

Avaliação de Competências Psicológicas e Imagem Corporal em Atletas de Diferentes Modalidades de Combate
Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício

*“A diferença entre o impossível e o
possível reside na determinação
de um homem.”*

Tommy Lasorda

Agradecimentos

Terminar a Licenciatura e o Mestrado e chegar onde cheguei foi uma tarefa um tanto ou quanto complicada, e que não teria sido possível sem a presença e o apoio de algumas pessoas, que vou referir de seguida.

Como não chegaria até aqui sem eles, quero agradecer aos meus pais, por todo o apoio, por todos os sacrifícios que fizeram por mim, por toda a dedicação e sobretudo por acreditarem que era capaz.....Adoro-vos!

Há uns anos atrás, numa Tese de licenciatura, deixas-te uma mensagem que ainda hoje ao lê-la, me vêm as lágrimas aos olhos! Hoje sou eu que deixo aqui uma mensagem...muito obrigada por tudo, sempre foste uma grande inspiração para mim, foi o querer alcançar o teu nível que me fez lutar por tudo isto. Muito obrigada Mana...Adoro-te

Ao meu namorado, Tiago (agora marido), quero agradecer por todo o companheirismo, por todo o apoio e sobretudo por toda a paciência e amor que demonstrou ter ao longo destes meses. Foste e és sem dúvida alguma um grande pilar na minha vida. Obrigada Amor...Amo-te Muito

À minha avó Eduarda, que sempre demonstrou um grande orgulho em mim e uma grande vontade em ajudar. Muito Obrigada avó, por estares sempre do meu lado! Adoro-te.

Quero agradecer também aos meus colegas de turma, não necessito mencionar nomes, pois eles sabem quem são, mais importante ainda....eu sei quem eles são. E é por isso que vão poder contar comigo sempre.

Agradeço também aos meus professores que durante estes cinco anos me ensinaram tudo o que sei hoje sobre Psicologia do Desporto e do Exercício, principalmente ao Professor Doutor Carlos Silva, a forma como orientou o meu trabalho e a disponibilidade que sempre demonstrou para me ajudar.

Como este trabalho não podia ter sido realizado sem eles, quero agradecer a todos os atletas que de alguma forma contribuíram para que este estudo fosse concluído. Agradeço assim à Federação Nacional de Karaté, à Federação Portuguesa de Taekwondo e à Federação Portuguesa de Judo por toda a disponibilidade que demonstraram ter em me receber.

E por último, quero agradecer a alguém que já não está entre nós, mas que de alguma forma me tem acompanhado nesta caminhada.

Obrigada a todos!

Resumo

Existe cada vez mais, um maior número de psicólogos do desporto que têm efetuado estudos acerca dos fatores que afetam o rendimento desportivo, nomeadamente sobre as características e as competências psicológicas dos atletas, pois estas podem contribuir para que estes atletas alcancem um rendimento desportivo ótimo.

O presente estudo tem como título: “Avaliação de Competências Psicológicas e Imagem Corporal em Atletas de Diferentes Modalidades de combate”, e tem como principal objetivo caracterizar e comparar as Competências Psicológicas dos atletas em função das variáveis sexo, nível competitivo e modalidade, bem como, analisar e comparar a Imagem Corporal em função destas mesmas variáveis. Este estudo contou com uma amostra de 90 atletas (n=90), de ambos os sexos, dos escalões juniores e séniores, praticantes de Karate, Taekwondo e Judo.

Tendo em vista os objetivos traçados, para avaliar as competências psicológicas e Imagem Corporal dos atletas, utilizou-se a Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT 3 – EACP) – Tradução e Adaptação – Carlos Silva, Filipa Dias e Patrício Timóteo (ESDRM); o Questionário Sobre a Perceção do Sucesso no Desporto (POSQp) – Tradução e Adaptação de António Fonseca e Glória Balagué (1996) do Perception of Success Questionnaire (TEOSQ) de Roberts e Balagué (1989 e 1991); o Questionário de Imagem Corporal – este questionário serve para avaliar o grau de distorção da imagem corporal nos atletas; foi utilizado o Questionário Sobre o Corpo - BSQ (Body Shape Questionnaire), validado por Di Pietro (2002); e o Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI - 2) – tradução e Adaptação de Sidónio Serpa e Amândio Santos (1991) do Competitive State Anxiety Inventory – 2 de Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith (1983).

Os resultados permitiram concluir que os atletas de ambos os sexos, de ambos os níveis competitivos e modalidades são mais orientados para a tarefa do que para o ego.

Concluimos também que, tanto na perceção de ansiedade como na análise das competências psicológicas a Autoconfiança apresenta valores superiores a todas as outras dimensões.

Quanto à imagem corporal, o sexo feminino apresenta maior insatisfação com a imagem corporal que o sexo masculino, assim como, os atletas de alto rendimento apresentam maior insatisfação com a imagem corporal que os atletas de nível competitivo normal. Nas

modalidades, os atletas de Judo apresentam maior insatisfação com a imagem corporal que os de Taekwondo e Karate.

Por fim, no que diz respeito ao IMC, não existem diferenças significativas em nenhuma das variáveis estudadas. Este acontecimento pode estar relacionado com o fato de os atletas estudados pertencerem a modalidades onde têm que permanecer numa determinada categoria de peso.

Concluimos, ainda, que para os atletas estudados, é de grande importância o treino psicológico, para que a parte prática (física, técnica e tática) surta efeito, e conseqüentemente, permita aos atletas a obtenção dos resultados pretendidos.

Palavras-chave: Orientação Motivacional, Perceção de Ansiedade, Competências Psicológicas, Imagem Corporal, Índice de Massa Corporal, Sexo, Nível Competitivo, Modalidades, Atletas.

Abstract

There's an increasingly greater number of sports psychologists who have done studies on the factors that affect athletic performance, particularly on the athletes' psychological characteristics and skills, as they may contribute to these athletes achieve an optimal sports performance.

This study is titled: "Evaluation of psychological skills and body image in athletes of different modalities of fighting", and its main objective was to characterize and compare the psychological skills of athletes according to gender, competitive level and modality, as well as, to analyze and compare the body image in according with the same variables. This study involved a sample of 90 athletes (n=90), of both sexes, the junior and senior levels, practicing Karate, Taekwondo and Judo.

Given the established objectives, to evaluate the psychological skills of athletes and their body image, we used the Scale of Psychological Assessment Skills (OMSAT 3 – EACP) - translation and adaptation – Carlos Silva, Filipa Dias and Patrício Timóteo (ESDRM); the Questionnaire on the perceptions of success in sport (POSQp) – translation and adaptation by António Fonseca and Glória Balagué (1996) from Perception of Success Questionnaire (TEOSQ) from Roberts and Balagué (1989 and 1991); the Body Image Questionnaire - this questionnaire is designed to evaluate the degree of distortion of athletes' body image; we also used the Body Shape Questionnaire – BSQ , validated by Di Pietro (2002) and the Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2) , from Martens, Burton, Vealey, Bump and Smith (1983) – translation and adaptation from Sidóneo Serpa and Amândio Santos (1991).

The results showed that athletes of both sexes, both competitive levels and modalities are more task-oriented than for the ego.

We also concluded, in both, the perception of anxiety and the analysis of psychological skills, the Self-confidence presents superior values than all other dimensions.

As for body image, female exhibit greater dissatisfaction with body image than male, as well as, the high-performance athletes have greater dissatisfaction with body image, than athletes in competitive standard. Regarding to modalities, Judo athletes have greater dissatisfaction with body image than Taekwondo or Karate athletes.

Finally, in respect to BMI (Body Mass Index), there're no significant differences in any of the variables studied. This event may be related to the fact that the athletes studied belong to modalities, where they have to stay in a certain weight class.

We concluded that, for the athletes studied, is very important the psychological training, so that the practical part (physical, technical and tactical) take effect, and consequently, allow the athletes to obtain the desired results.

Keywords: motivational orientation, perceived anxiety, psychological skills, body image, body mass index, gender, competitive level, modalities, athletes.

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	iv
Abstract	vi
Abreviaturas	xiii
1 - Introdução	1
2 - Revisão da Literatura	4
2.1 - Atividade Física.....	4
2.2 - Competências Psicológicas	5
2.3 - Imagem Corporal.....	16
2.4 – Índice de Massa Corporal	26
2.5 - Alto Rendimento	28
2.6 - Modalidades de Combate	28
3 - Metodologia	34
3.1 - Formulação do Problema	34
3.1.1 - Objectivos	34
3.1.2 - Hipóteses de Trabalho	34
3.2 - Participantes	35
3.3 - Instrumentos	35
3.4 - Procedimentos	36
3.5 - Estatística	38
4 - Apresentação dos Resultados.....	39
4.1 – Análise da Orientação Motivacional	39
4.1.1 – Análise da Orientação motivacional em função do Sexo	39
4.1.2 – Análise da Orientação Motivacional em função do Nível Competitivo.....	41
4.1.3 – Análise da Orientação Motivacional em função da Modalidade.....	43
4.2 – Análise da Perceção de ansiedade	45
4.2.1 – Análise da perceção de ansiedade em função do Sexo.....	45
4.2.2 – Análise da perceção de ansiedade em função do Nível Competitivo.....	46
4.2.3 - Análise na perceção de ansiedade em função da Modalidade.....	47
4.3 – Análise das Competências Psicológicas.....	48
4.3.1 – Análise das Competências Psicológicas em função do Sexo	49

4.3.2 – Análise das Competências Psicológicas em função do Nível Competitivo	52
4.3.3 – Análise das Competências Psicológicas em função da Modalidade	55
4.4 – Análise da Imagem Corporal.....	59
4.4.1 – Análise da Imagem Corporal em função do Sexo,	59
4.4.2 – Análise da Imagem Corporal em função do Nível Competitivo	60
4.4.3 – Análise da Imagem Corporal em função da Modalidade	60
4.5 – Análise do IMC	62
4.5.1 – Análise do IMC em função do Sexo.....	62
4.5.2 – Análise do IMC em função do Nível Competitivo.....	63
4.5.3 – Análise do IMC em função da Modalidade.....	64
5 – Discussão.....	65
5.1 - Orientação Motivacional	65
5.2 - Perceção de ansiedade	66
5.3 - Competências Psicológicas	67
5.4 - Imagem Corporal.....	68
5.5 – IMC.....	70
6 - Conclusão.....	72
7 – Limitações do Estudo	75
8 – Recomendações para Futuros Estudos	75
9 - Referências Bibliográficas	76
10 - Anexos	84
10.1 - Anexo 1 – Dados Relativos aos Atletas	84
10.2 - Anexo 2 - Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT)	87
10.3 - Anexo 3 - Questionário Sobre a Perceção do Sucesso no Desporto (POSQp)	89
10.4 - Anexo 4 - Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI - 2)	90
10.5 - Anexo 5 - Questionário de Imagem Corporal –BSQ (Body Shape Questionnaire)...	91

Índice de Figuras

Figura 1 – Modelo Conceptual de “Stress”	8
Figura 2 - Ansiedade como um conceito transaccional	12
Figura 3 – Classificação do IMC	27
Figura 4 – Descrição das Competências Psicológicas e do sexo dos atletas	50
Figura 5 – Descrição das Competências Psicológicas e do nível competitivo dos atletas	53
Figura 6 – Descrição das Competências Psicológicas e da modalidade dos atletas	56

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização dos atletas em função do género	35
Tabela 2 – Dados Descritivos da Orientação Motivacional e do sexo dos atletas	39
Tabela 3 – Comparação da orientação motivacional entre sexos	40
Tabela 4 – Comparação da orientação motivacional no sexo feminino	40
Tabela 5 - Comparação da orientação motivacional no sexo masculino	40
Tabela 6 - Dados Descritivos da Orientação Motivacional e do Nível Competitivo dos atletas	41
Tabela 7 - Comparação da Orientação Motivacional entre níveis competitivos	41
Tabela 8 - Comparação da orientação motivacional no nível competitivo – Alto Rendimento	42
Tabela 9 - Comparação da orientação motivacional no nível competitivo – Normal	42
Tabela 10 - Dados Descritivos da Orientação Motivacional e da modalidade dos atletas	43
Tabela 11 - Comparação da orientação motivacional entre modalidades	43
Tabela 12 - Comparação da orientação motivacional na modalidade – Karaté	43
Tabela 13 - Comparação da orientação motivacional na modalidade – Taekwondo	44
Tabela 14 - Comparação da orientação motivacional na modalidade – Judo	44
Tabela 15 - Dados descritivos da perceção de ansiedade e do sexo dos atletas	45
Tabela 16 - Comparação das dimensões da ansiedade entre sexos	45
Tabela 17 - Dados descritivos da perceção de ansiedade e do nível competitivo dos atletas .	46
Tabela 18 - Comparação das dimensões da ansiedade entre níveis competitivos	47
Tabela 19 - Dados descritivos da perceção de ansiedade e da modalidade dos atletas	47
Tabela 20 - Comparação das dimensões da ansiedade entre modalidades	48
Tabela 21 - Caraterização das competências psicológicas e do sexo dos atletas	49
Tabela 22 - Comparação das dimensões das competências psicológicas entre sexos	51
Tabela 23 - Caraterização das competências psicológicas e do nível competitivo dos atletas	52
Tabela 24 - Comparação das dimensões das competências psicológicas entre níveis competitivos	54
Tabela 25 - Discriminação da comparação das dimensões das competências psicológicas entre níveis competitivos	54
Tabela 26 - Caraterização das competências psicológicas e da modalidade dos atletas	55

Tabela 27 - Comparação das dimensões das competências psicológicas entre modalidades .	57
Tabela 28 – Discriminação da comparação das dimensões das competências psicológicas entre modalidades	58
Tabela 29 - Dados Descritivos da perceção da Imagem corporal e do sexo dos atletas	59
Tabela 30 – Comparação da perceção da imagem corporal entre sexos	59
Tabela 31 – Dados Descritivos da perceção da Imagem corporal e do nível competitivo dos atletas	60
Tabela 32 – Comparação da perceção da imagem corporal entre níveis competitivos	60
Tabela 33 – Dados Descritivos da perceção da Imagem corporal e da modalidade dos atletas	60
Tabela 34 – Comparação da perceção da imagem corporal entre modalidades	61
Tabela 35 – Discriminação da comparação de modalidades na perceção da Imagem Corporal	61
Tabela 36 – Dados Descritivos do Índice de Massa Corporal e do sexo dos atletas	62
Tabela 37 – Comparação do Índice de Massa Corporal entre sexos	62
Tabela 38 – Dados Descritivos do Índice de Massa Corporal e do nível competitivo dos atletas	63
Tabela 39 – Comparação do Índice de Massa Corporal entre níveis competitivos	63
Tabela 40 – Dados Descritivos do Índice de Massa Corporal e da modalidade dos atletas ...	64
Tabela 41 – Comparação do Índice de Massa Corporal entre modalidades	64
Tabela 42 – Dados relativos aos sujeitos da amostra – Atletas de Karaté	84
Tabela 43 – Dados relativos aos sujeitos da amostra – Atletas de Taekwondo	85
Tabela 44 – Dados relativos aos sujeitos da amostra – Atletas de Judo	86

Abreviaturas

ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior

IMC – Índice de Massa Corporal

OMSAT – Mental Skills Assessment To

EAPC – Escala de Avaliação de Competências Psicológicas

POSQp – Perception of success Questionnaire

TEOSQ – Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire

BSQ – Body Shape Questionnaire

CSAI – Competitive State Anxiety Inventory

IC – Imagem Corporal

AIC – Autoimagem Corporal

NC – Nível Competitivo

AR – Alto Rendimento

N – Normal (Atletas que não pertencem ao Alto Rendimento)

n – Amostra

MAS – Sexo Masculino

FEM – Sexo Feminino

KRT – Karate

TKD – Taekwondo

JD - Judo

KW – Kruskal Wallis

GSA – Grau de Significância Ajustado

1 - Introdução

Ao longo dos anos de crescimento e desenvolvimento das ciências aplicadas ao desporto, muitos são os temas que desde sempre suscitaram interesse nos investigadores, treinadores, atletas e demais agentes desportivos. Entre outros, a caracterização psicológica parece ser um tema transversal ao longo dos anos de desenvolvimento destas ciências, nomeadamente da Psicologia do Desporto.

Desde muito cedo se percebeu que os fatores de Stress, Ansiedade e Motivação influenciavam o rendimento dos atletas, nomeadamente através de aspetos físicos como a tensão muscular ou a dificuldade de coordenação, e aspetos psicológicos como a diminuição do foco atencional ou abandono precoce da prática desportiva.

O stress é um dos fatores que está incluído nas Competências psicológicas, no entanto, é bastante abordado ao longo do trabalho devido ao facto de ser um fator determinante no rendimento dos atletas.

A palavra **stress** pode ser definido como um desequilíbrio substancial entre demanda (física ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer àquela demanda tem importantes consequências. Independentemente do nível do atleta, o **stress** é um dos fatores psicológicos mais frequentes no desporto competitivo. Diversos autores referem-no como um dos fatores determinantes no desempenho de qualquer modalidade. No geral podemos afirmar que quanto mais importante for o evento, maior gerador de stress ele será. Portanto a disputa de um Campeonato Nacional é mais stressante que um jogo normal do Campeonato distrital, mas não sabemos se o tipo de competição é capaz de provocar situação semelhante em todos os atletas. Porque o stress experimentado depende muito mais do valor dado pelo atleta à competição do que a competição propriamente dita. Já foi demonstrado por diversos autores que os atletas de maior sucesso apresentam níveis superiores de autoconfiança e motivação para a competição e geradores de menor stress. Está também provado que o **stress** provocado pela competição depende das características individuais e não do tipo (importância) da competição. A capacidade de manter níveis elevados de desempenho, ainda que em situações de grande pressão pode diferenciar um atleta de sucesso de um atleta comum. Todos nós treinadores e não só já tivemos casos de atletas que não conseguem repetir em competições oficiais o mesmo desempenho dos treinos. É evidente que são os fatores psicológicos que influenciam negativamente o seu desempenho,

inclusive prejudicando a sua capacidade física e controlo de movimentos. É aceitável que os atletas com melhor desempenho técnico, tático e físico apresentam uma maior autoconfiança e consequentemente estejam sujeitos a uma menor ação de stress, o que por sua vez facilita o desempenho desportivo, criando assim um sistema de auto alimentação. Sendo assim posso concluir, que os atletas com melhor desempenho físico, tático e técnico estarão predispostos a um menor nível de stress, sendo capazes de suportar uma maior pressão competitiva.

