262
Ego	2,69±0,89	2,74±0,92	0,854

\* p≤0,05

De acordo com os dados obtidos, verifica-se que não existem diferenças significativas para as orientações motivacionais, no entanto, quer os atletas de nível Nacional quer os de nível Internacional, apresentam valores superiores na orientação para a tarefa relativamente à orientação para o ego.

No quadro 13 apresentamos a média, o desvio padrão e os valores do *T-Test* para os *skills* psicológicos e robustez mental dos grupos de diferentes níveis competitivos.

Quadro13: Comparação dos diferentes níveis de performance relativamente aos *skills* psicológicos e robustez mental.

	Nacional (n=66)	Internacional (n=22)	P
Autoconfiança 2	21,59±4,36	22,82±5,07	0,192
Controlo do Negativismo	18,65±3,75	19,50±3,59	0,084
Controlo da Atenção	21,00±4,28	21,77±2,91	0,347
Imagética	19,89±3,85	21,00±4,45	0,262
Motivação	22,51±4,21	24,32±4,68	0,854
Pensamentos Positivos	22,35±3,50	23,09±3,36	0,276
Atitude Competitiva	22,42±3,85	22,72±4,87	0,766
Robustez Mental	148,42±21,33	155,23±23,26	0,209

\* p≤0,05

Da observação do quadro anterior, podemos afirmar que os atletas de nível Nacional não apresentam diferenças significativas relativamente aos atletas de nível Internacional.

Verificamos a tendência dos atletas de nível internacional apresentarem valores superiores em todos os *skills* psicológicos e na robustez mental.

### 4.2.3 Género

No quadro 14 apresentamos a média, o desvio padrão e o nível de significância do *T-Test* para o negativismo, activação e autoconfiança 1, relativamente aos grupos de diferentes géneros.

Quadro 14: Comparação entre os géneros relativamente ao negativismo, activação e autoconfiança 1.

	Feminino (n=43)	Masculino (n=45)	<i>p</i>
Negativismo	22,48±4,94	21,64±5,64	0,487
Activação	21,33±5,37	19,86±5,09	0,220
Autoconfiança 1	21,95±6,55	24,69±4,85	0,042*

\*  $p \leq 0,05$

Verificamos através da análise do quadro anterior a existência de diferenças significativas na variável autoconfiança ( $p=0,042$ ), com os atletas masculinos a apresentarem os valores superiores.

No quadro 15 apresentamos a média, o desvio padrão e o nível de significância do *T-Test* para as orientações motivacionais, relativamente aos grupos de diferentes géneros.

Quadro 15: Comparação entre os géneros relativamente às orientações motivacionais.

	Feminino (n=43)	Masculino (n=45)	<i>P</i>
Tarefa	4,06±0,70	4,11±0,75	0,764
Ego	2,53±0,95	2,88±0,78	0,077

\*  $p \leq 0,05$

De acordo com os dados obtidos, podemos referir que não existem diferenças significativas para as orientações motivacionais entre os atletas femininos e masculinos. Podemos constatar no entanto, que ambos os grupos apresentaram valores superiores na orientação para a tarefa.

No quadro 16 apresentamos a média, o desvio padrão e o nível de significância *T-Test* para os *skills* psicológicos e robustez mental, relativamente aos grupos de diferentes géneros.

Quadro16: Comparação entre os géneros relativamente aos *skills* psicológicos e robustez mental.

	Feminino (n=43)	Masculino (n=45)	<i>p</i>
Autoconfiança 2	21,16±4,99	22,60±4,00	0,139
Controlo do Negativismo	18,02±3,70	19,66±3,59	0,037*
Controlo da Atenção	21,58±4,30	20,82±3,67	0,375
Imagética	19,25±4,47	21,04±3,34	0,037*
Motivação	22,00±4,34	23,89±4,27	0,043*
Pensamentos Positivos	21,72±3,84	23,31±2,88	0,030*
Atitude Competitiva	21,70±4,45	23,27±3,63	0,073
Robustez Mental	145,44±23,56	154,60±19,39	0,049*

\*  $p \leq 0,05$

Da observação do quadro anterior podemos afirmar que existem diferenças significativas nas variáveis controlo do negativismo ( $p=0,037$ ), imagética ( $p=0,037$ ), motivação ( $p=0,043$ ), pensamentos positivos ( $p=0,030$ ) e robustez mental ( $p=0,049$ ), sendo que, são os atletas masculinos os que apresentam valores superiores em todas as variáveis referidas.

### 4.3 Análise Correlacional

A análise correlacional foi realizada através do cálculo do coeficiente de correlação de *Pearson*. No quadro 17 apresentamos as correlações relativas aos *skills* psicológicos e robustez mental, anos de prática, anos de competição, número de treino semanais e graduação.

Quadro17: Correlações relativas aos *skills* psicológicos e robustez mental, anos de prática, anos de competição, números de treinos semanais e graduação.

		Anos de Prática	Anos de Competição	Nº de Treinos Semanais	Graduação
Autoconfiança 2	r	,212*	,199	,068	,188
	p	,048	,063	,527	,079
C. Negativismo	r	,179	,238*	-,037	,134
	p	,096	,025	,729	,213
C. Atenção	r	,084	,153	-,034	,135
	p	,437	,156	,752	,211
Imagética	r	,241*	,228*	,028	,199
	p	,024	,033	,796	,064
Motivação	r	,211*	,220*	,195	,211*
	p	,049	,039	,069	,049
Pensamentos Positivos	r	,163	,101	-,014	,140
	p	,129	,351	,897	,193
Atitude Competitiva	r	,222*	,175	,030	,289*
	p	,037	,103	,781	,006
Robustez Mental	r	,243*	,244*	,049	,235*
	p	,022	,022	,649	,027

\*  $p \leq 0,05$

Ao analisarmos o quadro 17 verificamos que as correlações significativas encontradas são baixas. Existem correlações estatisticamente significativas entre: autoconfiança 2 e anos de prática ( $r=0,212$ ), controlo do negativismo e anos de competição ( $r=0,238$ ), imagética e anos de prática ( $r=0,241$ ), imagética e anos de competição ( $r=0,228$ ), motivação e anos de prática ( $r=0,211$ ), motivação e anos de competição ( $r=0,220$ ), motivação e graduação ( $r=0,211$ ), atitude competitiva e anos de prática ( $r=0,222$ ), atitude

competitiva e graduação ( $r=0,289$ ), robustez mental e anos de prática ( $r=0,243$ ), robustez mental e anos de competição ( $r=0,244$ ) e robustez mental e graduação ( $r=0,235$ ).

Não encontramos correlações significativas com as variáveis em estudo pelo CSAI-2 E TEOSQ.