A investigação sobre a relação entre **Ansiedade** e Rendimento foi inicialmente baseada na Teoria do U-invertido (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003). Assim, níveis moderados de ativação estavam geralmente associados com melhor rendimento, enquanto níveis muito altos ou muito baixos de ativação enfraqueciam o rendimento (Craft et al., 2003). No entanto, outras teorias sobre a **Ansiedade** foram surgindo, entre as quais as de Martens e colaboradores (Craft et al., 2003) que sugere uma Teoria Multidimensional onde a **Ansiedade** consistia em duas componentes, Cognitiva e Somática, além da Autoconfiança que Martens e colaboradores (Craft et al., 2003) associam positivamente ao rendimento desportivo no estudo da **Ansiedade**, Autoconfiança, esta que é considerada como fator de crescimento linear do rendimento desportivo.

O conhecimento de como funciona a **motivação** no contexto desportivo é importante, não só para os psicólogos do desporto, mas também para os treinadores, professores e pais. Questões como: "Porque é que existem alguns atletas mais persistentes na prática desportiva do que outros?"; "Porque é que os atletas abandonam a sua prática desportiva?"; "Porque selecionam os atletas determinadas modalidades para praticarem, em detrimento de outras?"; "Porque razão alguns atletas praticam desporto com uma intensidade diferente da dos seus colegas?"

A investigação tem evidenciado que as atribuições que as pessoas elaboram para os seus resultados condicionam os seus sentimentos e a sua **motivação** para acontecimentos futuros. Assim, enquanto a atribuição dos insucessos à falta de capacidade é desmotivante, pois implica o insucesso a longo prazo, a atribuição dos mesmos insucessos à utilização de estratégias erradas pode ser entendida como uma motivação mais adaptativa. Para além disso, alguns estudos recentes, têm vindo a sugerir que o modo como os indivíduos configuram a natureza e as determinantes da competência desportiva se relaciona com o modo

como decidem, ou não, orientar-se para a prática desportiva. Ou seja, se um indivíduo entende que a competência para a prática desportiva é algo que nasce, ou não, com ele, e que ele, por muito que tente, não vai conseguir modificá-la, não estará, em princípio, tão disponível para se empenhar intensamente nos treinos como um outro que acredite que a competência para a prática desportiva decorre fundamentalmente da forma como ele se aplica nesses mesmos treinos, sendo, por isso mesmo, passível de ser melhorada. Sendo a **motivação** a força geradora do comportamento humano compreende-se então a importância do seu estudo. Vários treinadores quando falam sobre a atividade física e desporto destacam a **motivação** como fator determinante para o sucesso desportivo. Segundo Scolari: Seleção Portuguesa tem «problema de motivação». Para José Mourinho «Acredito que a motivação pode fazer milagres». Luís Silva, treinador da equipa sub-19 de Futsal refere " a Motivação é ponto fulcral no trabalho". Do exposto, é de realçar que **motivação** é, sem dúvida, um fator preponderante para o sucesso quer na prática desportiva, quer na vida em geral.

A **imagem corporal** é multifacetada e influenciada pelas nossas perceções, pensamentos e sentimentos acerca do nosso corpo como a aparência geral, a idade, a força ou a sexualidade. A **imagem corporal** vai centrar-se na atenção que o próprio indivíduo dá ao corpo, nos ideais acerca deste e da própria experiência corporal. Segundo alguns autores, a **imagem corporal** possui igualmente uma componente emocional que inclui experiências de conforto/desconforto, satisfação/ insatisfação, associada à nossa aparência e a muitos outros aspetos da experiência corporal.

Tendo por base estas considerações, constatou-se que a **imagem corporal** é uma experiência altamente personalizada e subjetiva, dependente de fatores pessoais ou exteriores e que compreende duas componentes: perceptiva (desenho mental do corpo) e subjetiva (sentimentos, juízos e atitudes face ao corpo). Uma vez que através do exercício se desenvolve o grau de funcionalidade do corpo e com ele a **imagem corporal**, sendo que esta última parece estar intimamente ligada à auto-imagem parece haver uma relação entre a prática de exercício físico e melhorias na auto-imagem. Através do que foi exposto, posso concluir que a prática de atividade física, além de aumentar de uma forma geral o interesse e o nível de satisfação com o corpo, parece contribuir para uma avaliação mais precisa e positiva da **imagem corporal**, bem como a um maior e melhor investimento no corpo.

2 - Revisão da Literatura

2.1 - Atividade Física

De um modo geral, a prática regular da atividade física, além dos benefícios para a saúde física, ajuda a libertar os tais efeitos stressores causados pelo quotidiano e melhora o bem-estar psicológico.

Hoje que a prática de uma simples atividade física aumenta: o rendimento académico, a confiança, a capacidade para lidar com as emoções e o autocontrolo, capacidade de raciocínio, memória, perceção, bem-estar, satisfação sexual e eficiência profissional; e diminui: absentismo, abuso de substâncias, irritabilidade e ansiedade, depressão e enxaquecas.

Os benefícios psicológicos de estar ativamente envolvido em programas de atividade são os seguintes:

- a) Redução no estado de ansiedade;
- b) Redução do nível de depressão ligeira ou moderada ou complemento para o tratamento profissional da depressão severa;
- c) Reduções de neuroticíssimo e ansiedade;
- d) Redução dos níveis de stress;
- e) Efeitos emocionais benéficos, em todas as idades e em ambos os sexos.

Assim conclui-se que os benefícios psicológicos da prática de atividade física parecem ser inquestionáveis, dado o impacto positivo sobre as agressões diárias, bem como aspetos relacionados com a autoestima, a imagem corporal, o funcionamento cognitivo e autoconfiança.

No que diz respeito aos jovens, as atividades físicas em grupo permitem desenvolvimento de capacidades para trabalhar em conjunto com outras pessoas, de hierarquias diferentes (treinador) e idênticas (outros colegas), onde, juntamente com o papel da família e da escola, vai ajudar o jovem a desvincular-se definitivamente do egocentrismo que é a infância, essencial sobreviver à adolescência.

Um estudo feito por Camões e Lopes (2008) teve como objetivo específico avaliar como as características demográficas, sociais e comportamentais se associam a diferentes tipos de atividade física. Este estudo contou com uma amostra de 37.692 indivíduos da população portuguesa, no âmbito do Inquérito Nacional de Saúde, 1989-99. A maioria era

constituída pelo sexo feminino (53,1%) e idade ≥ 20 anos. A avaliação da atividade física diária foi baseada em questionários e classificada como: total, de lazer e exercício. Cada tipo foi dicotomizado em baixa intensidade (atividades leves/moderadas) e alta intensidade (atividades pesadas/muito pesadas). Os principais resultados encontrados afirmaram que em ambos os sexos, verificou-se uma associação inversa significativa entre idade e diferentes tipos de atividade física e entre a obesidade e a atividade de lazer e exercício. Independentemente da idade, os solteiros eram frequentemente mais ativos.

(Camões & Lopes, 2008)

2.2 - Competências Psicológicas

Um estudo realizado por Cerdeira (2009), teve, como objetivos específicos, descrever, caracterizar e discutir as médias obtidas pelos jovens atletas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas; Observar a relação existente entre as escalas de burnout, ansiedade e motivação; Estudar a relação existente entre, anos de experiência, número de sessões semanais, sexo e a importância do evento e as habilidades psicológicas em estudo.

Este estudo contou como uma amostra de 49 atletas, de ambos os géneros (18 atletas do sexo feminino e 31 atletas do sexo masculino). Os principais resultados encontrados foram: No que diz respeito às sub - escalas de ansiedade traço, é a preocupação que apresenta valores mais elevados, enquanto a que apresenta valores mais baixos é a perturbação da concentração (embora com valores muito inferiores aos encontrados nos estudos); No que concerne às subescalas de ansiedade estado, aquela que apresenta valores médios mais elevados é a autoconfiança, enquanto a ansiedade somática apresenta valores médios mais baixos (também em ambos os momentos).

(CERDEIRA, 2009)

Já num estudo realizado por Novo (2008), a amostra era constituída 119 atletas 83 de nacionalidade portuguesa e 36 de nacionalidade brasileira, com idades compreendidas entre os 17 e os 35.

Os resultados do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas estudados mostram que as habilidades psicológicas com valores mais elevados para os atletas acontecem no rendimento máximo sobre pressão. Por outro lado as habilidades psicológicas com os menores valores são a formulação de objetivos e preparação mental e a ausência de

preocupações. Quanto à ansiedade traço verificámos que os atletas apresentam níveis mais elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração, onde se verificaram os valores mais baixos. Por sua vez na ansiedade estado competitiva a subescala com valores mais elevados é a autoconfiança, e a subescala com valores mais baixos é a ansiedade somática.

(Novo, 2008)

Santos (2006) realizou um estudo sobre “*Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade Competitiva em Atletas de Elite*”, onde a amostra era constituída por 66 atletas da Seleção Nacional, sendo 48 atletas do género masculino e 18 atletas do género feminino, e cujas idades se encontram compreendidas entre os 13 e os 31 anos.

Os resultados obtidos permitem verificar que, de todas as competências psicológicas avaliadas, o treino foi o que expressou valores mais elevados e, pelo contrário, a competência psicológica com o menor valor verificou-se ao nível da ausência de preocupações. O que vai de encontro os resultados de Novo (2008).

Quanto à ansiedade traço competitiva, os atletas apresentaram níveis elevados de ansiedade somática e valores mais baixos ao nível da perturbação da concentração, verificando-se no geral, valores moderados de ansiedade traço.

(Santos, 2006)

Um estudo realizado por Pujals e Vieira (2002), teve como objetivo analisar os fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas. Fizeram parte do estudo 40 atletas. Em relação aos resultados, ficou evidenciado que as emoções positivas apresentadas pelos atletas foram bom humor, alegria, descontração, interesse em melhorar o rendimento e esperança; e as emoções negativas foram ansiedade, raiva, agressividade, baixa autoconfiança, falta de motivação, insegurança, sentimento de fracasso, pessimismo e instabilidade do grupo; observou-se, ainda, que os familiares e o técnico eram fontes geradoras de stress e de ansiedade. Assim, conclui-se que, para o contexto desportivo, a psicologia do desporto mostrou-se bastante eficiente para diminuir os índices de agressividade e de ansiedade, bem como para aumentar a motivação e a autoconfiança, demonstrando a importância da preparação psicológica para o treino desportivo.

(Pujals & Vieira, 2002)

Leite (2006), realizou um estudo sobre “*Traço de Ansiedade Competitiva e Habilidades Psicológicas em Atletas de Elite*”, a amostra era constituída por 77 atletas de nacionalidade Portuguesa e 1 atleta de nacionalidade Espanhola (47 atletas do sexo masculino e 31 atletas do sexo feminino). Os resultados indicam que as habilidades psicológicas com valores mais elevados são a ausência de preocupações, o que significa que os atletas demonstram grande disponibilidade e predisposição para interiorizar o que lhes é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e diretores e não se preocupam com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressionam a si mesmo ao preocupar-se com erros ou falhas que possam cometer. Por outro lado, as habilidades psicológicas com valores mais baixos são a formulação de objetivos e preparação mental e o confronto com a adversidade, o que leva a crer que os atletas não estabelecem metas a atingir a curto prazo, não trabalham no sentido de alcançar objetivos concretos de rendimento, não planeiam nem se preparam mentalmente para a competição e quando as coisas não correm bem, não permanecem positivos e entusiasmados, nem calmos e controlado, não recuperando facilmente perante os erros cometidos.

Em relação à ansiedade traço competitiva, concluímos que os atletas apresentam níveis elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração que apresentam valores médios mais baixos. Os atletas do sexo masculino apresentam valores mais altos de rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto e uma maior perturbação da concentração em relação aos atletas do sexo feminino. Os atletas internacionais apresentam valores mais altos do que os distritais e nacionais ao nível do confronto com a adversidade, apresentam também um maior rendimento máximo sob pressão e mais recursos pessoais de confronto em comparação com os nacionais. Os atletas que recorreram a um psicólogo apresentam uma menor ansiedade somática em comparação com os que não recorreram.

(Leite, 2006)

Para Dias, Cruz e Fonseca (2009), um estudo sobre “*Emoções, Stress, Ansiedade e Coping: estudo qualitativo em atletas de elite*”, teve uma amostra de 11 atletas de Alto Rendimento com idades compreendidas entre os 22 e os 36 anos, o seu objetivo seria identificar as suas principais fontes de stress e ansiedade. Os resultados revelaram que as

principais fontes de stress estavam relacionadas com aspetos ligados à natureza da competição, pressões externas e ao seu próprio desempenho, sendo comuns a diferentes modalidades e para além da ansiedade, outras emoções, positivas e negativas, pareciam influenciar o desempenho dos atletas.

(C. Dias, Cruz, & Fonseca, 2009)

Stress

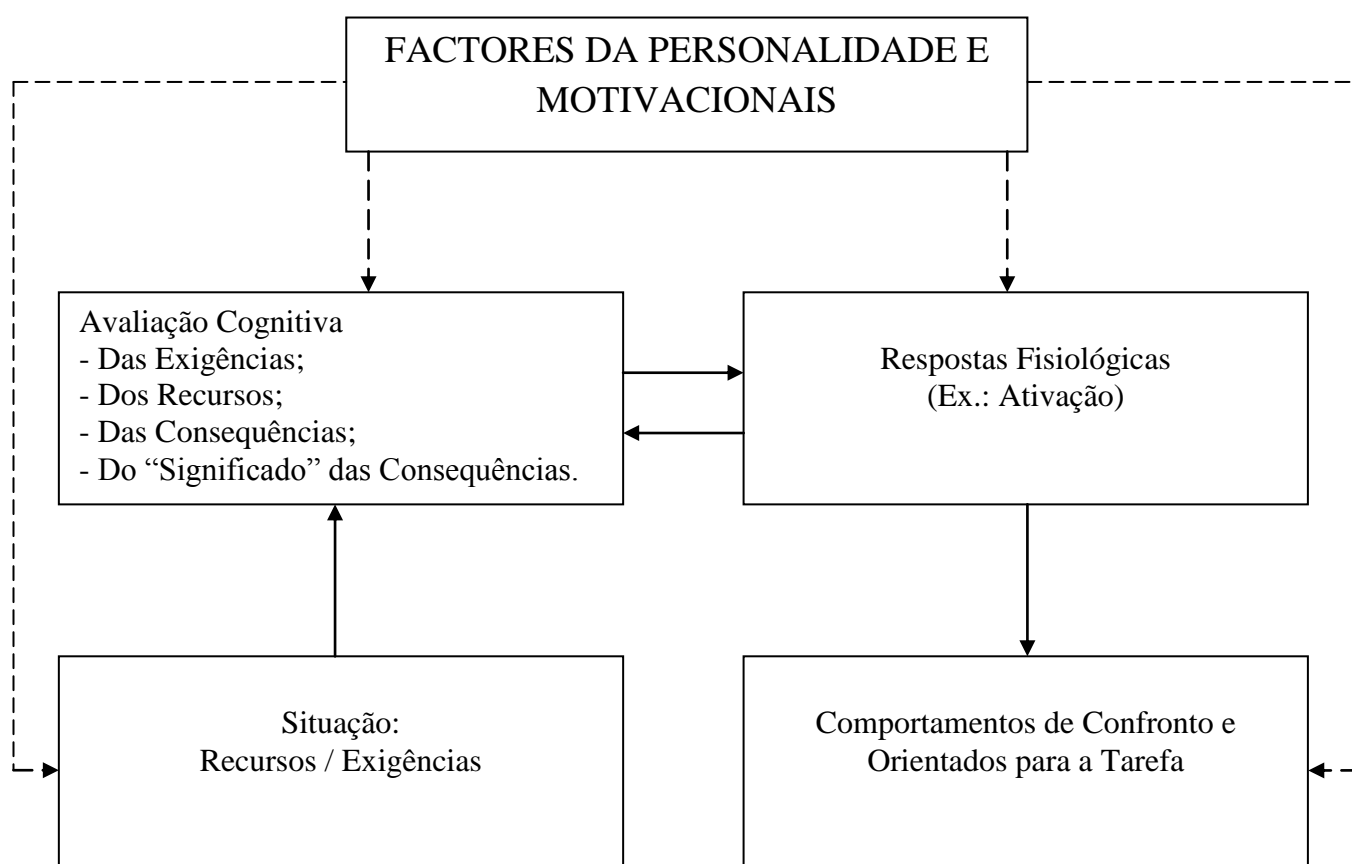


Figura 1 – Modelo Conceptual de “Stress” (adaptado de Smith, 1985, Cit. por: (Cruz, 1996))

Na figura1, a primeira componente do modelo refere-se à situação ou interação entre as exigências ambientais e os recursos pessoais (a discrepância é geradora de stress). Essas exigências podem ser:

- a) Internas (ex. os objetivos e metas pessoais dos atletas, as suas motivações e conflitos);
- b) Externas (ex. quando o atleta ou a equipa se confronta com adversários mais fortes).

A avaliação cognitiva, constitui uma segunda componente, que engloba quatro aspetos distintos:

- a) A avaliação das exigências;
- b) Avaliação dos recursos disponíveis para lidar com as exigências;
- c) Avaliação das consequências se as exigências não forem correspondidas;
- d) O significado que as consequências têm para o individuo.

A terceira componente do modelo de stress competitivo refere-se às respostas fisiológicas que ocorrem quando a avaliação indica ameaça ou perigo. Esta ativação fisiológica, por sua vez, influencia a intensidade das emoções experienciadas (ex. o atleta que toma consciência das suas crescentes manifestações somáticas avalia a situação de forma mais ameaçadora do que aquele que, face à mesma situação, experiencia menores níveis de ativação).

Por último, os comportamentos que ocorrem em resposta à situação constituem uma outra componente. São comportamentos orientados para a tarefa, sociais e outros, destinados a lidar com a situação, e que são influenciados, não só pelas exigências dessa situação, mas também pelos processos de avaliação e pela natureza das respostas emocionais e fisiológicas.

(Cruz, 1996)

Numa investigação realizada por Steffen, Pensgaard e Bahr (2008), que contou com uma amostra de 157 atletas, demonstrou que o stress é uma característica que pode prejudicar o desempenho desportivo e até pode levar a possíveis lesões.

(Steffen, Pensgaard, & Bahr, 2008)

Dias (2005), abordou, o tema do stress, emoções e confronto no contexto desportivo. Participaram 550 atletas de diversas modalidades e de ambos os sexos.