---

## **5. Discussão dos Resultados**

---

Através do tratamento estatístico dos dados recolhidos para a realização deste estudo, obtivemos resultados que evidenciam a existência de variáveis que diferenciam os atletas de Karate por diferentes níveis de performance, especialidade praticada e género. Observámos ainda a existência de correlações significativas entre as variáveis psicológicas e o tempo de prática, anos de competição e graduação. Este capítulo pretende ser uma reflexão contextualizada dos resultados obtidos.

### **5.1 Perfil psicológico do praticante de Karate de elite**

O perfil psicológico do praticante de Karate de elite, caracterizou-se por um nível motivacional elevado, seguido pelos pensamentos positivos e atitude competitiva e um valor baixo no controlo do negativismo. Os valores do controlo do negativismo são inferiores ao valor de referência definido por Loehr (1986), indicando-nos a necessidade de uma intervenção a nível psicológico junto destes atletas. Este perfil mantém-se semelhante entre praticantes de Kata e Kumite. Apenas na autoconfiança, os praticantes de Kumite apresentam níveis significativamente superiores. De uma forma geral, os atletas apresentam uma orientação superior para a tarefa, o que poderá estar relacionado com a filosofia inerente ao Karate.

### **5.2 Atletas de diferentes especialidades (kumite/ kata)**

Embora as diferenças ao nível do negativismo, activação e autoconfiança<sup>1</sup> não sejam estatisticamente significativas, verifica-se uma tendência para os praticantes de Kata

registarem valores mais elevados para as variáveis negativismo e activação e os de Kumite para a variável autoconfiança.

Landers e Boutcher identificaram a complexidade da tarefa como uma variável mediadora entre activação e performance (Martens, Burton et al., 1990). Segundo os autores referidos anteriormente, na execução de tarefas de complexidade elevada será adequado manifestar níveis de activação mais baixos, devendo verificar-se o oposto em habilidades de menor complexidade (Landers & Boutcher, 1991). Os resultados do nosso estudo indicam-nos que os atletas de Kata, de uma forma tendencial, apresentam níveis de activação superiores aos atletas de kumite. Tal facto, deveria acontecer de forma oposta, na medida em que uma activação fisiológica exagerada nos praticantes de uma modalidade de complexidade elevada, como a Kata, poderá impedir que o atleta desenvolva o controlo muscular mais adequado para atingir níveis óptimos de performance. Este facto parece indicar-nos a necessidade de implementar programas de intervenção psicológica junto destes atletas, nomeadamente no controlo voluntário da activação e no relaxamento. Hussien, S. (2010), comprovou que o uso do Tai Chi produz melhorias no relaxamento em atletas de Karate. Por outro lado, nas tarefas mais simples como o caso do Kumite, um nível de activação baixo ou insuficiente poderá ser prejudicial para o rendimento. Borkovec afirma ainda que os atletas de modalidades de combate parecem sentir a necessidade de vivenciar níveis superiores de activação, e que esse aumento pode manifestar-se através de uma capacidade adquirida para aumentar esses valores voluntariamente (Martens, Burton et al., 1990).

Se atendermos novamente à complexidade da tarefa em questão e considerarmos que os exercícios de Kata são extremamente precisos e exigentes ao nível da coordenação motora, concluímos que os nossos resultados que vão de encontro aos pressupostos da bibliografia existente quando nos referimos ao estado de negativismo. Desta forma, são os atletas da especialidade de Kata que tendencialmente apresentam níveis superiores de negativismo relativamente aos de Kumite. Esta constatação acompanha os resultados de um estudo de Krane e Williams (1994), através do qual, valores significativamente superiores de negativismo foram encontrados nos praticantes de atletismo das disciplinas



de maior complexidade relativamente aos praticantes das disciplinas de menor complexidade.

Um estudo realizado por Simon e Martens em 1979 com praticantes de modalidades de combate e outras modalidades, comprovou que nos desportos de combate os atletas vivenciam níveis de negativismo e activação superiores e inferiores de autoconfiança. Esta relação deverá acontecer, porque os atletas das modalidades de combate têm um aumento da percepção de ameaça resultante do confronto (Martens, Burton et al., 1990). Contrariamente, os atletas do grupo de Kumite do nosso estudo apresentam, relativamente aos atletas de Kata, valores tendencialmente inferiores de negativismo e superiores de autoconfiança. Talvez possamos justificar estes resultados com o facto do contacto no Kumite ser limitado pelas próprias regras do jogo. Desta forma, talvez os atletas de Karate com experiência em competição, como acontece nos campeonatos nacionais, se sintam protegidos pelas próprias regras e a percepção de ameaça não exista de facto como existe noutras modalidades onde o contacto é bastante mais violento e se relaciona directamente com o sucesso ou insucesso.

Os valores encontrados nas variáveis negativismo, activação e autoconfiança para os grupos de Kata e Kumite, poderão também estar hipoteticamente relacionados com a forma como as diferentes especialidades em estudo são ajuizadas. No Kumite a arbitragem é realizada por juízes que observam os dois atletas em competição e que, entre outras funções, devem verificar quando existe contacto pontuável entre os atletas. Sempre que um ponto é atribuído, o jogo é imediatamente interrompido e reiniciado em seguida. No caso da Kata, um único atleta apresenta-se no tapete de competição e realiza uma única vez o exercício. Neste caso, todo o processo de avaliação é realizado por juízes que se concentram integralmente nos movimentos de um atleta e que, não existindo oportunidade de repetir o exercício, uma falha mínima pode reflectir-se no insucesso. Este processo poderá originar nos atletas de Kata um aumento da percepção da incerteza do resultado, com conseqüente aumento dos índices de negativismo e activação e diminuição da autoconfiança.

Quando comparamos as duas especialidades do Karate relativamente às orientações motivacionais não obtivemos diferenças significativas e, quer os atletas do grupo de Kata quer os de Kumite, apresentaram valores superiores de orientação motivacional para a tarefa. Poucos estudos do nosso conhecimento foram feitos no sentido de encontrar um padrão nas orientações motivacionais em atletas de modalidades com diferentes características. Coelho e Vasconcelos-Raposo (2007) encontraram valores superiores na orientação para a tarefa relativamente ao ego, em atletas de Judo e Luta,

Um estudo de Hanrahan e Cerin (2009) concluiu que os atletas de modalidades individuais são, preferencialmente, orientados para o ego. Seguindo esta linha de pensamento, os atletas do nosso estudo, como praticantes de uma modalidade individual, deveriam ser preferencialmente orientados para o ego. Os mesmos autores afirmam ainda, que existem modalidades individuais que, pelo facto dos resultados quer em treino quer em competição serem facilmente mensuráveis, permitem aos atletas orientar-se para a melhoria de tempos ou marcas pessoais, e desta forma, promover a orientação para a tarefa. Este argumento talvez possa ser válido para a especialidade de Kata, mas não para a especialidade de Kumite.