Os resultados obtidos evidenciaram a experiência, natural, de stress, ansiedade e pressão psicológica, por todos os atletas, independentemente do sexo, escalão competitivo ou tipo de desporto. Foi também evidente que os atletas recorriam a um vasto leque de estratégias de confronto para lidarem com situações problemáticas e stressantes, com preferência por estratégias adaptativas. Comparativamente aos atletas do sexo masculino, as atletas do sexo feminino pareciam exibir níveis significativamente mais elevados de ansiedade e perceção de ameaça e recorrerem a estratégias de confronto menos eficazes.

Análises discriminantes sugeriram uma estreita relação entre stress, ansiedade e confronto: atletas com alto e baixo traço de ansiedade podiam ser diferenciados com base no nível perceção de ameaça experienciado e estratégias de confronto, enquanto atletas que exibiam alto e baixo traço de perceção de ameaça eram diferenciados pelo nível de ansiedade em combinação com as estratégias de confronto usadas.

(C. S. L. Dias, 2005)

Numa investigação realizada por Santos, Coelho, Keller e Stefanello (2012), que contou com uma amostra de 18 atletas do sexo masculino, que foram divididos em dois grupos, maturação normal e precoce, onde, o seu objetivo era verificar a intensidade e direccionalidade das situações geradoras de estresse para atletas da categoria de base de futebol de campo em diferentes estágios maturacionais. Os resultados dos índices de direccionalidade e intensidade da perceção dos fatores geradores de estresse evidenciaram que não houve diferença significativa entre os grupos de diferentes níveis maturacionais. Entretanto, entre os fatores geradores de estresse, foi verificada diferença significativa entre os grupos para três fatores: “grande superioridade dos adversários”; “jogar com muito calor”; “pressão do técnico para vencer”. (Stefanello, 2012)

Ansiedade

Um estudo realizado por Gomes e Cruz, *“A Preparação Mental e Psicologica dos Atletas e os Factores Psicologicos Associados ao Rendimento Desportivo”* pretendeu justificar a relevância da implementação de Programas de Treino de Competências Psicológicas devidamente estruturados e conduzidos por profissionais sensibilizados e com formação específica para tal. Nesta investigação, é de realçar o facto de o treino de estratégias de controlo de ansiedade, pretender ajudar o atleta a encontrar os seus níveis ótimos de ativação, tanto do ponto de vista cognitivo, definindo pensamentos positivos associados à confiança num bom rendimento, como do ponto de vista somático, encontrando os estados fisiológicos adaptados a cada situação competitiva. Para ajudar os atletas a lidar e a regular os seus níveis de ansiedade e stress, pode realizar-se os seguintes exercícios: treino de respiração, técnicas de biofeedback, treino de relaxamento progressivo, eliminar as expectativas irrealistas, os pensamentos negativos e as preocupações dos atletas acerca das suas capacidades bem como relativamente às exigências das competições e às consequências

adversas de um eventual mau rendimento desportivo, etc., que visam, principalmente a modificar as reações físicas dos atletas nas situações competitivas.

(Gomes & Cruz)

Araújo e Gomes (2005), através de um estudo com uma amostra de 96 atletas (45 atletas do sexo masculino e 51 atletas do sexo feminino) pretenderam verificar os efeitos da implementação de um programa de controlo de ansiedade e de visualização mental. Os resultados sugerem a possibilidade dos atletas integrarem nas suas rotinas mentais ambas as técnicas (atribuindo-lhes eficácia no confronto com as exigências colocadas pelas competições) bem como a diminuição dos níveis de ansiedade ao longo das provas realizadas. (S. Araújo & Gomes, 2005)

Um estudo realizado por Neil, Mellalieu e Hanton (2006) onde pretenderam comparar e examinar a intensidade dos sintomas de ansiedade dos sintomas de ansiedade competitiva e o uso de habilidades psicológicas em atletas de elite com os não atletas de elite, com uma amostra composta por 115 atletas (65 atletas de elite e 50 atletas de não elite). Os resultados sugerem que os atletas não elite usam principalmente estratégias de relaxamento para reduzir a intensidade da ansiedade. No entanto, os atletas de elite, parecem manter os níveis de intensidade e adotam um conjunto de competências para facilitar o seu desempenho competitivo.

(Neil, Mellalieu, & Hanton, 2006)

Nesta investigação, que contou com uma amostra de 133 atletas federados, os resultados demonstram uma melhoria na concentração e confiança, e motivação para a realização da tarefa. Quanto aos valores mais baixos, estes foram encontrados no confronto com a adversidade, ausência de preocupações e formulação de objetivos e preparação mental. No que se refere à ansiedade traço competitiva, verificou-se que os atletas se situam num valor médio, sendo os valores mais elevados ao nível da ansiedade somática, enquanto os mais baixos são demonstrados na perturbação da concentração.

Nas dimensões das habilidades psicológicas, os atletas de modalidades coletivas apresentam um menor nível de formulação de objetivos e preparação mental, de treino e ausência de preocupações, tendo, contudo, um maior rendimento máximo sob pressão e

confronto com a adversidade. Em relação à ansiedade traço competitiva, as diferenças significativas observam-se ao nível da perturbação da concentração onde os atletas que nunca frequentaram um psicólogo apresentam valores superiores aos que já o fizeram.

(Andrade, 2005)

O conceito de ansiedade traço pode ser entendido como um conceito pessoal, ou seja, “ se uma pessoa avalia o meio ambiente ou a tarefa como ameaça, isso pode ser considerado como sensibilidade e, se a prontidão para reagir em face de um potencial de ansiedade é enfatizada, pode caracterizar-se como reatividade”.

Esses dois conceitos na opinião dos autores acima, variam inter-individualmente e diferem intra – individualmente, baseando-se nos diferentes potenciais de ansiedade. Hackfort & Schwenkmezger (1993) consideram sensibilidade e reatividade como fatores pessoais que influenciam a natureza e a extensão do potencial de ansiedade. Esses mesmos autores apresentam um conceito transacional de ansiedade, no qual os componentes do fator pessoal (ansiedade traço) são relacionados com os componentes da constelação do meio ambiente e tarefa num caminho que a ansiedade estado somente surge da inter-relação entre eles.

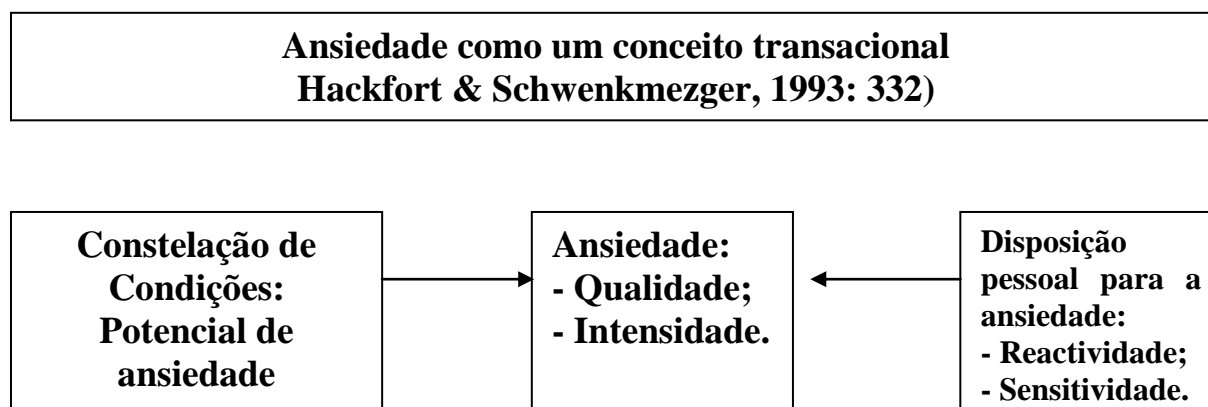


Figura 2 – Ansiedade como um conceito transacional (Samulski, 2002)

Num estudo realizado por Gonçalves (2007), em que o objetivo seria investigar a ansiedade traço competitiva no que diz respeito ao género, faixa etária, experiência em competições e tipo de modalidade desportiva. A amostra foi de 105 atletas, entre os 11 e os 20 anos de idade e a maioria do sexo masculino. Os resultados indicaram que as atletas do sexo

feminino apresentam maior ansiedade traço competitiva do que os atletas do sexo masculino, não se encontrando diferenças significativas no que diz respeito às outras variáveis estudadas.

(R., 2007)

Motivação

No que diz respeito a Motivação, Ceschini e Júnior (2007), realizaram um estudo sobre, “*Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes*”, onde pretendiam verificar os níveis de motivação dos atletas adolescentes para a prática desportiva, este estudo contou com uma amostra composta por 1.738 atletas adolescentes. As barreiras mais prevalentes foram: a falta de interesse em exercício (25,7%) e a falta de conhecimento em como se exercitar (25,2%), sendo que essas duas barreiras foram mais prevalentes no género masculino. O ambiente escolar pode criar mecanismos de intervenção que busquem diminuir as barreiras para a prática de atividade física.

(Ceschini & Júnior, 2007)

Ainda continuando na Motivação, Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos e Maia (2008) realizaram uma revisão de literatura científica sobre determinantes da atividade física: “*Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes*”. A revisão inclui apenas estudos com grandes amostras (≥ 100 atletas). Os resultados demonstram que a idade está negativamente associada com a atividade física, os atletas masculinos tendem a ser mais ativos que as atletas do sexo feminino, maior condição sócio – económica está associada positivamente à atividade física, os atletas jovens estão mais envolvidos em atividade física, quando os pais e os colegas também participam.

(Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos, & Maia, 2008)

Um estudo realizado por Lázaro, Casimiro e Fernandes com uma amostra de 204 atletas. Os resultados demonstram que os atletas se preparam mentalmente para as competições onde participam, no entanto não o fazem de uma forma sistemática.

A motivação para a excelência define-se como uma pré – disposição para o atleta aceitar ou evitar a competição. Quanto mais predisposto este estiver para o desempenho das

suas performances na sua modalidade mais motivado vai estar para a realizar e melhores tendem a ser os resultados. (Lázaro, Casimiro, & Fernandes)

Para Kajtna e Baric (2009), os atletas têm baixos níveis de motivação intrínseco, o que significa menor esforço de investimento em treino e conseqüentemente uma capacidade de Auto motivação insuficiente e a necessidade de incentivos extrínsecos. Estes resultados surgem num estudo (*“Psychological characteristics of coaches of successful and less successful athletes in team and individual sports”*) realizado por estes autores e contou com uma amostra de 275 atletas (237 atletas do sexo masculino e 37 atletas do sexo feminino). (Kajtna & Baríc, 2009)

Elferink-Gemser, Visscher, Lemmink, & Mulder realizaram um estudo com 30 atletas de elite e 35 atletas jovens de sub-elite. Neste estudo as jovens atletas de elite aumentaram os níveis de motivação. (Elferink-Gemser, Visscher, Lemmink, & Mulder)

Um estudo realizado por Bodas, Lázaro e Fernandes (2007) com uma amostra constituída por 28 atletas (21 homens e 7 mulheres) entre os 19 e os 49 anos, concluiu que os resultados indicaram níveis elevados de preparação psicológica, sistemática para as variáveis motivação, autoconfiança e atitude competitiva, e não sistemática para o positivismo, visualização, atenção e negativismo. Em suma, o presente estudo evidencia uma prevalência de valores consideravelmente elevados, para todas as variáveis que compõem o Perfil Psicológico de Prestação, ou seja, os atletas de elite apresentam-se psicológica e mentalmente melhor preparados para na competição. (Bodas, Lázaro, & Fernandes, 2007)

Para Joaquin Dosil, a motivação é uma variável psicológica que move o individuo para a realização, orientação, continuidade e/ou abandono da atividade física desportiva, e só está determinada pela associação cognitiva que o sujeito faz das diferentes situações (se é positivo, maior é a motivação, se é negativo, menor a motivação, se é neutro, depende da construção cognitiva que realiza pela influencia das suas próprias convicções) em função de uma serie de fatores (individuais, sociais, ambientais e culturais). (Dosil, 2008)

Um estudo realizado por Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012), com uma amostra de 169 atletas brasileiros (140 do sexo masculino e 29 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 17 e os 59 anos, de diferentes modalidades desportivas e níveis competitivos, este mesmo estudo pretendeu investigar a relação entre orientações motivacionais, ansiedade, autoconfiança e bem-estar subjetivo (afetos positivos e negativos e satisfação com vida) através da técnica de análise de caminhos. Foram aplicados os questionários TEOSQ, CSAI-2, EBES e SWLS no dia anterior à competição, no local de treino dos atletas. Os principais resultados suportaram parcialmente o papel mediador da ansiedade e autoconfiança na relação entre orientações motivacionais e bem-estar subjetivo. Tendo em consideração índices de modificação do modelo estrutural, foram ainda especificados coeficientes de regressão entre a orientação para o ego e os afetos negativos, e entre a orientação para a tarefa e as dimensões positivas do bem-estar (afetos positivos e satisfação com a vida). (Fernandes M., 2012)

Para Januário, Colaço, Rosado, Ferreira e Gil (2012), um estudo realizado com uma amostra de 1016 alunos (577 do sexo masculino e 439 do sexo feminino), com idades entre os 10 e os 20 anos, no qual o objetivo era investigar a relação entre os motivos para a prática desportiva e as características dos alunos como o género, idade e nível de escolaridade. Estes autores concluíram que as motivações mais valorizadas para a prática desportiva foram a Aprendizagem Técnica/Fitness e Trabalho de Equipa e a menos valorizada foi o Estatuto. A comparação em função do género e dos níveis de ensino dos alunos revelou diferenças significativas. Identificaram-se associações estatisticamente significativas entre alguns fatores motivacionais e a idade dos alunos. (Januário N., 2012)

Um estudo realizado por Miranda, Filho e Nercy (2006), onde o objetivo era verificar o tipo de orientação motivacional de um grupo de atletas de natação brasileiros. Foram sujeitos 64 atletas (19 atletas do sexo feminino e 45 do sexo masculino). Estes autores concluíram que 61 dos 64 atletas (95,3%) possuem orientação para a Tarefa. No que diz respeito à comparação por sexo, não foram encontradas diferenças significativas entre a dimensão Tarefa e Ego. Quanto ao nível competitivo, os atletas de nível internacional

apresentam uma maior tendência à dimensão Ego. Concluindo, na amostra dos atletas deste estudo, há uma maior tendência para a dimensão Tarefa. (Miranda R., 2006)

2.3 - Imagem Corporal

O desenvolvimento de uma imagem corporal saudável é um importante fator relacionado ao bem – estar físico, social e emocional. É sabido que a atividade física desenvolvida regularmente apresenta repercussões físicas e emocionais, melhora a capacidade funcional, proporciona mais independência e está diretamente ligada à estética corporal, contribuindo para que o indivíduo reconheça com mais facilidade o seu corpo e tenha maior autoestima.

(Ciampo et al., 2010)

A primeira definição de IC foi dada por Schilder, em 1935, referindo-a como a imagem do nosso próprio corpo representada na mente, ou seja, a forma como vemos o nosso corpo. Posteriormente esta definição foi sofrendo alterações, sendo inseridos ainda outros elementos conscientes ou inconscientes e muitas variedades de sensações corporais, que provêm das várias partes da superfície corporal, tais como, sensações tácteis, térmicas, dolorosas, musculares e articulares, fazendo parte de uma unidade corporal, ou seja, o esquema corporal. O esquema corporal representa assim uma imagem tridimensional que cada indivíduo tem de si mesmo. (C. Festas, 2002)

Um estudo realizado por Vieira, Oliveira et al. (2006), em que o objetivo era investigar a ocorrência de distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da auto-imagem corporal em atletas de judo do estado do Paraná. Foram sujeitos 101 atletas. Como instrumentos utilizou-se o EAT-26 e o BSQ. Em relação aos distúrbios de atitudes alimentares as judocas, apresentaram maior probabilidade de desenvolver distúrbios de atitudes alimentares. Com relação à distorção na imagem corporal, as judocas apresentaram pontuação mais elevada sendo sete casos de distorção *leve*, seis casos de distorção moderada e três de grau grave. Ocorreram diferenças estatisticamente significativas tanto para a presença de distúrbios de atitudes alimentares quanto na distorção de auto-imagem corporal entre o gênero. (Vieira J., 2006)

Segundo Collins (1981, citado por Vasconcelos, 1995), a IC é vista segundo um conceito mais dinâmico, ela é considerada como "uma representação mental ou uma constelação de representações do próprio corpo que mudam gradualmente ao longo da vida à medida que o corpo se desenvolve e modifica. A precisão da imagem depende da medida de ajustamento entre a realidade e o ritmo de mudança corporal". O mesmo autor refere ainda que, o conceito de IC evolui em três etapas, inicialmente, pensava-se que era simplesmente a soma de todas as sensações corporais; posteriormente foi vista como a relação entre as partes do corpo e as sensações formando um total que era maior que a soma das duas partes. Atualmente, a IC é vista como estando em constante mudança na relação com o mundo envolvente.

Os atletas têm a capacidade de identificar o próprio tamanho corporal através dos questionários de silhuetas (Kakeshita, Silva, Zanatta, & Almeida, 2009). É também de extrema importância para os atletas as suas características físicas e psicológicas e a imagem corporal (Kamenskaya & Kukharev, 2008).

Os atletas jovens com transtornos psicóticos superestimam o seu tamanho corporal, principalmente quando são do sexo feminino, e ficam insatisfeitos com o tamanho do seu corpo, embora sejam considerados normais para os padrões da sociedade. As maiorias dos atletas desta investigação com excesso de peso estão cientes do seu status de peso. Estas conclusões foram retiradas de um estudo realizado por Wong, Tso e Lui, que contou com uma amostra de 87 atletas com transtornos psicóticos.

(Wong, Tso, & Lui, 2009)

Num estudo realizado por Adami, Frainer, Santos, Fernandes, & De-Oliveira (2008), que contou com uma amostra de 242 atletas (109 atletas do sexo masculino e 133 atletas do sexo feminino). Foi concluído por estes autores que os atletas do sexo masculino demonstram tanto uma tendência em aumentar a sua silhueta corporal como em diminuir. Por sua vez, as atletas do sexo feminino, demonstram querer diminuir a sua silhueta corporal. Assim, atletas do sexo masculino com baixo conteúdo muscular ou com excesso de peso estarão com maior

risco de insatisfação corporal. Em relação as atletas do sexo feminino, parece haver uma tendência para um ideal de magreza iniciado na infância e que as acompanhou até à vida adulta. Verifica-se também, uma tendência de maior insatisfação corporal nas meninas. Estes dados, demonstram que 69 % dos atletas do sexo masculino e 76,7 % das atletas do sexo feminino estão insatisfeitos com a sua silhueta corporal.