Hanrahan e Biddle (2002) num estudo realizado com atletas das modalidades de atletismo, squash e futebol, procuraram encontrar diferenças nas orientações motivacionais, entre atletas de modalidades fechadas e abertas. As conclusões indicaram que os atletas da modalidade de atletismo eram preferencialmente orientados para a tarefa e os atletas de squash e futebol para o ego. Nicholls afirmou ainda que nas modalidades onde a competição se baseia em relações interpessoais, os atletas tendem a manifestar uma orientação motivacional para o ego (Van de Pol & Kavussanu, 2011). Nos resultados encontrados no nosso estudo, os atletas que desempenham uma habilidade aberta e interpessoal, o Kumite, são preferencialmente orientados para a tarefa, contradizendo os pressupostos da bibliografia.

Quando observamos os resultados da comparação das duas especialidades do Karate relativamente às orientações motivacionais, e os associamos a algum conhecimento

peçoal sobre modalidade, e ainda à própria cultura Oriental que dá origem à modalidade em estudo, poderemos retirar algumas conclusões. Os resultados dos exercícios de Kata são facilmente mensuráveis para o atleta, ou seja, ele pode facilmente definir sucesso ou insucesso sem desenvolver um processo de comparação com outros indivíduos. Esta situação poderá desde muito cedo influenciar a orientação motivacional do atleta, na medida em que, no contexto desportivo do Karate, até uma determinada etapa do desenvolvimento, todos os atletas praticam as duas especialidades. Mesmo um atleta que execute, preferencialmente, a especialidade de Kumite em competição desenvolve exercícios de Kata em treino. Esta constatação poderá hipoteticamente justificar os resultados por nós encontrados, na medida de que parece viver-se um envolvimento predominante com a tarefa na elite dos atletas portugueses de Karate.

Os resultados encontrados através da comparação entre as duas especialidades do Karate relativamente aos *skills* psicológicos e robustez mental indicam-nos que unicamente a variável autoconfiança<sup>2</sup> apresenta diferenças significativas, sendo os atletas da especialidade de Kumite os que apresentam valores significativamente superiores. Relativamente às restantes variáveis, em todas, excepto no controlo da atenção, obtivemos valores tendencialmente superiores nos atletas de Kumite.

Os resultados encontrados para a variável autoconfiança<sup>2</sup> vão de encontro aos obtidos através do questionário CSAI-2 para a variável autoconfiança<sup>1</sup>, embora no caso da autoconfiança medida através do PPP, os valores sejam estatisticamente significativos. Já apresentamos anteriormente os nossos argumentos para o facto dos atletas de Kumite obterem valores superiores de autoconfiança.

Quando observamos os valores encontrados para a variável controlo do negativismo, reparamos que os atletas de Kumite apresentam valores superiores, embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas. Apesar desta constatação, se cruzarmos estes dados com os obtidos para a variável negativismo do CSAI-2, onde os atletas de Kumite parecem vivenciar menos pensamentos negativos, somos levados a

pensar que o facto de esses atletas terem tendencialmente maior controlo do negativismo, possa reflectir-se nos valores inferiores encontrados para a variável negativismo.

Relativamente à variável controlo da atenção, podemos afirmar que, embora sejam os atletas de Kata, os que tendencialmente apresentam valores superiores, a diferença é muito reduzida. Talvez fosse de esperar que os atletas de Kumite tivessem, por força das características da especialidade, um controlo atencional mais desenvolvido. A literatura leva-nos a depreender que numa modalidade aberta, como é caso do Karate na especialidade de Kumite, o estado de alerta máximo (com duração aproximada de 4 segundos) desempenha um papel preponderante no resultado. Referimo-nos claramente à atenção selectiva e ao estado de alerta como dimensões chave no processo atencional dos atletas das modalidades abertas (Weinberg & Gould, 2001). Se os valores encontrados para a variável controlo da atenção fossem o espelho da forma como os atletas, de forma específica, vivenciam os estados de alerta e atenção selectiva, poderíamos afirmar que os resultados nos orientam na possibilidade dos atletas de Kumite precisarem de desenvolver essa ferramenta psicológica. No entanto, ao analisarmos cuidadosamente os itens do PPP correspondentes à variável controlo da atenção, verificamos que as questões parecem avaliar a atenção de uma forma generalista, sem objectivar o estado de alerta como dimensão preponderante na prática do Kumite. Se tomarmos este facto em atenção, talvez os valores encontrados não consigam de todo revelar qualquer conclusão.

Para a variável imagética encontramos valores muito idênticos nos atletas de Kata e Kumite. Perry e Morris (1995) afirmam que incluir a imagética num processo de preparação para a competição pode ser benéfico, principalmente na execução de habilidades fechadas. Segundo estes autores, imaginar a rotina total dos movimentos a realizar, pode ajudar o atleta a automatizar a sequência dos movimentos e a focar-se na precisão dos movimentos. Coelho e Vasconcelos-Raposo (2007) retiraram conclusões idênticas através de um estudo, onde comprovaram a existência de valores significativamente superiores nos atletas de ginástica e natação comparativamente aos atletas de judo e luta. Os resultados do nosso estudo, contrariamente ao que poderia ser

esperado, não nos indicam tais conclusões. Ao analisarmos os valores da imagética, reparamos que os atletas de Kumite apresentam valores de 20,55 ( $\pm 3,65$ ) e os atletas de Kata valores de 19,17 ( $\pm 4,79$ ). Segundo Loehr (1986), valores abaixo do valor de referência 20 indicam-nos que a preparação psicológica dos atletas nesta variável é muito fraca ou inexistente. Encontramos estes valores nos atletas de Kata, e com valores tendencialmente muito próximos, embora acima do valor de referência, os atletas de Kumite. Esta constatação indica-nos que tanto os atletas de Kata como os de Kumite não usam a imagética de forma relevante como parte do processo de preparação para a competição.

Na nossa opinião, o uso da imagética é uma importante ferramenta psicológica como preparação para a competição nas modalidades fechadas, como é o caso da Kata, tal como tem sido relatado por vários atletas Olímpicos, que afirmam “dever” grande parte dos seus êxitos à preparação psicológica para a competição, fazendo uso da imagética (Orlick, 1990).

De todas as variáveis estudadas pelo PPP, a motivação, é a que apresenta valores superiores. Os valores encontrados são de 23,47 ( $\pm 4,20$ ) nos atletas de Kumite e de 22,17 ( $\pm 4,83$ ) nos atletas de Kata. Estes valores não diferenciam significativamente os dois grupos de atletas. Vários estudos realizados até hoje, encontraram na motivação os valores mais elevados de todas as variáveis psicológicas em estudo com o PPP. Cortesão e Vasconcelos-Raposo (1995), num estudo com nadadores, obtiveram o valor de 23,10, num outro estudo de Carvalho e Vasconcelos-Raposo (1998), com jogadores de futebol, o valor encontrado para a motivação foi de 26,57, Casimiro e Lázaro (2005) identificaram o valor de 25,45 em atletas de andebol e Costa e Coelho (2007) num estudo com atletas de orientação obtiveram o valor de 23,90. Coelho e Vasconcelos-Raposo (2007) num estudo realizado com vários atletas de 6 diferentes modalidades, identificaram, de igual forma, a motivação como a variável que obteve os valores superiores para todas as modalidades em estudo. Os dados parecem indicar-nos que a motivação, de uma forma geral, é a variável psicológica que merece mais atenção por parte, quer dos treinadores quer dos atletas, como forma de preparação para a competição. No nosso estudo, os dados

indicam-nos ainda que, apesar dos valores encontrados para a motivação serem os mais elevados das escalas do PPP, eles são o reflexo de uma preparação mental que não é realizada de forma sistemática e que, conseqüentemente, precisa de ser melhorada.

Analisamos agora os dados que obtivemos da análise estatística da variável pensamentos positivos para os dois grupos em estudo, o Kumite e a Kata. As diferenças encontradas não se apresentam como significativas, no entanto, o grupo de Kumite obteve valores tendencialmente superiores relativamente ao grupo de Kata ( $22,81 \pm 3,11$  Vs  $21,79 \pm 4,29$ ). Ao relacionarmos estes dados com os dados obtidos em outras variáveis poderemos retirar algumas conclusões. Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumbaki e Theodorakis (2009) afirmam que o *self-talk* positivo pode aumentar os níveis de confiança dos atletas e diminuir a ocorrência de pensamentos negativos. Desta forma, o *self-talk* positivo pode afirmar-se como uma estratégia de controlo de negativismo e aumento da autoconfiança. Esta afirmação parece suportar os nossos resultados, quando comparamos os valores das variáveis autoconfiança2 e controlo do negativismo e ainda as variáveis negativismo e autoconfiança1 com a ocorrência de pensamentos positivos nos atletas de Kumite e de Kata. Os atletas de Kumite poderão desta forma fazer uso do *self-talk* positivo como uma ferramenta de controlo dos pensamentos negativos pré-competitivos e de aumento da autoconfiança.

Os valores obtidos para a atitude competitiva, apesar de não distinguirem significativamente os dois grupos de Kata e Kumite, são tendencialmente superiores nos atletas de Kumite. Mais uma vez, podemos relacionar estes dados com os restantes encontrados para as variáveis autoconfiança2 e controlo do negativismo. Loehr (1986) define atitude competitiva como os hábitos de pensamento do atleta e Middleton, Marsh, Richards e Perry (2004) como o controlo sobre os próprios hábitos de pensamento. Parece-nos que seria controverso serem os atletas de Kata a apresentarem os valores mais elevados na atitude competitiva e ao mesmo tempo valores inferiores na autoconfiança2 e controlo do negativismo, isto se tivermos em conta que, aparentemente, são estas as duas variáveis que melhor espelham os hábitos de pensamento dos atletas.

Por último, terminamos a primeira parte da discussão dos resultados obtidos neste estudo, fazendo uma abordagem à robustez mental nos dois grupos de diferentes especialidades. Segundo Loehr (1986), a robustez mental reflecte a habilidade dos atletas em manterem, apesar das adversidades, o estado de performance elevada durante uma competição. Os atletas de Kumite e Kata obtiveram os valores de 152,38 ( $\pm 19,98$ ) e 144,13 ( $\pm 25,85$ ), respectivamente, e apenas na variável controlo da atenção os atletas do grupo de Kata apresentaram valores tendencialmente superiores aos atletas de Kumite. Estes dados indicam-nos que os atletas de Kumite apresentam, relativamente aos atletas de Kata, uma tendência para manterem, de uma forma mais eficaz, estados psicológicos adequados face às exigências da competição.

### **5.3 Atletas de diferentes níveis de performance**

Ao analisarmos os dados relativos às variáveis negativismo, activação e autoconfiança<sup>1</sup>, e apesar das diferenças encontradas entre os dois grupos não serem significativas, sobressai o facto de o grupo de nível Nacional apresentar valores tendencialmente superiores de negativismo e activação e valores praticamente idênticos de autoconfiança<sup>1</sup>, relativamente ao grupo de nível Internacional. Com base na literatura revista, o facto do grupo de nível Internacional manifestar uma propensão para valores inferiores de negativismo e activação não nos surpreende, no entanto, os valores idênticos de autoconfiança<sup>1</sup> nos dois grupos são alvo da nossa atenção. Martens, Burton e colaboradores (1990), no desenvolvimento do CSAI-2, alertaram para o facto de, apesar do padrão geral da relação entre o negativismo e autoconfiança serem inversos, tal como foi teorizado, a magnitude dessas correlações poderem variar drasticamente entre diferentes atletas e factores situacionais. Ainda segundo os autores do CSAI-2, esta relação pode variar pelo facto dos atletas, no momento do preenchimento dos questionários, desejarem exercer uma comparação favorável relativamente aos restantes. Hipoteticamente esta situação poderá ter-se verificado no nosso estudo, no momento do

preenchimento dos questionários, originando os resultados encontrados relativamente à autoconfiança<sup>1</sup>.

Craft e colaboradores (2003) realizaram uma meta-análise com o intuito de relacionar o CSAI-2 com a performance desportiva. Os mesmos autores afirmam que, como seria de esperar, nos grupos de elite a relação da autoconfiança com a performance é mais forte e nos grupos de níveis de rendimento inferiores é mais fraca. Confrontando os resultados do trabalho de Craft e colaboradores (2003) com o nosso estudo, parece surgir uma possível interpretação para os nossos resultados. O facto de não existirem diferenças significativas de autoconfiança entre os dois grupos de performance, parece indicar-nos que os aspectos físicos e/ou o controlo do negativismo, são factores cruciais na diferenciação entre estes dois grupos. Esta afirmação é sustentada pelos dados resultantes das correlações efectuadas, que nos indicam que o controlo do negativismo se relaciona de forma positiva e significativa com os anos de competição. De facto, os atletas de nível Internacional têm em média 10,41 ( $\pm 4,38$ ) anos de competição e os de nível Nacional apenas 6,86 ( $\pm 3,62$ ). Estes dados parecem indicar-nos a possibilidade dos atletas de nível Internacional vivenciarem menos pensamentos negativos fruto do maior número de experiências competitivas a que tiveram acesso ao longo da carreira desportiva. Desta forma, esses atletas poderão ter desenvolvido estratégias mentais para lidar com os pensamentos negativos pré-competitivos.