(Adami, Frainer, Santos, Fernandes, & De-Oliveira, 2008)

Existe uma diferença entre os dois sexos no que respeita à relação entre a regulação das hormonas sexuais e o predomínio de gordura (D. Silva, Rego, Camila, Azevedo, & Guerra, 2008).

Normalmente, os atletas do sexo masculino, escolhem um tamanho do corpo muito fino na figura ideal para as atletas do sexo feminino e em contrapartida as atletas do sexo feminino, escolheram o tamanho do corpo muito mais pesado para a figura ideal para os atletas do sexo masculino. A imagem corporal ideal para ambos os sexos, parecem ser reforçadas pelas preferências dos sexos opostos (Jung & Peterson, 2007).

Os atletas chegam a um certo ponto da sua carreira em que enfrentam um nível de insatisfação com a sua imagem corporal. Ao avaliar a insatisfação corporal total, os resultados mostraram que as atletas do sexo feminino têm o desejo de emagrecer, o que diminui o seu nível de satisfação corporal. Da mesma forma, os atletas do sexo masculino, apresentam uma diminuição no desejo de serem mais magros, o que pode significar que estão satisfeitos com a sua imagem corporal. Ambos os sexos manifestaram o desejo relativamente a uma forma de corpo mais magro, no entanto, a diferença entre a seleção de figuras de corpo atual e figuras do corpo ideal foi maior e mais evidente para as atletas do sexo feminino do que para os atletas do sexo masculino. (Skemp-Arlt, Rees, Mikat, & Seebach, 2006)

Num estudo realizado por Peters e Phelps (2001), que contou com uma amostra de 208 atletas, os resultados desta pesquisa sugerem várias conclusões, existe uma diferença importante entre os atletas do sexo masculino e os atletas do sexo feminino na distorção da imagem corporal. As atletas do sexo feminino, têm uma grande distorção da imagem corporal, ou seja, se ela marca no questionário a imagem fina (mais leve), de seguida ela acredita que

está acima do peso, da mesma forma que, se ela marca a imagem com maior massa muscular e definição muscular, então ele apercebe-se que na realidade ela tem pouca massa muscular. No entanto, é de notar que a insatisfação com a imagem corporal está presente tanto no sexo feminino como no sexo masculino.

(PETERS & PHELPS, 2001)

Um estudo realizado por Parkinson, Tovée, & Cohen-Tovée (1998), que contou com uma amostra de 1150 atletas, e pode concluir-se que as atletas do sexo feminino, estão mais insatisfeitas com o seu próprio corpo que os atletas do sexo masculino, pois, as atletas do sexo feminino escolhem sempre a imagem corporal mais magra, isto, pode ter a ver com o ideal de magreza generalizada pela cultura feminina. Por outro lado, os atletas do sexo masculinos são mais propensos do que as atletas do sexo feminino para serem felizes com a sua forma corporal. O que vai de encontro com alguns resultados já mencionados anteriormente.

(Parkinson, Tovée, & Cohen-Tovée, 1998)

Os atletas mais ativos fisicamente são menos insatisfeitos com a imagem corporal do que aos atletas menos ativos, para ambos os sexos. A insatisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física e a busca pelo corpo físico atual parece estar associado fortemente a algumas variáveis antropométricas, e ser influenciada por fatores sociais e culturais. Nos desportos que existe uma exigência de manutenção de forma física e peso corporal (artes marciais), mulheres e homens tendem a direcionar as suas atitudes e comportamentos para dietas e prática de muita atividade física, apresentando dessa forma grandes possibilidades de possuir uma imagem corporal negativa (DAMASCENO et al., 2006).

As atletas do sexo feminino mostram maior insatisfação com o seu próprio corpo do que os atletas masculinos. Ou seja, as atletas do sexo feminino têm um forte desejo de ter um corpo mais magro e escultural, no entanto, os homens têm uma imagem corporal semelhante à que apresentam. Esta constatação pode indicar indiretamente que as atletas do sexo feminino, se esforçam para alcançar e manter um peso corporal excessivamente baixo (Lokken, Ferraro, Kirchner, & Bowling, 2003).

O excesso de peso é um fator determinante na satisfação da imagem corporal, pois as análises mostraram que os atletas com estado nutricional normal possuem níveis de satisfação diferentes de indivíduos com excesso de peso e obesidade (V. C. d. Araújo, Graup, & Pereira, 2003), este resultado é semelhante aos resultados alcançados por Adami, Frainer, Santos, Fernandes e De-Oliveira (2008).

Num estudo realizado por AbboNC e Barber (2010), que contou com uma amostra de 1002 atletas do sexo feminino. A amostra é constituída por atletas do sexo feminino que praticam desporto federado e mulheres que praticam exercício e atividade física e os resultados demonstram que as atletas de desporto federado apresentam resultados distintos das mulheres que apenas praticam exercício e atividade física. Pois, as atletas de desporto federado demonstram maior satisfação com o seu corpo do que as mulheres que praticam exercício e atividade física.
(Abbott & Barber, 2010)

No que diz respeito a transtornos alimentares para atingir uma imagem corporal desejável as atletas do sexo feminino apresentam níveis superiores que os atletas do sexo masculino e os atletas de alto rendimento desportivo têm uma maior tendência para a redução de transtornos alimentares para atingir assim a imagem corporal desejável. Todos os atletas demonstraram o desejo de pesar menos. É também de realçar o facto de que os atletas que têm baixos níveis de transtornos alimentares apresentam maiores resultados positivos nas dimensões psicológicas (L. Silva, Gomes, & Martins, 2011). Para Festas (2002), a perceção da imagem corporal não difere nos sexos e não existe distinção entre praticantes e não praticantes de atividade física. No entanto, é notável que a satisfação com a imagem corporal é menor para o sexo feminino do que para o sexo masculino (C. F. D. S. FESTAS, 2002). Outros resultados mostram que tanto os atletas do sexo masculino como as atletas do sexo feminino estão satisfeitos com a sua imagem corporal, no entanto, existe uma “população” de atletas mais obesos que se mostram insatisfeitos com a sua imagem corporal atual (Williamson et al., 2000), esta conclusão final é similar a conclusões referidas por estudos anteriormente de Araújo, Graup e Pereira (2003) e Adami, Frainer, Santos, Fernandes e De-Oliveira (2008).

Um estudo realizado por Espina, Ortega, Alda, Aleman e Juaniz (2002), que contou com uma amostra de 969 atletas (508 do sexo feminino e 461 do sexo masculino) e pretendia analisar a relação entre a insatisfação com a imagem corporal e distúrbios alimentares. Os resultados mostram que a prevalência de sintomas de transtorno alimentar são superiores no sexo feminino que no sexo masculino. A preocupação com a imagem corporal aparece superior novamente nas mulheres do que nos homens. No entanto, existe uma relação entre a preocupação pela imagem corporal e o peso corporal em ambos os sexos.

(Espina, Ortego, Alda, Aleman, & Juaniz, 2002)

O objetivo do estudo seguinte foi, investigar a ocorrência de distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da auto-imagem corporal em atletas de judo. Foram sujeitos 101 atletas, sendo 41 femininos e 60 masculinos. Os resultados demonstram que em relação à distorção da auto-imagem corporal, entre as atletas de judo 23 apresentaram distorção de imagem corporal sendo que 13 classificadas como de grau leve, 7 moderado e 3 de grau grave. Quando comparados os resultado obtidos em relação ao género, conclui-se que as atletas do sexo feminino apresentaram no geral pontuações mais elevadas tanto de distúrbios de atitudes alimentares quanto de distorção da imagem corporal do que os atletas do sexo masculino, sendo essas diferenças estatisticamente significativas.

De forma geral, a análise dos dados revelou que existe correlação entre as duas variáveis, ou seja, quanto maior a pontuação para a ocorrência de distúrbios de atitudes alimentares maior também é a pontuação para a indicação de presença de distorção da imagem corporal entre os atletas de judo.

(Vieira et al., 2006)

Nesta próxima investigação, foram avaliadas 12 atletas do sexo feminino e os resultados foram comparados com os de 32 não – atletas. As atletas apresentam leve distorção da imagem corporal mesmo estando com valores de gordura corporal dentro dos padrões esperados para a idade e sexo. As atletas com padrão alimentar não - usual estão incluídas no total sugestivo de distorção de imagem corporal.

(F. P. d. Oliveira, Bosi, Vigário, & Vieira, 2003)

Um estudo realizado por Cacciatori e Silva (2010), em que o objetivo do era investigar o comportamento alimentar e a percepção da imagem corporal de atletas. Participaram no

estudo 13 atletas. Os resultados demonstram que 30,8% dos atletas eram insatisfeitas com o excesso de peso e 7,7% dos atletas mostram insatisfação pela magreza.

(Cacciatori & Silva, 2010)

Os atletas constituam um grupo de risco por sofrerem pressões dos seus treinadores, patrocinadores e familiares, visando à melhoria na performance. Já os praticantes de atividade física periodizam o corpo ideal (Costa, Guidoto, Camargo, Uzunian, & Viebig, 2007). As mulheres possuem uma imagem corporal retorcida, enquanto a maioria dos homens, encontram-se satisfeitos com seu corpo. Entretanto, a prática de atividade física, em alguns casos, pode resultar em consequências negativas, aumentando, nas mulheres, a preocupação com a magreza e, nos homens, ocasionando o fenómeno conhecido como anorexia reversa. Conclui-se que o sexo feminino apresenta uma tendência para a distorção entre imagem atual e ideal não sendo observada no caso dos avaliados do sexo masculino, o que pode acarretar, em virtude o ideal de perfeccionismo da mulher, em diversos problemas como risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares (Cosio, Romeiro, & Rossi, 2008). No entanto, após o controle do IMC, os atletas fazem frequentemente controlo de peso, no entanto, nunca fizeram dieta e tinham uma imagem corporal positiva (Bruin, Oudejans, & Bakker, 2007).

Num estudo realizado por Silva (1999), que contou com uma amostra de 6903 alunos, onde o objetivo seria verificar a influencia das variáveis género e idade sobre perceção de saúde, perceção de felicidade, desejo de alterar o corpo, perceção de aparência e a pratica desportiva, era também objetivo fazer uma caracterização da imagem corporal da população estudada, relacionar a imagem corporal e o índice de massa corporal e por fim caracterizar a imagem corporal em função de varias variáveis. Os resultados demonstram que relativamente à perceção de aparência, cerca de 55% dos indivíduos considera possuir uma aparência na média. Registou-se a existência de diferenças significativas entre a perceção de aparência dos rapazes e das raparigas. Essas diferenças indicam que os rapazes se distinguem na perceção de muito boa aparência relativamente à imagem corporal, enquanto as raparigas se demarcam dos rapazes, na perceção de aparência na média. Em relação ao IMC não existem diferenças significativas no IMC em função do género.

(C. Silva, 1999)

Os atletas têm uma maior massa gorda. Além disso, têm a percepção do corpo, não mostram insatisfação quanto à sua imagem corporal (Arroyo, González-de-Suco, Sanchez, Ansotegui, & Rocandio, 2008).

Um estudo feito por Oliveira, Bosi, et al. (2003), em que o objetivo era verificar a presença de comportamentos sugestivos de transtornos do comportamento alimentar (TCAs), de alterações na imagem corporal e de disfunções menstruais em atletas da EEFDUFRJ. Foram avaliadas 12 atletas do sexo feminino e seus resultados foram comparados com os de 32 jovens não-atletas. A avaliação de atitudes e comportamentos relacionados com a alimentação e o controle de peso foi realizada pelo *Eating ANCitudes Test* (EAT- 26), a existência de comportamentos sugestivos de bulimia nervosa pelo *Bulimic Investigatory Test Edimburgh* (BITE) e o grau de insatisfação com a imagem corporal pelo *Body Shape Questionnaire* (BSQ). O BSQ apontou que 33% das atletas apresentam leve distorção da imagem corporal mesmo estando com valores para gordura corporal dentro de padrões esperados para a idade e sexo. O BITE apontou 16,6% das atletas com padrão alimentar *não-usual* na escala de sintomas, sem que estas apresentassem expressão na escala de gravidade. As atletas com padrão alimentar não-usual estão incluídas no total sugestivo de distorção de imagem corporal. O EAT-26 exibiu resultado negativo para todas as atletas. (Oliveira F., 2003)

Um estudo realizado por Souza, Rech, Mello, Melo e Halpern (2012), que contou com uma amostra de 160 alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos, na qual o objetivo foi verificar as prevalências de obesidade, sobrepeso, insatisfação com a imagem corporal e bullying. Estes autores concluíram que as prevalências de obesidade e sobrepeso foram de 4,8% e 23,3%, respetivamente. A insatisfação com a imagem corporal esteve presente em 61% dos alunos e 11,9% dos avaliados relataram ter sido vítimas de bullying. Das crianças que relataram sofrer algum tipo de bullying, 70,6% apresentavam-se insatisfeitas com a imagem corporal. Os níveis de sobrepeso e obesidade, insatisfação com a imagem corporal e bullying destes alunos encontravam-se bastante elevadas. (Souza E., 2012)

Uma investigação realizada por Silva, Saenger e Pereira (2011), na qual o objetivo foi investigar alguns fatores associados à percepção da imagem corporal em alunos da Faculdade. Esta investigação contou com uma amostra de 230 alunos. Os autores concluíram que os

níveis de insatisfação com a imagem corporal foram de 62,8% para o sexo masculino e de 67% para o feminino. Ou seja, o sexo feminino apresentava os níveis de insatisfação com a imagem corporal superior ao sexo masculino. (Silva T., 2011)

Para Petroski, Pelegrini e Glaner (2012) os níveis de insatisfação com a imagem corporal no sexo feminino são superiores ao sexo masculino, o sexo masculino apresenta um maior desejo em aumentar o tamanho da silhueta corporal, enquanto o sexo feminino desejava diminuir. A estética, a autoestima e a saúde são os motivos que mais influenciam a insatisfação com a IC. Mais da metade dos adolescentes está insatisfeita com sua silhueta corporal. Neste estudo participaram 641 adolescentes com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos de idade. O objetivo era Verificar os motivos e a prevalência de insatisfação com a imagem corporal (IC) em adolescentes. (Edio Petroski, 2012)

Auto – Conceito

É um termo que abrange todas as suas variações do EU entendido como sendo “o conhecimento que o indivíduo tem das suas características pessoais, dos seus atributos e das suas limitações, na medida em que estas qualidades quer se goste quer não, são como as dos outros”.

(C. Silva, 1999)

Albuquerque e Oliveira (2002) referem que apesar de a literatura não revelar uma definição operacional clara, concisa e universalmente aceite, existe uma certa concordância em torno da definição geral do autoconceito como sendo a percepção que o indivíduo tem de si.

O autoconceito possui diversas designações empregues por vezes com sentidos diferentes, resultado de divergências teóricas importantes quanto à sua origem e estrutura. Encontramos na literatura, como sinónimos de autoconceito, a "imagem se si", a "percepção de si", a "representação de si", a "consciência de si" e o "conceito de si". (Vasconcelos, 1995)

O Autoconceito é um dos componentes mais importantes do psiquismo humano e essencial ao bem-estar psicológico e que engloba um conceito mais específico – a noção de autoestima. (S. M. L. P. Oliveira, 2009)

Autoconceito poderá ser entendido como a ideia que cada sujeito forma acerca de si próprio, das suas capacidades, atitudes e valores nas diferentes esferas existenciais: física, social ou moral. O autoconceito, enquanto parte integrante que é da personalidade, influencia o comportamento de diversas formas. No caso particular das atividades desportivo - motoras, a percepção que os indivíduos possuem das suas capacidades é entendida como um indicador fundamental para a reavaliação das suas atitudes e comportamentos face a essas atividades. (Carapeta, Ramires, & Viana, 2001)

Auto – Estima

“É o valor que se atribui às suas próprias características, atributos e limitações”; consiste no valor (positivo ou negativo) que se atribui à percepção própria do EU. (C. Silva, 1999)

A autoestima tem revelado ser a variável psicológica mais capaz de traduzir os benefícios psicológicos da prática de exercício físico. A investigação tem revelado que indivíduos que praticam exercício físico apresentam níveis mais positivos de autoestima global quando comparados com indivíduos que não praticam. Para além disso, têm sugerido que a atividade física tem efeitos positivos na autoestima de crianças, de adolescentes e de adultos.

Resultados de estudos já realizados na área apontaram para a existência de diferenças significativas na autoestima global a favor do grupo de prática intensa, em comparação com os outros grupos.

Os sentimentos de autoeficácia física quando acumulados e generalizados, desenvolvem sentimentos de competência física, que por sua vez podem influenciar os sentimentos pessoais de aceitação física. Estes dois últimos, por sua vez, poderão influenciar os níveis de autoestima. O desenvolvimento de uma autoestima mais positiva parece igualmente resultar da interação entre diversos fatores como melhorias na imagem corporal decorrentes da perda de peso e do aumento da tonicidade muscular.

O facto de o indivíduo, ao realizar exercício, ser confrontado diretamente com uma dificuldade física ou com um desafio psicológico e o conseguir ultrapassar com sucesso, vai

provocar modificações na imagem corporal do praticante, na sua auto-imagem, bem como no seu sentido de realização. A atividade física permite, desta forma, melhorar os níveis de autoestima, através do desenvolvimento de competências e de estratégias mais adequadas à resolução com sucesso de determinadas tarefas. Aliás, a autoestima positiva parece estar associada a níveis superiores de condição física, dado que os indivíduos que apresentam uma condição física melhor tendem a revelar igualmente um conceito corporal mais elevado do que indivíduos que apresentam uma condição física inferior. O tipo de atividade física a sua frequência, intensidade e duração constituem importantes fatores a considerar na relação entre o exercício físico e a autoestima.

(S. M. L. P. Oliveira, 2009)

2.4 – Índice de Massa Corporal

Num estudo realizado por Gouveia, Freitas et al. (2007), em que o objetivo consistiu em comparar os níveis de atividade física e aptidão de crianças e adolescentes com sobrepeso e a amostra envolveu 1505 indivíduos, 761 do sexo masculino e 744 do sexo feminino, entre os 7 e os 18 anos de idade. A atividade física foi avaliada por questionário e entrevista. A aptidão física foi avaliada com o teste Eurofit. O Índice de massa corporal foi usado como indicador de sobrepeso. A amostra foi dividida em duas categorias: com sobrepeso (incluindo as crianças e adolescentes com sobrepeso e obesas) e normoponderal (restante amostra). A prática desportiva foi mais elevada no sexo masculino normoponderal. O sexo masculino e o sexo feminino normoponderal obtiveram melhores resultados na avaliação da aptidão física. (Gouveia E., 2007)

As perceções dos atletas do tamanho do seu corpo, atitudes e comportamentos estão relacionados com o seu IMC. A maioria dos atletas com excesso de peso querem ser mais magras e a maioria deles tem tentado fazer algo para melhorar esse fator. (Rolland, Farnill, & Griffiths, 1997).