Comparando os resultados das orientações motivacionais para os grupos de nível Nacional e Internacional, podemos observar que não existem diferenças significativas entre os grupos. Hanrahan e Cerin (2009) através de um estudo realizado com atletas de diferentes níveis competitivos, não encontraram diferenças significativas nas orientações motivacionais entre esses atletas. No nosso estudo, e apesar de não obtermos valores estatisticamente significativos, observamos que os valores encontrados para a orientação para a tarefa são tendencialmente superiores nos atletas de nível Internacional enquanto os valores da orientação para o ego são semelhantes. Vários estudos comprovaram que a propensão dos atletas em definir objectivos de mestria tem implicações positivas na manutenção dos esforços ao longo do tempo, repercussões positivas na evolução do



atleta e na interpretação de sensações positivas, quer em treino quer em competição (Van de Pol & Kavunassu, 2011). De facto, os atletas da nossa amostra revelam grande compromisso com a modalidade, com o grupo de nível Nacional a apresentar em média 9,86 ( $\pm 3,88$ ) anos de prática e 6,86 ( $\pm 3,62$ ) de competição, e o grupo de nível Internacional 13,95 ( $\pm 4,77$ ) anos de prática e 10,41 ( $\pm 4,33$ ) de competição. Estas constatações parecem indicar-nos que os atletas de Karate, quer de nível Nacional quer Internacional, estão motivados para treinar e desenhar uma linha de evolução positiva e persistente na sua carreira como atletas. A observação destes resultados, parece ainda indicar-nos que o facto dos atletas de nível Internacional, apresentarem valores tendencialmente superiores na orientação para a tarefa, pode representar maior resiliência por parte destes, quando nos referimos ao envolvimento duradouro e persistente com o treino e a competição nesta modalidade. Esta interpretação acresce de valor, se tomarmos em conta que a orientação para a tarefa está fortemente relacionada com a motivação avaliada através do PPP. De facto, através do PPP encontramos valores de motivação tendencialmente superiores nos atletas do grupo Internacional.

Vasconcelos-Raposo (1995) afirma que a motivação é um dos factores de maior relevância para o sucesso e Roberts (1992) afirma que os índices de motivação aumentam ou diminuem consoante a percepção de competência que os atletas fazem, dentro do contexto de sucesso e insucesso. Quando correlacionámos a experiência na modalidade e a graduação dos atletas de Karate com a motivação, encontramos valores significativos e positivos. A motivação é aparentemente um factor chave no envolvimento destes atletas com a modalidade de Karate confirmando o que temos vindo a referir. Tomando em conta estas duas afirmações, as correlações por nós efectuadas, e os resultados do TEOSQ, poderemos afirmar que os atletas de Karate de nível Internacional se encontram mais motivados para competir e desenvolveram uma percepção de competência superior, relativamente aos atletas de nível Nacional.

King e Williams (1995) revelam-nos uma visão específica de como as orientações motivacionais podem diferir de modalidade para modalidade, consoante o ambiente que envolve a própria modalidade. O que estas autoras afirmam é que a abordagem

tradicional no Karate traduz a cultura tradicional Japonesa e enfatiza a perfeição das técnicas com o intuito de desenvolver a capacidade de auto-defesa ao invés de ganhar uma competição. Estes argumentos parecem indicar-nos que nestas situações, a orientação motivacional inclina-se para um envolvimento com a tarefa tal como verificamos no nosso estudo. Estas autoras referem ainda a necessidade de investigar as diferenças nas orientações motivacionais entre os praticantes de Karate tradicional e de Karate de competição. Assim, os valores elevados de orientação para a tarefa e baixos de orientação para o ego talvez sejam o reflexo da própria modalidade e de algumas características tradicionais que ainda se vivem no contexto do Karate.

Nicholls afirma que as orientações para a tarefa e ego gozam de uma relação ortogonal e independente, e ainda que, as diferenças intra-pessoais e a especificidade das diferentes situações podem orientar os atletas para um determinado envolvimento (Roberts, 1992). São vários os estudos que comprovam a relação ortogonal entre estes dois conceitos (Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007; Duda & Ntoumanis, 2003; Hodge, Allen & Smellie, 2008). Roberts (2001) alerta para a importância da orientação para o ego nos atletas de elite e Vasconcelos-Raposo (1994) e Duda e White (1994) para o equilíbrio necessário entre os valores de prestação e de resultado para se atingirem altos patamares de performance. Ntoumanis e Biddle (1998) afirmam que problema do envolvimento predominante com o ego prende-se com a percepção de competência, ou seja, sempre que o atleta orientado para o ego desenvolve uma percepção de competência desfavorável. Os resultados encontrados parecem ainda apontar outro sentido quando analisamos o Karate do ponto de vista menos tradicionalista e filosófico e mais mundano. Se como referimos anteriormente, o envolvimento com o ego é necessário para se atingirem níveis superiores de prestação, o problema parece prender-se com as reduzidas oportunidades de competição que os atletas de Karate em geral podem experimentar numa época desportiva. Autores como Fonseca e Maia (2000), defendem que a competição é um processo de comparação e confrontação de competências, e que será natural esperar que os atletas desenvolvam, fruto dessa mesma competição, uma elevada orientação para o ego. No caso do Karate, as oportunidades de competição existentes talvez não sejam suficientes para desenvolver esse envolvimento com o ego. Este facto

parece justificar os valores elevados de orientação para a tarefa e inferiores de orientação para o ego. Desta forma, sugerimos uma revisão do quadro competitivo da Federação Portuguesa de Karate por forma a aumentar o número de competições e consequentemente as oportunidades de sucesso e insucesso, e ainda, possibilitar aos treinadores e atletas um maior rigor e exigência no planeamento desportivo, principalmente no que se refere aos programas de definição de objectivos.

Relativamente aos *skills* psicológicos e robustez mental entre os atletas de Karate de diferentes níveis de performance, salientamos o facto de, apesar de não existirem diferenças significativas entre os dois grupos, os atletas de nível Internacional possuem valores tendencialmente superiores em todas as variáveis psicológicas e na robustez mental. O facto dos atletas de nível Internacional apresentarem mais tempo de prática e competição, tal como já referimos anteriormente neste capítulo, relacionou-se de forma positiva e significativa com a autoconfiança<sup>2</sup>, o uso da imagética e a robustez mental.

Vários estudos obtiveram valores superiores nas diferentes variáveis psicológicas e robustez mental nos atletas de nível competitivo superior (Vasconcelos-Raposo, 1993, Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2005; Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998; Silva & Vasconcelos-Raposo, 2002; Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007). Se é verdade que os atletas de nível superior parecem fazer melhor uso das habilidades psicológicas, também o é, o facto de quanto mais idêntico é o nível competitivo, mais idênticos são os traços psicológicos desses atletas. Coelho e Vasconcelos-Raposo encontraram diferenças significativas entre atletas de nível Nacional e Olímpico, no entanto, o mesmo não se verificou quando comparados os grupos Europeu e Mundial, e apenas o controlo do negativismo diferenciou significativamente os grupos Mundial e Olímpico. O que os nossos resultados parecem indicar é a semelhança nos traços psicológicos dos atletas dos dois grupos, apesar do grupo Internacional apresentar valores tendencialmente superiores em todas as variáveis e consequentemente, na robustez mental.

De uma forma geral os resultados do nosso estudo estão de acordo com as investigações realizadas com o PPP e salientamos o facto de, tal como nos estudos já citados,

encontrarmos os valores mais baixos, na variável controlo do negativismo e os mais elevados na variável motivação. De facto, em ambos os grupos, os valores médios da variável controlo do negativismo não ultrapassam o valor de referência 20 definido por Loehr (1986). Este facto demonstra-nos que os atletas em estudo realizam uma preparação muito fraca ou inexistente para a competição quando nos referimos ao controlo do negativismo.

A nossa interpretação dos resultados deixa em aberto questões pertinentes: serão os atletas de nível Internacional, de forma natural, mais robustos mentalmente e, pelo facto de não treinarem especificamente as habilidades psicológicas, também não as saberem reconhecer e interpretar devidamente quando preencheram o PPP? Serão as capacidades físicas o factor de desequilíbrio na prestação desses atletas relativamente aos de nível de performance inferior? Os resultados apontam na eventualidade da inconsistente preparação psicológica dos praticantes de Karate de elite em Portugal, não diferenciar os atletas de nível Nacional e Internacional, quando nos referimos aos *skills* psicológicos e robustez mental. Tendo em consideração que as habilidades psicológicas desempenham um papel crucial na performance desportiva (Loehr, 1986), sugerimos a incorporação de programas de intervenção psicológica junto dos atletas como forma de desenvolver as suas habilidades psicológicas e otimizar o rendimento desportivo na procura da excelência desportiva.

## **5.4 Comparação dos atletas Masculinos e Femininos**

Martens, Burton e colaboradores (1990) referem que se verifica uma tendência para os atletas do sexo feminino apresentarem níveis superiores de negativismo e inferiores de autoconfiança. Estas afirmações estão de acordo com os valores superiores e estatisticamente significativos de autoconfiança e tendencialmente inferiores de negativismo registados nos atletas masculinos.

Vários estudos apresentaram resultados idênticos, quando nos referimos à maior autoconfiança demonstrado pelos atletas masculinos (Jones, Swain & Cale, 1991; Krane & Williams, 1994; Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007).

Coelho e Vasconcelos-Raposo (2007), através de um estudo realizado com atletas do sexo masculino e feminino, encontraram diferenças significativas no negativismo e autoconfiança. As atletas femininas apresentaram níveis superiores de negativismo e inferiores de autoconfiança. Martens, Burton e colaboradores (1990) afirmam que isso se deve muito provavelmente ao facto das atletas femininas terem tido, ao longo dos tempos modernos, menos acesso a experiências no desporto. No entanto, Gill (1992) afirma que quando as tarefas são adequadas às atletas femininas e ambos os sexos têm experiência idêntica, homens e mulheres apresentam níveis de confiança similares.

Nos *skills* psicológicos encontramos diferenças significativas nas variáveis controlo do negativismo, imagética, motivação e pensamentos positivos, apresentando o sexo masculino valores superiores. Em consequência destes resultados, também a robustez mental diferenciou de forma significativa os atletas masculinos dos femininos. Outros estudos depararam-se com resultados semelhantes, que apontam no sentido dos atletas masculinos desfrutarem de habilidades psicológicas mais desenvolvidas, quando nos referimos ao contexto da elite desportiva (Cortesão & Vasconcelos-Raposo, 1995; Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007).

Na nossa opinião a questão central que nos colocamos é saber o porquê dos resultados apresentarem de uma forma geral e bastante explícita, diferenças entre os géneros. Será que as atletas femininas gozam de habilidades psicológicas menos desenvolvidas, ou, tendo estas, habilidades num nível de desenvolvimento idêntico aos atletas masculinos façam uso de forma menos eficiente destas ferramentas psicológicas no contexto desportivo? Andersen e Williams sugerem que estas diferenças acontecem devido aos factores de socialização que favorecem o sexo masculino na preparação para a competição desportiva (Jones, Swain & Cale, 1991).

Observando a questão por outro prisma, Krane e Williams (1994) referem que as atletas femininas descrevem de forma mais honesta e sincera o negativismo e a autoconfiança, e mais facilmente reconhecem emoções que são interpretadas como negativas. Gill (1992) refere que quando as tarefas são adequadas às atletas femininas e ambos os sexos têm experiência idêntica, homens e mulheres apresentam níveis de confiança similares. Se atendermos ao postulado por estes autores, talvez a honestidade e a própria capacidade de cada um reconhecer as suas limitações tenha influência na forma como são respondidas as questões dos questionários.

Perry e Williams (1998), analisando não só a intensidade mas também a direcção das variáveis negativismo e autoconfiança, não encontraram diferenças significativas ao nível do negativismo e autoconfiança entre os dois sexos, no entanto, os atletas masculinos interpretaram o negativismo como facilitador para a performance ao contrário do relatado pelas atletas femininas.

Relativamente às orientações motivacionais, Hanrahan e Biddle (2002) e Hanrahan e Cerin (2009) comprovaram que as atletas femininas apresentam uma maior orientação para a tarefa relativamente aos atletas masculino. Li, Harmer e colaboradores (1996) afirmam que os atletas masculinos são mais orientados para o ego. Os resultados do nosso estudo não diferenciam estes atletas quando nos referimos às orientações motivacionais e ambos os grupos apresentam valores superiores na orientação motivacional para a tarefa e inferior na orientação para o ego. A possível influência que o Karate, e principalmente a sua componente mais tradicional, tem nos seus praticantes, orienta-os no sentido da procura do desenvolvimento pessoal e conseqüentemente, na aproximação a um envolvimento com a tarefa.

---

## 6. Conclusões e Propostas Futuras

---

### 6.1 Conclusões

Foi confirmada a existência de um perfil psicológico específico para os atletas de Karate, sendo caracterizado por um nível motivacional elevado, seguido, pelos pensamentos positivos e atitude competitiva e um valor baixo no controlo do negativismo. Este perfil mantém-se semelhante entre praticantes de Kata e Kumite. Apenas na autoconfiança, os praticantes de Kumite apresentam níveis significativamente superiores.

O nível de performance não diferenciou nenhuma variável, no entanto, verificou-se uma tendência para os atletas de nível Internacional utilizarem mais os *skills* psicológicos.

Relativamente ao padrão motivacional, de uma forma geral, os atletas apresentam uma orientação superior para a tarefa, o que poderá estar relacionado com a filosofia inerente ao Karate.

Os factores de socialização podem ser a justificação para o género masculino utilizar mais os *skills* psicológicos e registar níveis superiores de autoconfiança.