A maioria das mulheres praticantes de atividade física apresentam – se com excesso de peso e com percentagem de gordura acima do recomendado. Esses valores podem ser relacionados ao alto índice de insatisfação com a imagem corporal relatado por essas

mulheres, já que procuram a magreza como ideal de beleza e este fator pode ter sido determinante para iniciar a prática de atividade física. Estes resultados foram retirados de um estudo realizado por Alves, Chuqui, Souza e Rossi (2009), em que o objetivo era analisar o perfil antropométrico de praticantes de atividade física, através do Índice de Massa Corporal (IMC), percentagem de gordura e relacionar com a auto-percepção da imagem corporal. A amostra foi composta por 6 mulheres.

(Alves, Chuqui, Souza, & Rossi, 2009)

Independentemente do peso, o IMC deve ser considerado quando se lida com a insatisfação corporal e atitudes para perda de peso em atletas (Lee, Sohn, Lee, & Lee, 2004).

Para a classificação dos indivíduos de acordo com a sua massa corporal (normalmente designada por peso) podem ser utilizados diversos métodos, mas o mais amplamente usado, e de fácil aplicação, é o Índice de Massa Corporal (IMC). (Marques, 2012)

Morgado, Ferreira, Andrade, e Segheto (2009) na sua investigação acerca de instrumentos de avaliação da IC, dizem que 15% das pesquisas, feitas até à data do estudo e que tinham como assunto relações entre medidas antropométricas e IC, utilizaram o IMC como base para variáveis antropométricas. (Morgado, 2009)

O IMC é determinado através do cálculo da razão entre a medida da massa corporal em quilogramas pela altura em metros elevada ao quadrado ($IMC = \text{Massa Corporal (kg)} / \text{Altura (m)}^2$).

O presente estudo fará uso desse instrumento, classificado de acordo com os pontos de corte estabelecidos pela *World Health Organization*, adiante designada por Organização Mundial de Saúde (OMS). Abaixo, na Figura 3, o cálculo e a interpretação do IMC.

Classificação	• IMC (Kg/m ²)
Abaixo do Peso	• Menor que 18,5
Peso Ideal	• 18,5 – 24,9
Acima do Peso Ideal	• 25,0-29,9
Obesidade – Grau I	• 30,0 – 34,9
Obesidade – Grau II	• 35,0 – 39,9
Obesidade – Grau III	• Maior ou igual a 40

Figura 3 – Classificação IMC (OMS)

Os valores de IMC são independentes da idade e do sexo. Todavia, podem não corresponder ao mesmo grau de gordura corporal de indivíduos de diferentes populações. Isso pode acontecer em parte devido às diferenças que podem existir na proporção corporal. Por exemplo, um jogador de rugby poderá ter um valor de IMC elevado, o que, de acordo com os valores de referência pode levá-lo a ser classificado como obeso. Todavia, pode ser um jogador de baixa estatura e com muita massa muscular, o que fará ter um peso elevado. Assim sendo, os valores de IMC, devem ser interpretados com algumas reservas. (Marques, 2012)

2.5 - Alto Rendimento

Ao iniciar-se a prática da atividade física o mais novo possível pode levar a uma especialização precoce e conseqüentemente uma melhor aquisição de habilidades psicológicas (Elferink-Gemser, Visscher, & Lemmink). Os atletas do sexo masculino e do sexo feminino de alto rendimento, de uma maneira geral, apresentam diferenças nas características da personalidade. As variáveis tempo de treino e nível de performance apresentaram correlações fracas com as variáveis de personalidade (Filho, Ribeiro, & García, 2005). O alto rendimento e as experiências de stress são conceitos indissociáveis da competição desportiva, pois os atletas, para obterem elevados desempenhos, devem lidar eficazmente com uma grande variedade de agentes indutores de stress, de natureza competitiva ou não (Almeida & Faria).

2.6 - Modalidades de Combate

Os principais motivos para a prática de artes marciais, são o bem-estar físico e psicológico e o prazer pela prática. A defesa pessoal e a competição são os motivos que menos interessam aos praticantes.

O tempo de permanência dos homens nas artes marciais é superior ao das mulheres. Muitos praticantes consideram que as artes marciais têm uma imagem positiva no âmbito da opinião pública. Os que acreditam que a imagem é negativa referem que são os filmes e o desconhecimento das regras as principais causas da visão equivocada e deturpada dos valores das artes marciais. São, essencialmente, os jovens do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 21 e os 35 anos, urbanos, grandes consumidores de revistas sobre a temática das artes marciais. No entanto, os seus interesses estendem-se por outras revistas

nacionais e estrangeiras, nomeadamente revistas de carácter técnico e ligadas ao desporto (V. A. V. Rosa). A maioria dos praticantes não desiste da prática da sua modalidade. Se o faz, nalgum momento da sua vida, é devido, essencialmente, a questões profissionais, de saúde ou escolares. Os atletas de artes marciais consideram que as artes marciais têm uma imagem positiva no âmbito da opinião pública (V. Rosa).

As artes marciais hoje constituem-se em atividades que, em sua maioria, respondem como modalidade desportiva. O estudo realizado por Pimenta (2007) discute a relação de uma dessas manifestações corporais, o Taekwondo, com o desporto moderno procurando identificar os fatores históricos, sociais, económicos e políticos envolvidos no seu processo desportivo e procurar evidências de uma rutura entre os valores filosóficos orientais para o desporto de combate mais praticado no mundo, presente no quadro de modalidades de demonstração desde os jogos olímpicos de Seul em 1988 e inserido no quadro oficial de modalidades olímpicas desde o ano de 2000 nos jogos olímpicos de Sydney.

(Pimenta, 2007)

Um estudo realizado por Jakubiak e Saunders (2008), que contou com uma amostra de 6 atletas de Taekwondo depois de 4 semanas de treino com elástico de resistência e 6 atletas de Taekwondo depois de 4 semanas de treino normal de Taekwondo. Os resultados demonstram que o treino com elástico de resistência foi mais viável, específico, individualizado e progressivo. E que melhorou a velocidade dos atletas.

(Jakubiak & Saunders, 2008)

No que diz respeito à modalidade de Karaté, um dos estudos realizados na área, contou com uma amostra de 448 atletas, sendo 226 atletas do sexo feminino e 222 do sexo masculino. Os resultados demonstram a tendência dos atletas do sexo masculino serem significativamente mais motivados intrinsecamente do que os atletas do sexo feminino.

(Faria & Coelho, 2007)

Karaté

O Karaté é uma arte marcial (desporto de combate) desenvolvida particularmente em Okinawa (Japão) a partir dos sistemas chineses de combate corporal sem armas, perdendo-se

as suas raízes mais profundas em sistemas de luta ancestrais. O desenvolvimento moderno deste desporto de combate inicia-se na primeira década do século XX com a sua inclusão nos programas oficiais de Educação Física das Escolas de Okinawa. Se a segunda década marca a saída da arte de Okinawa para a ilha principal do Japão (Hondo), as décadas de 20 e 30 marcam a institucionalização mais personalizada dos nomes a dar à arte. Entre os nomes específicos que os Mestres principais vão dando às suas escolas (*Goju* por C. Miyagi, *Shito* por K. Mabuni, *Shoto* por G. Funakoshi e *Wado* por H. Ohtsuka, para citar as quatro principais escolas de referência institucional " por Parte da Federação Mundial de Karaté), em 1936 oficializa-se a designação da arte do combate com o termo "Karaté". A partir da década de 60 espalha-se pela Europa e Resto do Mundo, a prática de um desporto de mãos livres, que auxilia o desenvolvimento do indivíduo, reforçando os seus valores de autoestima, seriedade e valores Humanos. Hoje, o Karaté, não perdendo, nem renegando o seu passado, é um desporto praticado, mundialmente, e em via de ser considerado modalidade Olímpica. Espera-se o seu surgimento como modalidade de apresentação em próximos Jogos Olímpicos.

Um estudo realizado por Sousa e Ramos (2013), onde o objetivo era examinar a perceção dos instrutores de Karatê quanto à sua aprendizagem profissional, classificando suas fontes de conhecimento. A amostra foi constituída por três instrutores de Karatê da região da grande Florianópolis com experiência no ensino da modalidade. Os autores concluíram que os instrutores procuram fontes formais e informais de aprendizagem profissional. A fonte de conhecimento mais valorizada pelos instrutores refere-se ao seu processo informal de reconstrução das experiências, surgidas pela resolução de problemas da prática cotidiana de aula. (Sousa G., 2013)

Taekwondo

Somente depois da libertação da Coreia e da implantação da república em 1948, o Taekwondo iniciou o seu livre desenvolvimento, já que até esta data a imposição estrangeira não permitia a livre prática e divulgação de tudo quanto fosse de origem coreana. Contudo, devido à grande devoção dos mestres coreanos, que, com risco da sua integridade física, sempre continuaram a ensinar e a estudar esta arte, o Taekwondo é hoje um desporto de nível mundial.

A 15 de Agosto de 1945, os anciãos da Comunidade Coreana de Artes Marciais reuniram-se para fazer reviver as Artes Marciais Tradicionais. Um desses mestres, Song Duk-ki, testemunha que o seu mestre foi Im Ho, dono de uma excelente reputação pelas suas habilidades em taekkiondo. Destes esforços conjuntos nasceu, em 1961, a KTA (Associação Coreana de Taekwondo).

Depois de 1948 e até 1960, foram feitos todos os esforços e despendidas todas as energias de modo a poder dar ao Taekwondo um suporte técnico-científico que fizesse desta arte um verdadeiro exemplo de destreza e capacidade físicas não só em situações reais de defesa pessoal, como também numa prática desportiva. Durante estes doze anos de trabalho árduo, foi reestruturado todo o ensino e prática de Taekwondo de modo a poder corresponder às naturais exigências do desporto moderno. Médicos, Filósofos, Monges Budistas, Peritos de Medicina Oriental, Cientistas, bem como os mais conceituados mestres de Taekwondo, todos devotaram os seus esforços à causa comum desta arte. Deste modo, este desporto ganhou os alicerces necessários e, com a sua imensa história, ganhou condições para que fosse naturalmente aceite como desporto de valor indubitável.

Depois de 1960, outra etapa importante se verificou na vida deste desporto: a sua abertura para o Ocidente. Com este objetivo foram enviados para todos os países da Europa e da América alguns dos mais conceituados mestres coreanos, os quais teriam por missão não só introduzir e desenvolver a sua arte, como também testar a eficiência do Taekwondo.

Os primeiros Campeonatos mundiais foram realizados em SEOUL, a capital da República da Coreia, em 1973, levados a efeito pela Federação Mundial da Modalidade. O resultado deste teste pode ser observado nos nossos dias. Presentemente mais de 700 instrutores coreanos desenvolveram a sua atividade em mais de 40 países, contando ao todo com mais de 200 milhões de praticantes. Estes números dão certamente ao menos crédulo, razões mais que suficientes para não duvidar do real valor e da natural aceitação do Taekwondo a nível mundial.

Assim o Taekwondo atinge o impacto que se pretendia ao início ter, tendo com isto o privilégio de se tornar uma modalidade Olímpica que se estreou em 2000 nos Jogos Olímpicos de Sydney.

Um estudo feito por Albuquerque, Costa et al. (2008), em que o objetivo era descrever o perfil motivacional dos atletas que pertenceram à Equipa Olímpica Permanente de

Taekwondo, bem como o de comparar o seu perfil em relação ao gênero. Participaram neste estudo 43 atletas com idades entre os 15 e os 32 anos de idade. Utilizou-se o Questionário de Perfil Motivacional. Os resultados mostraram que os atletas apresentavam uma boa saúde; uma boa convivência com os seus treinadores; força de vontade e motivação para a prática do Taekwondo. Concluiu-se, comparando-se os gêneros, que o perfil motivacional de ambos é semelhante, embora se tenha percebido a existência de diferenças estatísticas a favor do gênero feminino, pois é aquele que recebe maior apoio dos pais nas dietas; apresenta uma maior preocupação com as lesões/doenças; gosta de praticar outros desportos no tempo livre e de ouvir música/dança.

(Albuquerque, Costa, Samulski, & Noce, 2008)

Judo

O judo é uma arte marcial desportiva. Foi criado no Japão, em 1882, pelo professor de Educação Física Jigoro Kano. Ao criar esta arte marcial, Kano tinha como objectivo criar uma técnica de defesa pessoal, além de desenvolver o físico, espírito e mente.

O judo teve uma grande aceitação no Japão, espalhando, posteriormente, para o mundo todo, pois possui a vantagem de unir técnicas do jiu-jitsu (arte marcial japonesa) com outras artes marciais orientais.

Num estudo realizado por Tineli, Rover et al. (2011), em que o objetivo era investigar a ansiedade-traço pré-competitiva de atletas da modalidade de Judo. A amostra foi composta por 99 atletas de ambos os sexos. O questionário foi estruturado com perguntas relacionadas a fatores sociodemográficos e socioeconômicos, além de questões relacionadas à modalidade, e questões psicológicas sobre a ansiedade-traço pré-competitiva, por meio do instrumento IDATE (1970). Grande parte dos atletas (86,9%) possuem um nível de ansiedade-traço pré-competitiva considerada média. O sexo feminino apresentou um nível de ansiedade-traço pré-competitiva maior em relação ao grupo masculino. Assim, conclui-se que os níveis de ansiedade-traço pré-competitiva estão presentes nos atletas em níveis médios. A influência dos patrocinadores, familiares, técnico e claque podem interferir no nível de ansiedade dos atletas nas competições. (Tineli D., 2011)

Um estudo realizado por Carretero, Moreno-murcia, Ponce, González e Gimeno (2012), no qual o objetivo era a compreensão da ansiedade desde uma perspetiva multidimensional, o motivo deste estudo foi comprovar as propriedades psicométricas do questionário Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) em judocas espanhóis e examinar as diferenças de ansiedade estado pré-competitiva em função do seu nível desportivo, idade e género. Este estudo contou com uma amostra de 128 judocas de nível amador e alto rendimento. Os autores concluíram que existem diferenças na direção da ansiedade somática e cognitiva para a idade, assim como na intensidade da autoconfiança para o nível desportivo. (Carretero C., 2012)

Antes da competição, o atleta encontra-se num estado de intenso stress psicológico, que tem sido denominado de “ansiedade-traço pré-competitiva”. Um estudo realizado por Tineli, Rover, Fin, Júnior, Fiedler e Baretta (2011), que tinha como objetivo investigar a ansiedade-traço pré-competitiva de atletas da modalidade de Judo. A amostra foi composta por 99 atletas de ambos os sexos, selecionados por conveniência, participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judo.

Grande parte da amostra (86,9%) possuem um nível de ansiedade-traço pré-competitiva considerada média. O sexo feminino apresentou um nível de ansiedade-traço pré-competitiva maior que o sexo masculino. Estes autores concluíram que os níveis de ansiedade-traço pré-competitiva estão presentes nos atletas em níveis médios. A influência dos patrocinadores, familiares, técnicos e público pode interferir no nível de ansiedade dos atletas nas competições. (Tineli D., 2011)

3 - Metodologia

3.1 - Formulação do Problema

O presente Projecto de Investigação engloba dois temas de interesse, que são a Caracterização das Competências Psicológicas e a Imagem Corporal dos Atletas. Onde pretendemos saber quais as diferenças que existem ao nível das Competências Psicológicas e da imagem corporal entre os atletas de Alto Rendimento de diferentes modalidades de combate. Pretendemos ainda estudar as competências psicológicas e a imagem corporal em função do género.

3.1.1 - Objectivos

Para esta investigação foram definidos objectivos que irão orientar todo o processo, sendo alguns mais específicos e outros mais gerais, com a finalidade de melhor se conhecerem estes conceitos tão presentes nos contextos desportivos a estudar. Assim, são estes os objectivos:

- caracterizar e comparar as Competências Psicológicas (avaliadas através dos questionários OMSAT3, POSQp, e CSAI2) dos atletas em função das variáveis Sexo, Nível Competitivo e Modalidade;
- Analisar e comparar a Imagem Corporal (avaliadas através do questionário BSQ e do cálculo do IMC) em função das variáveis Sexo, Nível Competitivo e Modalidade.

3.1.2 - Hipóteses de Trabalho

- Hipótese 1 – Existem diferenças significativas na motivação para o sucesso em função do sexo e do nível competitivo;
- Hipótese 2 – Existem diferenças significativas na perceção de ansiedade em função do sexo e do nível competitivo;
- Hipótese 3 - Existem diferenças significativas nas competências psicológicas em função do sexo e do nível competitivo;

3.2 - Participantes

Caracterização Geral

Este estudo conta com uma população de 90 atletas, praticantes de alto nível, de ambos os sexos, dos escalões juniores e seniores, praticantes de Karaté, Taekwondo e Judo.

Antes da aplicação dos questionários aos atletas, solicitamos às respetivas federações a indicação dos atletas de alto rendimento. Em resposta, as federações enviaram uma lista, onde constavam quais os atletas que pertencem ao Alto Rendimento e quais os que apesar de não integrarem o Alto rendimento, fazem parte da Seleção Nacional.

Tabela 1 - Caracterização dos atletas em função do género

Sexo	Karaté			Taekwondo			Judo			Total		
	AR	N	Global	AR	N	Global	AR	N	Global	AR	N	Global
Feminino	8	6	14	4	8	12	3	9	12	15	23	38
Masculino	7	9	16	11	7	18	12	6	18	30	22	52
Total	15	15	30	15	15	30	15	15	30	45	45	90

3.3 - Instrumentos

Apresentação dos Questionários

- Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT 3 – EACP) – Tradução e Adaptação – Carlos Silva, Filipa Dias e Patrício Timóteo (ESDRM) – (Anexo 2);
- Questionário Sobre a Perceção do Sucesso no Desporto (POSQp) – Tradução e Adaptação de António Fonseca e Glória Balagué (1996) do Perception of Success Questionnaire (TEOSQ) de Roberts e Balagué (1989 e 1991) – (Anexo 3);
- Questionário de Imagem Corporal – este questionário serve para avaliar o grau de distorção da imagem corporal nos atletas, foi utilizado o Questionário Sobre o Corpo - BSQ (Body Shape Questionnaire), validado por Di Pietro (2002) – (Anexo 4);

- Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI - 2) – tradução e Adaptação de Sidónio Serpa e Amândio Santos (1991) do Competitive State Anxiety Inventory – 2 de Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith (1983) – (Anexo 5).