Em termos gerais, verificamos que, com o aumento da experiência desportiva, ocorre uma maior utilização dos *skills* psicológicos e robustez mental. A graduação apenas se associou com a motivação, atitude competitiva e robustez mental.

## 6.2 Propostas futuras

Parece-nos importante referenciar, a necessidade de investigar as diferenças nas orientações motivacionais entre os praticantes de Karate tradicional e de Karate de competição.

No decorrer deste trabalho, apesar de não ser objecto do nosso estudo, pareceu-nos importante salientar a relação entre o Karate e a sua origem Oriental. De facto, ficaram por estudar os factores sociais e culturais inerentes a esta modalidade.



---

## 7. Bibliografia

---

- Almeida, P., & Cruz, J. (1996). *A relação entre ansiedade e rendimento desportivo: Estudo de caso no futebol*. Unpublished dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga.
- Balaguer, I., Duda, J., Atienza, F., & Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of sport and exercise*.
- Bond, J., & Sargent, G. (1995). Concentration skills in sport: Na applied perspective. In T. Morris & J. Summers (Eds.).
- Boroujeni, S., & Shahbazi, M. (2011). The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3113-3117.
- Boutcher, S. (1992). Attention and athletic performance: An integrated approach. In T. Horn (Ed.).
- Carvalho, F., & Vasconcelos-Raposo, J. (1998). *Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de futebol (nos diferentes campeonatos nacionais, 1º divisão, 2º divisão de honra, 2º divisão B e 3ª divisão nacional)*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Casimiro, E., & Lazaro, J. (2005). *Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de andebol português: Diferenças entre a liga e a elite, as várias posições*

*de campo, a idade e os anos de experiência*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Cerin, E. (2004). Predictors of competitive anxiety direction in male tae kwon do practitioners: a multilevel idiographic/nomothetic interactional approach. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 497-516.

Chin, N., Khoo, S., & Low, W. (2009). Sex, age group and locality differences in adolescent athletes' beliefs, values and goal orientation in track and field. *Exerc Sci Fit*, vol 7, no 2, 112-121.

Coelho, A., & Vasconcelos-Raposo, J. (1995). *Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de basquetebol de acordo com o nível competitivo*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Coelho, E., & Vasconcelos-Raposo, J. (1997). *Auto-estima e orientação cognitiva em praticantes de atletismo de elite*. Unpublished dissertação de mestrado, Universidade do Porto, Porto.

Coelho, E., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. (2007). Análise factorial confirmatória da versão portuguesa do CSAI-2. *Motricidade*, 3, 73-82.

Coelho, E., & Vasconcelos-Raposo, J. (2007). A procura da excelência desportiva: uma perspectiva psico-sócio-cultural. Unpublished Tese de Doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Cortesão, A., & Vasconcelos-Raposo, J. (1995). *Características dos nadadores por categoria e sexo de acordo com o perfil psicológico de prestação*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

- Costa, P., & Coelho, E. (2007). *Perfil psicológico de prestação em atletas de orientação pedestre*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Craft, L., Magyar, M., Becker, B., & Feltz, D. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Cruz, J. F. (1996). *Manual de psicologia do desporto*. Braga: Edições S.H.O.
- Deci, E., & Ryan, R. (1990). *Intrinsic motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E., Gagné, M. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362.
- Dias, A., Vasconcelos-Raposo, J. (1995). *Caracterização de nadadores portugueses por estilo e distância de nado de acordo com o perfil psicológico de prestação*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Duda, J. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 11, 318-335.
- Duda, J. (1993). Motivation in Sports settings: A goal perspective approach. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.57-91). Champaign: Human Kinetics.
- Duda, J., & White, S. (1992). Goal Orientations and Beliefs About the Causes of Sport Success Among Elite Skiers. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.

- Duda, J., & Ntoumanis, N. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical education. *International Journal of Educational Research*, 39, 415-436.
- Feltz, D., & Landers, D. (1993). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
- Fonseca, A., Maia, J. (2000). *Motivação dos jovens para a prática desportiva federada: Um estudo com atletas das regiões centro e norte de Portugal com idades compreendidas entre os 10 e 18 anos*. Lisboa: Centro de Estudos e formação Desportiva.
- Gammage, K., Hardy, J., & Hall, C. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 2, 233, 247.
- Gano-Overway, L., Guivernau, M., Magyar, T., Waldron, J., & Ewing, M. (2005). Achievement goal perspectives, perceptions of the motivational climate, and sportspersonship: individual and team effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 215-232.
- Gill, D. (1992). Gender and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 143-160). Champaign; Human Kinetics.
- Golby, J., & Sheard, M., (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942.
- Golby, J., Sheard, M., & Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 445-462.

- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: Mental preparation, precompetitive cognition, and effect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S., (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: Thoughts and effect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Gucciardi, D., Dimmock, J. (2008). Choking under pressure in sensorimotor skills: Conscious processing or depleted attentional resources?. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 45-59.
- Hall, H., & Kerr, A., (1997). Motivational antecedents of precompetitive anxiety in youth sport. *The Sport Psychologist*, 11, 24-42.
- Hall, H., Kerr, A., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 194-217.
- Hanin, Y., & Montse, R. (2003). Athletes' self perceptions of optimal states in karate: an application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol.12, núm 2, 229-244.
- Hanrahan, S., & Biddle, S. (2002). Measurement of achievement orientations: psychometric measures, gender and sport differences. *Journal of Sport Sciences*, 2, 1-12.
- Hanrahan, S., & Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 508-512.

- Hanton, S., Thomas, O., Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction, and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169-181.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Hall, C., & Alexander, M. (2001). Exploring self-talk and effective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19, 469-475.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athletes self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, J., Hall, C., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skills performance: An experimental approach? [Electronic Version]. *Athletic Insight*, 7. Retrieved 16 de Março de 2011 from <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/SelfTalkPerformance.htm>.
- Harvey, D., Raalte, J., & Brewer, B. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6, 84-91.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. (1999). The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance. *Journal of Sport Behavior*, 22, 479-501.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of applied Sport Psychology*, 16, 138-150.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumbaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186-192.
- Highlen, S., & Bennet, B. (1983). Elite Divers and Wrestlers: A Comparison Between Open- and Closed-skill Athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
- Hodge, K., Allen, J., & Smellie, L. (2008). Motivation in Masters Sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 157-176.
- Hussen, S. (2010). Use of tai Chi trainings to development some of the pshysiological variables and psychological skills for Karate players. *Procedia Social Behavioral Sciences*, 5, 2063-2066.
- Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385-395.
- Jones, G., Hanton, S., & Connauthton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal os Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships wtih competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Li, F., Harmer, P., Chi, L. & Vongjaturapat, N. (1996). Cross-cultural validation of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. *Journal os Sport & Exercise Psychology*, 18, 392-407.