3.4 - Procedimentos

Aplicação do Questionário

- Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT 3 – EACP) – Tradução e Adaptação – Carlos Silva, Filipa Dias e Patrício Timóteo (ESDRM). É constituído por 3 dimensões com várias categorias cada um:
 - Habilidades fundamentais:
 - ✓ Estabelecimento de metas;
 - ✓ Auto Confiança;
 - ✓ Comprometimento;
 - Habilidades Psicossomáticas:
 - ✓ Reações ao Stress;
 - ✓ Controle do Medo;
 - ✓ Relaxamento;
 - ✓ Ativação;
 - Habilidades Cognitivas:
 - ✓ Focalização;
 - ✓ Refocalização;
 - ✓ Imaginação;
 - ✓ Visualização Mental;
 - ✓ Planeamento Competitivo.

Este questionário foi aplicado no início da época a todos os atletas de Alto Rendimento de todas as modalidades sem exceção.

- Questionário Sobre a Perceção do Sucesso no Desporto (POSQp) – Tradução e Adaptação de António Fonseca e Glória Balagué (1996) do Perception of Success Questionnaire (TEOSQ) de Roberts e Balagué (1989 e 1991). Este questionário basicamente analisa a motivação para o sucesso (ego ou Tarefa). Este questionário foi aplicado no início da época a todos os atletas de Alto Rendimento de todas as modalidades sem exceção.

- Questionário de Imagem Corporal – este questionário serve para avaliar o grau de distorção da imagem corporal nos atletas, foi utilizado o Questionário Sobre o Corpo - BSQ (Body Shape Questionnaire), validado por Di Pietro (2002), composto por 34 (trinta e quatro) questões e apresenta 6 (seis) possibilidades de respostas variando de “sempre” a “nunca”. Resposta 1 (nunca), 2 (raramente), 3 (às vezes), 4 (frequentemente), 5 (muito frequente) e 6 (sempre). De acordo com a resposta marcada, o valor do número correspondente à opção feita no item é computado como valor para a questão, logo os valores são: nunca = 1, raramente = 2, às vezes = 3, frequentemente = 4, muito frequentemente = 5 e sempre = 6. O total de valores do instrumento BSQ é computado, a partir do somatório de valores obtidos de todos os 34 itens respondidos. A classificação dos resultados é feita pelo total de valores obtidos, e reflete os níveis de preocupação com a Auto Imagem Corporal (AIC). Obtendo resultado menor ou igual a 80 pontos é constatado um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da AIC. Resultados entre 81 e 110 pontos são classificados como grau leve de distorção da AIC ou preocupação leve. Já os resultados entre 111 e 140 são classificados como grau moderado de distorção da AIC ou preocupação moderada e resultados acima de 140 pontos, a classificação é de presença de grave grau de distorção da AIC ou preocupação grave.
Se um atleta atingir um dos dois últimos níveis, este apresenta uma insatisfação com a sua Imagem Corporal.
Este questionário foi aplicado no início da época a todos os atletas de Alto Rendimento de todas as modalidades sem exceção.

- Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI - 2) – tradução e Adaptação de Sidónio Serpa e Amândio Santos (1991) do Competitive State Anxiety Inventory – 2 de Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith (1983).

Pretende medir a ansiedade estado do atleta antes da competição, chamada ansiedade pré-competitiva. Em português, este inventário toma a designação de Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI). A ansiedade estado é explicada por 3 dimensões:

- Ansiedade somática – refere-se aos elementos fisiológicos ou emocionais gerados pela situação de ansiedade, sendo desenvolvidos diretamente pela ativação autónoma;
- Ansiedade cognitiva – é a componente mental da ansiedade, sendo causada por expectativas negativas relativas ao sucesso ou a uma autoavaliação negativa;
- Autoconfiança – convicção do atleta de que consegue realizar tarefas a que se propõe. A ansiedade cognitiva e a autoconfiança representam os fins opostos de uma contínua avaliação cognitiva.

Este questionário foi aplicado no dia de uma prova importante (campeonato nacional), horas antes da competição.

3.5 - Estatística

O tratamento de dados foi efetuado com recurso ao programa SPSS 20.0. Foi utilizada estatística descritiva para caracterizar as diferentes amostras (média, desvio padrão, mínimo e máximo) e estatística inferencial não paramétrica, uma vez que a amostra não cumpria os parâmetros de normalidade. Utilizamos o teste U de *Mann – Whitney* para comparação de duas amostras independentes, o Teste *Kruskall-Wallis* para comparação de três amostras independentes, o teste wilcoxon para comparação de duas amostras relacionadas

4 - Apresentação dos Resultados

Neste capítulo, apresentamos e analisamos os resultados obtidos, de acordo com os objetivos do nosso estudo.

4.1 – Análise da Orientação Motivacional

De seguida, vamos proceder à análise da Orientação motivacional em função do Sexo, Nível Competitivo e Modalidade. Faremos uma análise discriminada da Orientação Motivacional em função do sexo, nível competitivo e modalidade, uma comparação da orientação motivacional entre sexos, níveis competitivos e modalidades e por fim uma comparação da orientação motivacional dentro de ambos os sexos, dentro de cada nível competitivo e dentro de cada modalidade.

4.1.1 – Análise da Orientação motivacional em função do Sexo Perceção do Sucesso no Desporto (POSQp)

Tabela 2 – Dados Descritivos da Orientação Motivacional e do sexo dos atletas

	Sexo	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Orientação Motivacional Ego	Global	90	4,0148	0,53214	2,83	5,00
	Feminino	38	4,0307	0,48685	3,00	5,00
	Masculino	52	4,0032	0,56735	2,83	5,00
Orientação Motivacional Tarefa	Global	90	4,2185	0,44318	3,00	5,00
	Feminino	38	4,2325	0,51193	3,00	5,00
	Masculino	52	4,2083	0,39035	3,50	5,00

Podemos verificar que na tabela anterior (tabela 2) os valores relativos á orientação motivacional para a tarefa são globalmente superiores aos da dimensão orientação motivacional para o ego. O mesmo se passa na análise por sexo.

Tabela 3 – Comparação da orientação motivacional entre sexos

	Comparação	Teste U	Grau de Significância
Orientação Motivacional Ego	MAS/FEM	938,00	0,679
Orientação Motivacional Tarefa	MAS/FEM	915,00	0,548

A análise dos valores constantes da tabela 3 indica-nos que não existem diferenças significativas entre os praticantes do sexo masculino e feminino no que respeita ao tipo de orientação motivacional que apresentam.

Sexo – Feminino

Tabela 4 – Comparação da orientação motivacional no sexo feminino

	Sexo	Wilcoxon	Grau de Significância
Orientação Motivacional Ego / Orientação Motivacional Tarefa	FEM	399,000	0,001*

*Sig \leq 0,05

De acordo com a tabela 4, podemos concluir que existem diferenças significativas na comparação da Orientação Motivacional (ego/tarefa) no que diz respeito ao sexo Feminino. De acordo com a tabela 2, onde são apresentados os valores de cada grupo, o sexo feminino é significativamente mais orientado para a tarefa (4,2325) do que para o ego (4,0307).

Sexo – Masculino

Tabela 5 – Comparação da orientação motivacional no sexo masculino

	Sexo	Wilcoxon	Grau de Significância
Orientação Motivacional Ego / Orientação Motivacional Tarefa	Mas	720,000	0,008*

*Sig \leq 0,05

De acordo com a tabela anterior, podemos concluir que existem diferenças significativas na comparação da orientação motivacional para o Ego e a orientação

motivacional para a Tarefa no que diz respeito ao sexo Masculino. De acordo com os valores apresentados na tabela 2, é significativamente mais orientado para a tarefa (4,2083) do que para o ego (4,0032).

Podemos então concluir, que ambos os sexos são mais orientados para a Tarefa do que para o Ego.

4.1.2 – Análise da Orientação Motivacional em função do Nível Competitivo

Tabela 6 – Dados Descritivos da Orientação Motivacional e do Nível Competitivo dos atletas

	Nível Competitivo	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Orientação Motivacional Ego	Global	90	4,0148	0,53214	2,83	5,00
	AR	45	3,9963	0,45573	3,00	4,67
Orientação Motivacional Tarefa	N	45	4,0333	0,60365	2,83	5,00
	Global	90	4,2185	0,44318	3,00	5,00
	AR	45	4,1778	0,38665	3,00	4,83
	N	45	4,2593	0,49436	3,17	5,00

Podemos verificar que na Tabela 6, os valores relativos à dimensão Orientação Motivacional para a Tarefa são globalmente superiores aos da dimensão Orientação Motivacional para o Ego. O mesmo acontece na análise por Nível Competitivo.

Tabela 7 – Comparação da Orientação Motivacional entre níveis competitivos

	Comparação	Teste U	Grau de Significância
Orientação Motivacional Ego	AR/N	1070,000	0,638
Orientação Motivacional Tarefa	AR/N	1139,500	0,302

A análise dos valores constantes da Tabela 7, indicam-nos que não existem diferenças significativas entre os atletas do Alto Rendimento e Normal no respeito ao tipo de orientação motivacional que apresentam.

Nível Competitivo – AR

Tabela 8 – Comparação da orientação motivacional no nível competitivo – Alto Rendimento

	NC	Wilcoxon	Grau de Significância
Orientação Motivacional Ego / Orientação Motivacional Tarefa	AR	648,500	0,004*

*Sig \leq 0,05

De acordo com a tabela 8, podemos concluir que existem diferenças significativas na comparação da Orientação Motivacional para o Ego com a Orientação Motivacional para a Tarefa no que diz respeito ao Nível Competitivo – Alto Rendimento. De acordo com os valores apresentados na Tabela 6, é significativamente mais orientado para a Tarefa (4,1778) do que para o Ego (3,9963).

Nível Competitivo – N

Tabela 9 – Comparação da orientação motivacional no nível competitivo – Normal

	NC	Wilcoxon	Grau de Significância
Orientação Motivacional Ego / Orientação Motivacional Tarefa	N	457,000	0,001*

*Sig \leq 0,05

De acordo com a tabela 9, podemos concluir que existem diferenças significativas na comparação da Orientação Motivacional para o Ego com a Orientação Motivacional para a Tarefa no que diz respeito ao Nível Competitivo – Normal. De acordo com os valores apresentados na Tabela 6, é significativamente mais orientado para a Tarefa (4,2593) do que para o Ego (4,0333).

Podemos então concluir, que, assim como no sexo, os dois Níveis Competitivos estudados são mais orientados para a Tarefa do que para o Ego.

4.1.3 – Análise da Orientação Motivacional em função da Modalidade

Tabela 10 – Dados Descritivos da Orientação Motivacional e da modalidade dos atletas

	Modalidade	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Orientação Motivacional Ego	Global	90	4,0148	0,53214	2,83	5,00
	Karaté	30	4,1611	0,44309	3,00	5,00
	Taekwondo	30	3,8944	0,53334	2,83	5,00
	Judo	30	3,9889	0,59199	2,83	4,83
Orientação Motivacional Tarefa	Global	90	4,2185	0,44318	3,00	5,00
	Karaté	30	4,2556	0,34110	3,50	5,00
	Taekwondo	30	4,1333	0,38755	3,33	5,00
	Judo	30	4,2667	0,57000	3,00	5,00

Podemos verificar que na Tabela 10, os valores relativos à dimensão Orientação Motivacional para a Tarefa são globalmente superiores aos da dimensão Orientação Motivacional para o Ego. O mesmo acontece na análise por Modalidade.

Tabela 11 – Comparação da orientação motivacional entre modalidades

	Comparação	Teste U	Grau de Significância
Ego	KRT/TKD/JD	3,274	0,195
Tarefa	KRT/TKD/JD	2,610	0,271

A análise dos valores constantes da Tabela 11 indicam-nos que não existem diferenças significativas entre os atletas das diferentes modalidades no que respeita ao tipo de orientação motivacional que apresentam.

Modalidade – KARATE

Tabela 12 – Comparação da orientação motivacional na modalidade – Karaté

	Modalidade	Wilcoxon	Grau de Significância
Ego / Tarefa	KRT	189,000	0,259

De acordo com a Tabela 12, podemos concluir que não existem diferenças significativas na comparação da Orientação Motivacional_ Ego com a Orientação Motivacional para a Tarefa no que diz respeito à Modalidade - Karaté.

Modalidade – TAEKWONDO

Tabela 13 – Comparação da orientação motivacional na modalidade – Taekwondo

	Modalidade	Wilcoxon	Grau de Significância
Ego / Tarefa	TKD	236,000	0,003*

*Sig \leq 0,05

De acordo com a tabela 13, podemos concluir que existem diferenças significativas na comparação da Orientação Motivacional para o Ego com a Orientação Motivacional para a Tarefa no que diz respeito à Modalidade – Taekwondo. De acordo com os valores apresentados na Tabela 10 é significativamente mais orientado para a Tarefa (4,1333) do que para o Ego (3,8944).

Modalidade – JUDO

Tabela 14 – Comparação da orientação motivacional na modalidade – Judo

	Modalidade	Wilcoxon	Grau de Significância
Ego / Tarefa	JD	317,000	0,002*

*Sig \leq 0,05

De acordo com a tabela 14, podemos concluir que existem diferenças significativas na comparação da Orientação Motivacional para o Ego com a Orientação Motivacional para a Tarefa no que diz respeito à Modalidade – Judo. De acordo com os valores apresentados na Tabela 10 é significativamente mais orientado para a Tarefa (4,2667) do que para o Ego (3,9889).

4.2 – Análise da Perceção de ansiedade

De seguida, vamos proceder à análise da Perceção de Ansiedade em função do Sexo, Nível Competitivo e Modalidade. Faremos uma análise discriminada da Perceção de Ansiedade em função do sexo, nível competitivo e modalidade, uma comparação da perceção da ansiedade entre sexos, níveis competitivos e modalidades e por fim uma comparação da perceção de ansiedade dentro de ambos os sexos, dentro de cada nível competitivo e dentro de cada modalidade.

4.2.1 – Análise da perceção de ansiedade em função do Sexo

Competitive State Anxiety Inventory

Tabela 15 – Dados descritivos da perceção de ansiedade e do sexo dos atletas

	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Ansiedade Somática	Global	90	1,8200	0,51673	1,20	3,50
	Feminino	38	1,9368	0,57206	1,30	3,50
	Masculino	52	1,7346	0,45928	1,20	3,00
Ansiedade Cognitiva	Global	90	2,0744	0,53749	1,10	3,40
	Feminino	38	2,2474	0,53662	1,40	3,40
	Masculino	52	1,9481	0,50662	1,10	3,40
Autoconfiança	Global	90	2,7511	0,52236	1,40	3,80
	Feminino	38	2,6079	0,51903	1,40	3,70
	Masculino	52	2,8558	0,50426	1,50	3,80

Podemos verificar que na Tabela 15, os valores relativos à dimensão Autoconfiança são globalmente superiores, de seguida vem a dimensão Ansiedade Cognitiva e por fim a dimensão Ansiedade Somática. O mesmo acontece na análise por Sexo.

Tabela 16 – Comparação das dimensões da ansiedade entre sexos

	Comparação	Teste U	Grau de Significância
Ansiedade Somática	MAS/FEM	3,770	0,052
Ansiedade Cognitiva	MAS/FEM	6,592	0,010*
Autoconfiança	MAS/FEM	4,669	0,031*

*Sig \leq 0,05

A análise dos valores constantes da Tabela 16 indicam-nos que não existem diferenças significativas entre os atletas do sexo masculino e feminino no que respeita à Ansiedade Somática. No entanto, é possível verificar que existem diferenças significativas entre os praticantes do sexo masculino e feminino no que respeita à Ansiedade Cognitiva e Autoconfiança.

Na ansiedade cognitiva, o sexo masculino (1,9481) apresenta valores inferiores aos do sexo feminino (2,2474), enquanto na autoconfiança, estes dados se invertem, aparecendo o sexo masculino (2,8558) com maiores valores de autoconfiança quando comparados com o sexo feminino (2,6079).

4.2.2 - Análise da percepção de ansiedade em função do Nível Competitivo

Tabela 17 – Dados descritivos da percepção de ansiedade e do nível competitivo dos atletas

	Nível Competitivo	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Ansiedade Somática	Global	90	1,8200	0,51673	1,20	3,50
	AR	45	1,7022	0,42453	1,20	3,00
	N	45	1,9378	0,57576	1,20	3,50
Ansiedade Cognitiva	Global	90	2,0744	0,53749	1,10	3,40
	AR	45	1,9267	0,46290	1,10	3,40
	N	45	2,2222	0,57044	1,20	3,40
Autoconfiança	Global	90	2,7511	0,52236	1,40	3,80
	AR	45	2,9333	0,37839	2,20	3,80
	N	45	2,5689	0,58381	1,40	3,70

Podemos verificar que na Tabela 17, os valores relativos à dimensão Autoconfiança são globalmente superiores, de seguida vem a dimensão Ansiedade Cognitiva e por fim a dimensão Ansiedade Somática. O mesmo acontece na análise por Nível Competitivo.

Tabela 18 – Comparação das dimensões da ansiedade entre níveis competitivos

	Comparação	Teste U	Wilcoxon	Grau de Significância
Ansiedade Somática	AR/N	1.267,000	2.302,000	0,039*
Ansiedade Cognitiva	AR/N	1.301,500	2.336,500	0,019*
Autoconfiança	AR/N	652,500	1.687,500	0,004*

*Sig ≤ 0,05

A análise dos valores constantes da Tabela 18 indicam-nos que existem diferenças significativas entre os atletas do Alto Rendimento e Normal no que respeita à Ansiedade Somática, assim como, na Ansiedade Cognitiva e Autoconfiança.

Na Ansiedade Somática, o nível competitivo – Normal (1,9378) apresenta valores superiores aos do nível competitivo – alto rendimento (1,7022); assim como na ansiedade cognitiva, o nível competitivo – alto rendimento (1,9267) apresenta valores inferiores aos do nível competitivo - normal (2,2222), enquanto na autoconfiança, estes dados se invertem, aparecendo o nível competitivo – alto rendimento (2,9333) com maiores valores de autoconfiança quando comparados com o nível competitivo – normal (2,5689).

4.2.3 - Análise na perceção de ansiedade em função da Modalidade

Tabela 19 – Dados descritivos da perceção de ansiedade e da modalidade dos atletas

	Modalidade	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Ansiedade Somática	Global	90	1,8200	0,51673	1,20	3,50
	Karaté	30	1,8400	0,53986	1,30	3,50
	Taekwondo	30	1,8667	0,58270	1,30	3,50
	Judo	30	1,7533	0,42567	1,20	3,20
Ansiedade Cognitiva	Global	90	2,0744	0,53749	1,10	3,40
	Karaté	30	2,0233	0,52304	1,30	3,30
	Taekwondo	30	2,0600	0,50007	1,10	3,30
	Judo	30	2,1400	0,59631	1,20	3,40
Autoconfiança	Global	90	2,7511	0,52236	1,40	3,80
	Karaté	30	2,7667	0,62219	1,40	3,70
	Taekwondo	30	2,7600	0,55186	1,60	3,80
	Judo	30	2,7267	0,38050	1,70	3,30

Podemos verificar que na Tabela 19, os valores relativos à dimensão Autoconfiança são globalmente superiores, de seguida vem a dimensão Ansiedade Cognitiva e por fim a dimensão Ansiedade Somática. O mesmo acontece na análise por Modalidade.

Tabela 20 – Comparação das dimensões da ansiedade entre modalidades

	Comparação	Teste U	Grau de Significância
Ansiedade Somática	KRT/TKD/JD	0,177	0,915
Ansiedade Cognitiva	KRT/TKD/JD	0,955	0,620
Autoconfiança	KRT/TKD/JD	0,462	0,794

A análise dos valores constantes da Tabela 20, indicam-nos que não existem diferenças significativas entre os atletas das diferentes Modalidades no que respeita à Ansiedade Somática, assim como, na Ansiedade Cognitiva e Autoconfiança.

4.3 – Análise das Competências Psicológicas

De seguida, vamos proceder à análise das Competências Psicológicas em função do Sexo, Nível Competitivo e Modalidade. Faremos uma análise discriminada das Competências Psicológicas em função do sexo, nível competitivo e modalidade, uma comparação da das competências psicológicas entre sexos, níveis competitivos e modalidades e por fim uma comparação das competências psicológicas dentro de ambos os sexos, dentro de cada nível competitivo e dentro de cada modalidade.

4.3.1 – Análise das Competências Psicológicas em função do Sexo

Escala de Avaliação de Competências Psicológicas

Tabela 21 – Caracterização das competências psicológicas e do sexo dos atletas

	Sexo	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Estabelecimento de Objetivos	Global	90	5,5611	0,98108	3,75	7,00
	Feminino	38	5,6053	0,96147	3,75	7,00
	Masculino	52	5,5288	1,00325	3,75	7,00
Auto Confiança	Global	90	5,6251	0,83913	3,75	7,00
	Feminino	38	5,5266	0,78608	3,75	7,00
	Masculino	52	5,6971	0,87635	3,75	7,00
Comprometimento	Global	90	5,4139	1,12252	2,00	7,00
	Feminino	38	5,3882	1,14446	2,75	7,00
	Masculino	52	5,4327	1,11706	2,00	7,00
Reação ao Stress	Global	90	4,3417	0,98902	2,50	6,75
	Feminino	38	4,2039	0,84999	3,00	6,75
	Masculino	52	4,4423	1,07628	2,50	6,50
Controlo do Medo	Global	90	4,7139	1,01986	2,50	7,00
	Feminino	38	4,5592	0,84716	2,75	6,75
	Masculino	52	4,8269	1,12409	2,50	7,00
Relaxamento	Global	90	4,2306	0,92045	2,50	6,50
	Feminino	38	4,0395	0,85331	2,50	5,75
	Masculino	52	4,3702	0,95035	3,00	6,50
Ativação	Global	90	4,4611	0,99006	2,25	7,00
	Feminino	38	4,4145	0,87818	2,25	7,00
	Masculino	52	4,4952	1,07157	2,25	7,00
Focalização	Global	90	4,6777	1,16845	2,50	7,00
	Feminino	38	4,6645	1,14679	2,50	7,00
	Masculino	52	4,6873	1,19507	2,50	7,00
Refocalização	Global	90	3,8861	0,81088	2,25	6,50
	Feminino	38	3,9276	0,80309	2,50	6,25
	Masculino	52	3,8558	0,82299	2,25	6,50
Imaginação	Global	90	4,9778	1,10517	1,75	7,00
	Feminino	38	5,1447	0,85943	2,75	7,00
	Masculino	52	4,8558	1,24887	1,75	7,00
Visualização Mental	Global	90	4,9139	1,12377	2,75	7,00
	Feminino	38	4,9408	1,00914	3,00	6,75
	Masculino	52	4,8942	1,20999	2,75	7,00
Planeamento Competitivo	Global	90	4,6806	1,13365	2,50	7,00
	Feminino	38	4,8092	1,16020	2,75	7,00
	Masculino	52	4,5865	1,11571	2,50	7,00

Podemos verificar que na Tabela 21, os valores relativos à dimensão Autoconfiança são globalmente superiores, de seguida vem o Estabelecimento de Objetivos, Comprometimento, Imaginação, Visualização Mental, Controlo do Medo, Planeamento Competitivo, Focalização, Ativação, Reação ao Stress, Relaxamento e por fim Refocalização. O mesmo acontece na análise por Sexo. Estes resultados podem também ser comprovados através da Figura 4.

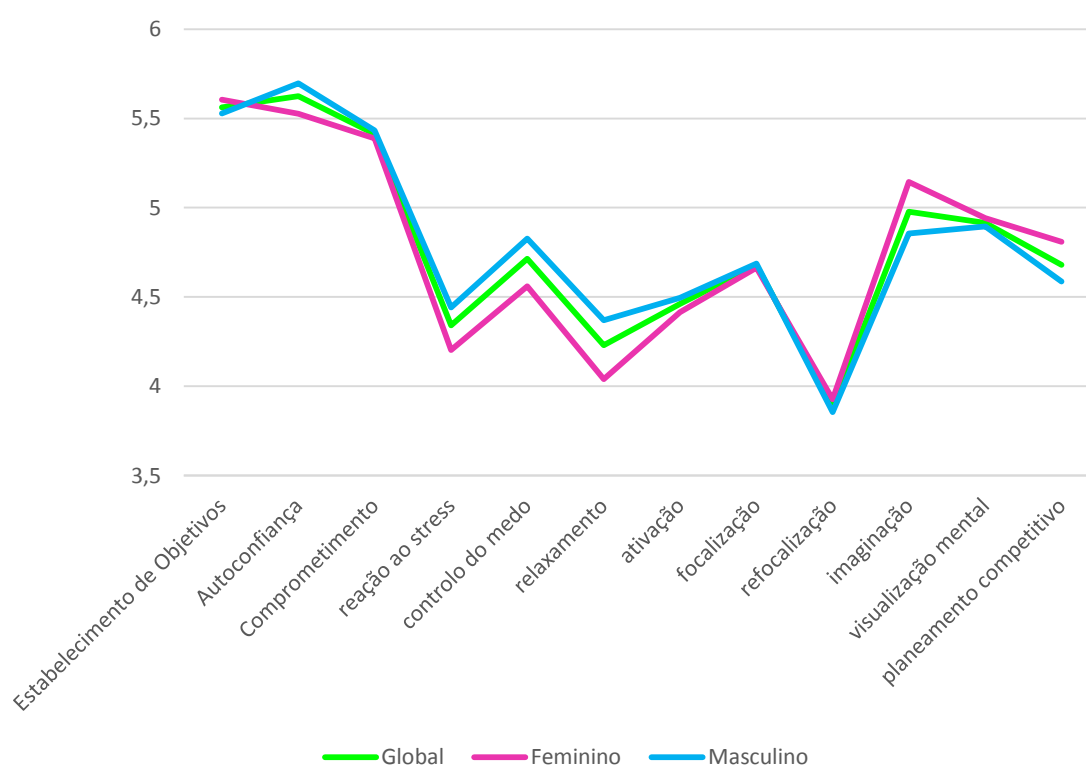


Figura 4 – Descrição das Competências Psicológicas e do sexo dos atletas

Tabela 22 – Comparação das dimensões das competências psicológicas entre sexos

	Comparação	Teste U	Grau de Significância
Estabelecimento de Objetivos	MAS/FEM	0,049	0,825
Auto Confiança	MAS/FEM	1,155	0,282
Comprometimento	MAS/FEM	0,008	0,928
Reação ao Stress	MAS/FEM	0,969	0,325
Controlo do Medo	MAS/FEM	1,525	0,217
Relaxamento	MAS/FEM	1,539	0,215
Ativação	MAS/FEM	0,020	0,889
Focalização	MAS/FEM	0,042	0,838
Refocalização	MAS/FEM	0,282	0,595
Imaginação	MAS/FEM	1,474	0,225
Visualização Mental	MAS/FEM	0,049	0,825
Planeamento Competitivo	MAS/FEM	0,700	0,403

A análise dos valores constantes da Tabela 22, indicam-nos que não existem diferenças significativas entre os atletas de ambos os sexos no que respeita às doze dimensões das Competências Psicológicas.

4.3.2 - Análise das Competências Psicológicas em função do Nível Competitivo

Tabela 23 – Caracterização das competências psicológicas e do nível competitivo dos atletas

	Nível Competitivo	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Estabelecimento de Objetivos	Global	90	5,5611	0,98108	3,75	7,00
	AR	45	5,4667	1,03160	3,75	7,00
	N	45	5,6556	0,92976	3,75	7,00
Auto Confiança	Global	90	5,6251	0,83913	3,75	7,00
	AR	45	5,6391	0,83369	3,75	7,00
	N	45	5,6111	0,85373	3,75	7,00
Comprometimento	Global	90	5,4139	1,12252	2,00	7,00
	AR	45	5,4611	1,00136	2,00	7,00
	N	45	5,3667	1,24156	2,75	7,00
Reação ao Stress	Global	90	4,3417	0,98902	2,50	6,75
	AR	45	4,5778	0,89478	3,00	6,75
	N	45	4,1056	1,03145	2,50	6,50
Controlo do Medo	Global	90	4,7139	1,01986	2,50	7,00
	AR	45	4,8000	1,05878	2,50	7,00
	N	45	4,6278	0,98371	2,75	6,75
Relaxamento	Global	90	4,2306	0,92045	2,50	6,50
	AR	45	4,2833	0,93784	2,50	6,50
	N	45	4,1778	0,91020	2,50	6,25
Ativação	Global	90	4,4611	0,99006	2,25	7,00
	AR	45	4,4722	0,89224	3,00	7,00
	N	45	4,4500	1,08920	2,25	7,00
Focalização	Global	90	4,6777	1,16845	2,50	7,00
	AR	45	4,6498	1,22616	2,50	7,00
	N	45	4,7056	1,12094	2,50	7,00
Refocalização	Global	90	3,8861	0,81088	2,25	6,50
	AR	45	3,9056	0,79288	2,50	5,75
	N	45	3,8667	0,83700	2,25	6,50
Imaginação	Global	90	4,9778	1,10517	1,75	7,00
	AR	45	4,8278	1,30539	1,75	7,00
	N	45	5,1278	0,84883	3,75	7,00
Visualização Mental	Global	90	4,9139	1,12377	2,75	7,00
	AR	45	4,8611	1,19606	2,75	6,75
	N	45	4,9667	1,05744	2,75	7,00
Planeamento Competitivo	Global	90	4,6806	1,13365	2,50	7,00
	AR	45	4,7389	1,22932	2,50	7,00
	N	45	4,6222	1,03986	2,50	7,00

Podemos verificar que na Tabela 23, os valores relativos à dimensão Autoconfiança são globalmente superiores, de seguida vem o Estabelecimento de Objetivos, Comprometimento, Imaginação, Visualização Mental, Controlo do Medo, Planeamento Competitivo, Focalização, Ativação, Reação ao Stress, Relaxamento e por fim Refocalização. O mesmo acontece na análise por Nível Competitivo. Estes resultados podem também ser comprovados através da Figura 5.

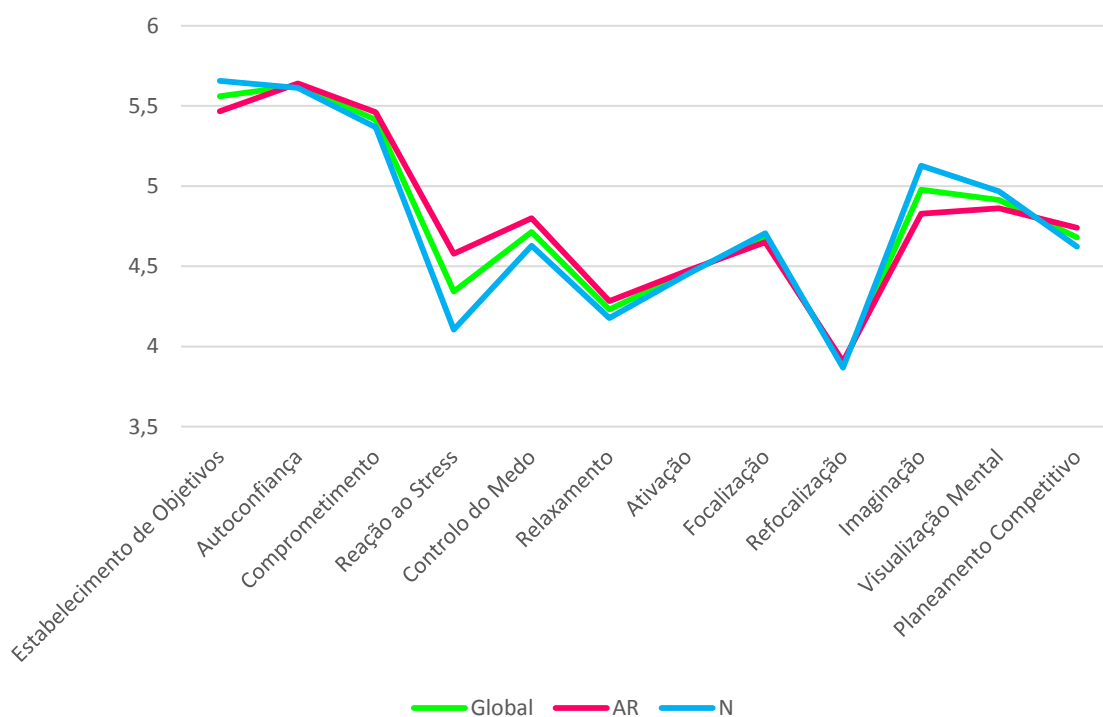


Figura 5 – Descrição das Competências Psicológicas e do nível competitivo dos atletas

Tabela 24 - Comparação das dimensões das competências psicológicas entre níveis competitivos

	Comparação	Teste U	Grau de Significância
Estabelecimento de Objetivos	AR/N	0,545	0,460
Auto Confiança	AR/N	0,063	0,802
Comprometimento	AR/N	0,010	0,919
Reação ao Stress	AR/N	6,206	0,013*
Controlo do Medo	AR/N	1,449	0,229
Relaxamento	AR/N	0,149	0,700
Ativação	AR/N	0,001	0,981
Focalização	AR/N	0,020	0,887
Refocalização	AR/N	0,152	0,696
Imaginação	AR/N	0,794	0,373
Visualização Mental	AR/N	0,268	0,604
Planeamento Competitivo	AR/N	0,100	0,752

*Sig \leq 0,05

A análise dos valores constantes da Tabela 24, indicam-nos que apenas existem diferenças significativas entre os atletas dos dois níveis competitivos distintos na dimensão Reação ao Stress. No que respeita às restantes onze dimensões das Competências Psicológicas, concluímos que não existem diferenças significativas.

Na Reação ao Stress, o nível competitivo – Normal (4,1056) apresenta valores inferiores aos do nível competitivo – alto rendimento (4,5778).

Tabela 25 - Discriminação da comparação das dimensões das competências psicológicas entre níveis competitivos

	Reação ao Stress	
	Teste U	GSA
AR - N	705,000	0,013

4.3.3 – Análise das Competências Psicológicas em função da Modalidade

Tabela 26 - Caraterização das competências psicológicas e da modalidade dos atletas

	Modalidade	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Estabelecimento de Objetivos	Karaté	30	6,1333	0,6622	4,25	7
	Taekwondo	30	5,3083	1,02487	3,75	7
	Judo	30	5,2417	0,97707	3,75	6,75
Autoconfiança	Karaté	30	6,0583	0,75909	3,75	7
	Taekwondo	30	5,4837	0,85364	3,75	7
	Judo	30	5,3333	0,74375	3,75	6,75
Comprometimento	Karaté	30	5,8	0,88425	4	7
	Taekwondo	30	5,2167	1,16103	2,75	6,75
	Judo	30	5,225	1,22712	2	7
Reação ao Stress	Karaté	30	4,7	1,23596	2,5	6,75
	Taekwondo	30	4,2417	0,91322	3	6,25
	Judo	30	4,0833	0,65434	3	5,5
Controlo do Medo	Karaté	30	4,925	1,14687	2,5	6,75
	Taekwondo	30	4,6	0,84741	2,75	6,5
	Judo	30	4,6167	1,04373	2,75	7
Relaxamento	Karaté	30	4,3083	0,81918	2,5	5,5
	Taekwondo	30	4,4917	1,05553	2,5	6,5
	Judo	30	3,8917	0,78697	2,5	6
Ativação	Karaté	30	4,9333	0,95125	3	7
	Taekwondo	30	4,5583	1,07415	2,25	7
	Judo	30	3,8917	0,61126	2,25	5
Focalização	Karaté	30	4,9083	1,35106	2,5	7
	Taekwondo	30	4,7667	0,98902	2,5	7
	Judo	30	4,358	1,10341	2,5	6,25
Refocalização	Karaté	30	4,25	1,01072	2,5	6,5
	Taekwondo	30	3,8667	0,68774	2,25	5,25
	Judo	30	3,5417	0,51312	2,5	4,25
Imaginação	Karaté	30	5,1333	0,98202	2,75	7
	Taekwondo	30	5,0167	1,05849	2,5	7
	Judo	30	4,7833	1,26412	1,75	7
Visualização Mental	Karaté	30	5,125	0,9279	3	6,75
	Taekwondo	30	4,8667	1,30769	2,75	7
	Judo	30	4,75	1,10835	2,75	6,75
Planeamento Competitivo	Karaté	30	4,8083	1,20645	2,75	7
	Taekwondo	30	4,8333	1,16954	2,5	7
	Judo	30	4,4	0,99914	2,5	6,5

Podemos verificar que na Tabela 26, os valores relativos à dimensão Autoconfiança são globalmente superiores, de seguida vem o Estabelecimento de Objetivos, Comprometimento, Imaginação, Visualização Mental, Controlo do Medo, Planeamento Competitivo, Focalização, Ativação, Reação ao Stress, Relaxamento e por fim Refocalização. O mesmo acontece na análise por Modalidade. Estes resultados podem também ser comprovados através da Figura 6.