- King, L., & Williams, T. (1995). Goal Orientation and Performance in Martial Arts. *Journal of Sport Behavior*, vol. 20, 4, 397-411.
- Krane, V., & Williams, J. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
- Kuan, G., & Jolly, R. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes. *Journal of Sports Sciences and Medicine*, 6, 28-33.  
among Wushu athlete
- Landers, D., & Boutcher, S. (1991). Relacion entre el arousal y la ejecucion. In J. Williams (Ed.), *Psicologia Adaptada al Deporte* (pp. 250-273). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Linhares, A., & Vasconcelos-Raposo, J. (1998). *Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de basquetebol*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Massachusetts: The Stephen Greene Press.
- Luzio, R., & Vasconcelos-Raposo, J. (1995). *Caracterização do perfil psicológico de prestação do jovem futebolista: Comparação titulares/suplentes*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Mahl, A., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). *Perfil psicológico de prestação, orientações cognitivas e negativismo do jogador brasileiro de futebol profissional*. Unpublished dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.



- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). Development and validation of the competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. Vealey, & D. Burton (Eds), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-213). Champaign: Human Kinetics.
- Martin, J., & Gill, D. (1991). The Relationships Among Competitive Orientation, Sport-Confidence, Self-Efficacy, Anxiety, Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 149-159.
- Middleton, S., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., Savis, J., Perry, C., et al. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test enough? *International Journal of Sport Psychology*, 35, 91-108.
- Munroe, K., Hall, C., Simms, S., & Weinberg, R. (1998). The influence, type of sport and time season on athletes use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12, 440-449.
- Munroe, K., Giacobbi, P., & Hall, C. (2000). The four ws of imagery use: where, when, why and what. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.
- Murphy, S., & Jowdy, D. (1992). Imagery and mental practice. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221-250). Champaign: Human Kinetics.
- Nakayama, M. (1977). O melhor do karatê - 1: Visão abrangente e práticas. São Paulo: Editora Cultrix.
- Newton, M., & Duda, J. (1993). Elite adolescent athletes achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 437-448.

- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Nicholls, J. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 31-56). Champaign: Human Kinetics.
- Nideffer, R. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. In J. Williams (Ed.) *Psicología aplicada al deporte* (pp. 374-391). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The relationship between competitive anxiety, achievement goals, and motivational climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 176-187.
- Orlick, T., Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence : how to win in sport and life through mental training*. Champaign : Leisure Press
- Osho (2005). *O Homem Que Amava Gaivotas: Histórias das Grandes Tradições Espirituais*. Editora Pergaminho. Cascais.
- Perry, C., & Morris, T. (1995). Mental imagery in sport. In T. Morris & J. Summer (Eds.), *Sport psychology: Theory applications and issues* (pp. 339-385). Brisbane: John Wiley & Sons.
- Perry, J., & Williams J. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skills level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.

- Raalte, J., Cornelius, A., Brewer, B., & Hatten, S. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 22*, 345-356.
- Roberts, G. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 3-29). Champaign: Human Kinetics.
- Roberts, G. (2001). Understanding the Dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. In G. Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign: Human Kinetics.
- Ruiz, M., & Hanin, Y. (2003). Athlete's self perceptions of optimal states in Karate: Na application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte, 2*, 229-244.
- Ryan, R., & Deci, L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 54-67.
- Salmon, J., Hall, C. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 6*, 116-133.
- Schmid, A., Peper, E. (1991). Técnicas para el entrenamiento de la concentración. In J. Williams (Ed.), *Psicología Adaptada al Deporte* (pp. 397-411). Madrid: Biblioteca Nueva
- Short, S., Ross-Steward, L., & Monsna, E. (2006). Onwards with evolution of imagery research in sport psychology? [Electronic Version]. *Athletic Insight, 8*. Retrieved 16 de Março de 2011 from <http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss3/imageryResearch.htm>.

- Silva, D., & Vasconcelos-Raposo, J. (2002). *Perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva do jogador de futsal*. Unpublished dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Spielberg, C. (1989). Stress and anxiety in sports. In D. Hackfort & C. Spielberg (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 3-17). New York; Hemisphere Publishing Corporation.
- Summers, J., & Ford, S. (1995). Attention in sport. In T. Morris & J. Summer (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 63-89). Brisbane: John Wiley & Sons.
- Swain, A., & Jones, G. (1993). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 11,533-542.
- Tavares, M., & Correia, A. (2006). *Perfil psicológico de prestação e ansiedade competitiva dos jogadores de futebol da super liga*. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade da Madeira, Funchal.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2009). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14,253-272.
- Thomas, P., & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73-86.
- Van de Pol, P., & Kavussanu, M. (2011). Achievement goals and motivational responses in tennis: Does the context matter?. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 176-183.

- Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas de elite desportiva portuguesa*. Unpublished Tese de Doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1994a). *Manual de treino para a definição de objectivos*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes Alto Douro.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1994b). *O perfil psicológico de prestação de jogadores de futebol: Diferenças entre jogadores titulares e suplentes*. Vila Real: UTAD-SDE.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1998). *Visualização e rendimento desportivo*. Vila Real: UTAD-SDE.
- Vasconcelos-Raposo, J. (2000). Explorando as limitações do conceito de ansiedade no desporto. *ALEU: Revista de Desporto da UTAD*, 2, 47-66.
- Vasconcelos-Raposo, J., Sá, E. (2000). Direcção do foco atencional no tempo de resposta na partida de blocos de atletismo. *Actas 14th International congress of sport sciences 2000*. Budapeste.
- Vealey, R. (1991). Entrenamiento en imaginacion para el perfeccionismo de la ejecucion. In J. Williams (Ed.), *Psicologia aplicada al deporte* (pp.308-339). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Vealey, R. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 25-59). Champaign: Human Kinetics.
- Voight, M., Callaghan, J., & Ryska, Y. (2000). Relationship between goal orientation, Self-confidence and multidimensional trait anxiety among Mexican – American female youth athletes. *Journal of Sport Behavior*, 23, 271-288.

- Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- White, S., & Duda, J. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4-18.
- White, S., & Zellner, S. (1996). The relationship between goal orientation, beliefs about the causes of sport success, and trait anxiety among high school, intercollegiate, and recreational sport participants. *The Sport Psychologist*, 10, 58-72.
- Whitehead, J., & Andrée, K. (1997). Interactive effects of dispositional and situational goals and perceived ability on intrinsic motivation in young athletes. *Journal of Sports Sciences*, 15, 110-111.
- Williams, A., & Elliot, D. (1999). Anxiety, expertise and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 362-375.
- World Karate Federation (2005). *Regras de competição: Kumite e Kata*. Madrid
- Yperen, N., Elliot, A., & Anseel, F. (2009). The influence of mastery-avoidance goals on performance improvement. *European Journal of Social Psychology*, 39, 932-943.

---

## 8. Anexos

---