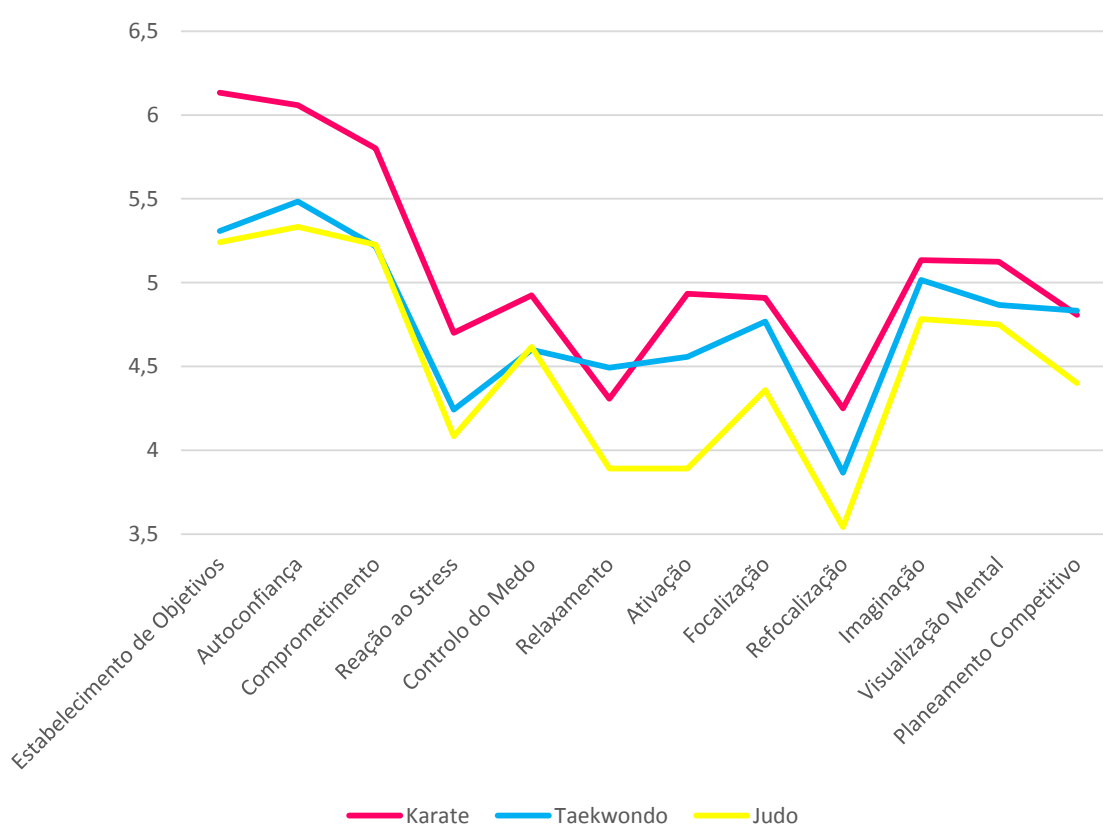


Figura 6 – Descrição das Competências Psicológicas e da modalidade dos atletas

Tabela 27 - Comparação das dimensões das competências psicológicas entre modalidades

	Comparação	Teste U	Grau de Significância
Estabelecimento de Objetivos	KRT/TKD/JD	15,517	0,000*
Auto Confiança	KRT/TKD/JD	13,224	0,001*
Comprometimento	KRT/TKD/JD	4,623	0,099
Reação ao Stress	KRT/TKD/JD	4,143	0,126
Controlo do Medo	KRT/TKD/JD	2,266	0,322
Relaxamento	KRT/TKD/JD	6,626	0,036*
Ativação	KRT/TKD/JD	19,414	0,000*
Focalização	KRT/TKD/JD	2,765	0,251
Refocalização	KRT/TKD/JD	9,836	0,007*
Imaginação	KRT/TKD/JD	0,923	0,630
Visualização Mental	KRT/TKD/JD	1,778	0,411
Planeamento Competitivo	KRT/TKD/JD	2,621	0,270

*Sig \leq 0,05

A análise dos valores constantes da Tabela 27, indicam-nos que existem diferenças significativas entre os atletas das três modalidades distintas nas dimensões Estabelecimento de Objetivos, Autoconfiança, Relaxamento, Ativação e na Refocalização. No que respeita às restantes sete dimensões das Competências Psicológicas, concluímos que não existem diferenças significativas.

No Estabelecimento de Objetivos, o Karaté (6,1333) apresenta valores superiores ao Taekwondo (5,3083) e ao Judo (5,2417); na Autoconfiança, assim como no estabelecimento de objetivos, o Karaté (6,0583) apresenta valores superiores que o Taekwondo (5,4837) e o Judo (5,3333); no Relaxamento, ao contrário do estabelecimento de objetivos e da autoconfiança o Taekwondo (4,4917) apresenta valores superiores que o Karaté (4,3083) e o Judo (3,8917); na Ativação, assim como no estabelecimento de objetivos e na autoconfiança e contrário ao relaxamento, o Karaté (4,9333) apresenta valores superiores ao Taekwondo (4,5583) e ao Judo (3,8917); por fim, na Refocalização, verificamos que o Karaté (4,2500) apresenta valores superiores ao Taekwondo (3,8667) e ao Judo (3,5417).

Assim, concluímos que, o Estabelecimento de Objetivos, a Autoconfiança, a Ativação e a Refocalização apresentam valores superiores no Karaté, enquanto o Relaxamento apresenta valores superiores no Taekwondo.

Quando fazemos a comparação Pairwise (tabela 28) dos dados significativos da tabela anterior, verificamos que nalguns casos os valores ajustados deixam de ser significativos, noutros as diferenças mantêm-se.

Tabela 28 – Discriminação da comparação das dimensões das competências psicológicas entre modalidades

	Estabelecimento de Objetivos		Autoconfiança		Relaxamento		Ativação		Refocalização	
	K W	GSA	K W	GSA	K W	GSA	K W	GSA	K W	GSA
JD/TKD	1,533	1,000	3,733	1,000	13,850	0,117	18,317	0,019*	12,217	0,204
JD/KRT	23,617	0,001*	22,767	0,002*	15,850	0,054	29,233	0,000*	20,883	0,005*
TKD/KRT	22,083	0,003*	19,033	0,014*	-2,000	1,000	10,917	0,311	8,667	0,586

*Sig \leq 0,05

De acordo com a tabela 28, podemos concluir que no estabelecimento de objetivos existem diferenças significativas entre o Judo (5,2417) e o Karaté (6,1333).

Na autoconfiança, existem também diferenças significativas entre o Judo (5,3333) e o Karaté (6,0583); e entre o Taekwondo (5,4837) e o Karaté (6,0583).

No relaxamento não existem diferenças significativas.

Na ativação, existem diferenças significativas entre o Judo (3,8917) e o Taekwondo (4,4917); e entre o Judo (3,8917) e o Karaté (4,9333).

Na Refocalização apenas existem diferenças significativas entre o Judo (3,5417) e o Karaté (4,2500).

4.4 – Análise da Imagem Corporal

De seguida, vamos proceder à análise da Imagem Corporal em função do Sexo, Nível Competitivo e Modalidade. Faremos uma análise discriminada da Imagem Corporal em função do sexo, nível competitivo e modalidade, uma comparação da Imagem Corporal entre sexos, níveis competitivos e modalidades e por fim uma comparação da Imagem Corporal dentro de ambos os sexos, dentro de cada nível competitivo e dentro de cada modalidade

4.4.1 – Análise da Imagem Corporal em função do Sexo, Questionário Sobre o Corpo – Body Shape Questionnaire

Tabela 29 – Dados Descritivos da perceção da Imagem corporal e do sexo dos atletas

	Sexo	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
BSQ_Total	Global	90	56,68	20,975	34	110
	Feminino	38	64,55	19,607	34	110
	Masculino	52	50,92	20,221	34	110

Podemos verificar que na Tabela 29, os valores relativos ao sexo feminino são superiores ao sexo masculino.

Tabela 30 – Comparação da perceção da imagem corporal entre sexos

	Comparação	Teste U	Wilcoxon	Grau de Significância
BSQ	MAS/FEM	578.00	1.956,000	0,001*

*Sig ≤ 0,05

A análise dos valores constantes da Tabela 30, indicam-nos que existem diferenças significativas entre os atletas de ambos os sexos no que diz respeito à Imagem Corporal.

De acordo com a tabela 29, podemos concluir que existem diferenças significativas na comparação da perceção da imagem corporal que diz respeito ao sexo Feminino. De acordo com a tabela 29, onde são apresentados os valores de cada grupo, o sexo feminino (64.55) apresenta valores superiores ao sexo masculino (50.92).

4.4.2 – Análise da Imagem Corporal em função do Nível Competitivo

Tabela 31 - Dados Descritivos da percepção da Imagem corporal e do nível competitivo dos atletas

	Nível Competitivo	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
BSQ_Total	Global	90	56,68	20,975	34	110
	AR	45	57,47	21,827	34	110
	N	45	55,89	20,303	34	110

Podemos verificar que na Tabela 31, os valores relativos ao Nível Competitivo - Alto Rendimento são superiores ao Nível Competitivo - Normal.

Tabela 32 - Comparação da percepção da imagem corporal entre níveis competitivos

	Comparação	Teste U	Wilcoxon	Grau de Significância
BSQ	AR/N	967,000	2.002,000	0,713

A análise dos valores constantes da Tabela 32, indicam-nos que não existem diferenças significativas entre os atletas de Nível Competitivo – Alto Rendimento e os atletas de Nível Competitivo – Normal no diz respeito à Imagem Corporal.

4.4.3 – Análise da Imagem Corporal em função da Modalidade

Tabela 33 - Dados Descritivos da percepção da Imagem corporal e da modalidade dos atletas

	Modalidade	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
BSQ_Total	Global	90	56,68	20,975	34	110
	Karaté	30	47,33	14,473	34	93
	Taekwondo	30	58,60	20,048	34	110
	Judo	30	64,10	24,242	34	110

Podemos verificar que na Tabela 33, os valores relativos à modalidade – Judo são superiores à modalidade Taekwondo e Karaté.

Tabela 34 - Comparação da percepção da imagem corporal entre modalidades

	Comparação	Kruskal wallis	Grau de Significância
BSQ	KRT/TKD/JD	8,796	0,012*

*Sig \leq 0,05

A análise dos valores constantes da Tabela 34, indicam-nos que existem diferenças significativas entre os atletas das diferentes modalidades no que diz respeito à Imagem Corporal.

De acordo com a tabela 33, onde são apresentados os valores de cada grupo, o Judo (64,10) apresenta valores superiores ao Taekwondo (58,60) e ao Karaté (47,33).

Tabela 35 – Discriminação da comparação de modalidades na percepção da Imagem Corporal

Sample1-Sample2	Kruskal Wallis	GSA
Karaté – Taekwondo	-15,217	0,072
Karaté – Judo	-18,833	0,016*
Taekwondo - Judo	-3,617	1,000

*Sig \leq 0,05

No que diz respeito à Imagem Corporal, e de acordo com a tabela 48, analisando pormenorizadamente as comparações entre cada fator, podemos concluir que existem diferenças significativas entre a Modalidade – Karaté (47,33) e a Modalidade – Judo (64,10).

4.5 – Análise do IMC

De seguida, vamos proceder à análise do IMC em função do Sexo, Nível Competitivo e Modalidade. Faremos uma análise discriminada do IMC em função do sexo, nível competitivo e modalidade, uma comparação do IMC entre sexos, níveis competitivos e modalidades e por fim uma comparação do IMC dentro de ambos os sexos, dentro de cada nível competitivo e dentro de cada modalidade

4.5.1 – Análise do IMC em função do Sexo

Índice de Massa Corporal

Tabela 36 - Dados Descritivos do Índice de Massa Corporal e do sexo dos atletas

	Sexo	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
IMC	Global	90	22,4223	2,39086	17,43	29,39
	Feminino	38	22,0192	2,12406	18,39	28,30
	Masculino	52	22,7169	2,54806	17,43	29,39

Podemos verificar na Tabela 36, os valores relativos ao Índice de massa corporal, o sexo masculino é superior ao sexo feminino.

Tabela 37 - Comparação do Índice de Massa Corporal entre sexos

	Comparação	Teste U	Wilcoxon	Grau de Significância
IMC	MAS/FEM	1.169,000	2.547,000	0,139

A análise dos valores constantes da Tabela 37, indicam-nos que não existem diferenças significativas entre os atletas de ambos os sexos no que diz respeito ao Índice de Massa Corporal.

4.5.2 – Análise do IMC em função do Nível Competitivo

Tabela 38 - Dados Descritivos do Índice de Massa Corporal e do nível competitivo dos atletas

	Nível Competitivo	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
IMC	Global	90	22,4223	2,39086	17,43	29,39
	AR	45	22,4353	2,19615	18,61	29,39
	N	45	22,4093	2,59594	17,43	29,26

Podemos verificar na Tabela 38, os valores relativos ao Índice de massa corporal, nos atletas do Nível Competitivo - Alto Rendimento são superiores aos atletas do Nível Competitivo – Normal.

Tabela 39 - Comparação do Índice de Massa Corporal entre níveis competitivos

	Comparação	Teste U	Wilcoxon	Grau de Significância
IMC	AR/N	990,500	2.025,500	0,859

A análise dos valores constantes da Tabela 39, indicam-nos que não existem diferenças significativas entre os atletas dos diferentes níveis competitivos, no que diz respeito ao Índice de Massa Corporal.

4.5.3 – Análise do IMC em função da Modalidade

Tabela 40 - Dados Descritivos do Índice de Massa Corporal e da modalidade dos atletas

	Modalidade	n	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
IMC	Global	90	22,4223	2,39086	17,43	29,39
	Karaté	30	21,9823	1,87940	18,39	25,74
	Taekwondo	30	22,5597	2,87073	17,43	29,39
	Judo	30	22,7250	2,33561	19,47	29,26

Podemos verificar na Tabela 40, os valores relativos ao Índice de massa corporal, nos atletas da modalidade – Judo são superiores aos atletas das modalidades Taekwondo e Karaté.

Tabela 41 - Comparação do Índice de Massa Corporal entre modalidades

	Comparação	Kruskal Wallis	Grau de Significância
IMC	KRT/TKD/JD	1,436	0,488

A análise dos valores constantes da Tabela 41, indicam-nos que não existem diferenças significativas entre os atletas das diferentes modalidades, no que diz respeito ao Índice de Massa Corporal.

5 – Discussão

5.1 - Orientação Motivacional

Lázaro, Casimiro e Fernandes, na sua investigação concluíram que os atletas se preparam mentalmente para as competições onde participam, no entanto não o fazem de uma forma sistemática. A motivação para a excelência define-se como uma pré – disposição para o atleta aceitar ou evitar a competição. Quanto mais predisposto este estiver para o desempenho das suas performances na sua modalidade mais motivado vai estar para a realizar e melhores tendem a ser os resultados.

Kajtna e Baric (2009), refere que, os atletas têm baixos níveis de motivação intrínseco, o que significa menor esforço de investimento em treino e conseqüentemente uma capacidade de Auto motivação insuficiente e a necessidade de incentivos extrínsecos.

No estudo de Elferink-Gemser, Visscher, Lemmink, & Mulder, os atletas de alto rendimento aumentaram os níveis de motivação.

Bodas, Lázaro e Fernandes (2007), no seu estudo, concluíram que os resultados indicaram níveis elevados de preparação psicológica, sistemática para as variáveis motivação, autoconfiança e atitude competitiva, e não sistemática para o positivismo, visualização, atenção e negativismo, ou seja, os atletas de elite apresentam-se psicológica e mentalmente melhor preparados para na competição. (Bodas et al., 2007)(Bodas, Lázaro et al. 2007)

Januário, Colaço, Rosado, Ferreira e Gil (2012), no seu estudo, concluíram que na comparação em função do género e dos níveis de ensino existem diferenças significativas. Identificaram-se associações estatisticamente significativas entre alguns fatores motivacionais e a idade.

Miranda, Filho e Nercy (2006), concluíram que 61 dos 64 atletas (95,3%) possuem orientação para a Tarefa. No que diz respeito à comparação por sexo, não foram encontradas diferenças significativas entre a dimensão Tarefa e Ego. Quanto ao nível competitivo, os atletas de nível internacional apresentam uma maior tendência à dimensão Ego. Concluindo, na amostra dos atletas deste estudo, há uma maior tendência para a dimensão Tarefa.

Na nossa investigação, concluímos que tal como Miranda, Filho e Nery (2006) os nossos atletas são mais orientados para a Tarefa do que para o Ego. Apenas na variável nível competitivo a nossa conclusão é contrária à conclusão dos autores mencionados, pois os nossos atletas de Alto Rendimento são mais orientados para a Tarefa do que para o Ego.

5.2 - Perceção de ansiedade

Andrade (2005), no seu estudo, verificou que, no que se refere à ansiedade traço competitiva, os atletas situam-se num valor médio, sendo os valores mais elevados ao nível da ansiedade somática, enquanto os mais baixos são demonstrados na perturbação da concentração.

Gonçalves (2007), concluiu no seu estudo que as atletas do sexo feminino apresentam maior ansiedade traço competitiva do que os atletas do sexo masculino.

Cerdeira (2009), no seu estudo, concluiu que, no que concerne às subescalas de ansiedade estado, aquela que apresenta valores médios mais elevados é a autoconfiança, enquanto a ansiedade somática apresenta valores médios mais baixos (também em ambos os momentos).

Novo (2008), concluiu no seu estudo que os atletas apresentam níveis mais elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração, onde se verificaram os valores mais baixos. Por sua vez na ansiedade estado competitiva a subescala com valores mais elevados é a autoconfiança, e a subescala com valores mais baixos é a ansiedade somática.

Santos (2006), no seu estudo, verificou que, os atletas apresentaram níveis elevados de ansiedade somática e valores mais baixos ao nível da perturbação da concentração, verificando-se no geral, valores moderados de ansiedade traço.

Leite (2006), concluiu no seu estudo que em relação à ansiedade traço competitiva, os atletas apresentam níveis elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração que apresentam valores médios mais baixos. Os atletas que recorreram a um psicólogo apresentam uma menor ansiedade somática em comparação com os que não recorreram.

Na nossa investigação, concluímos que tal como Cerdeira (2009), os nossos atletas de ambos os sexos apresentam valores mais elevados na autoconfiança e valores mais baixos na ansiedade somática. O mesmo acontece na variável nível competitivo e na variável modalidade.

5.3 - Competências Psicológicas

Novo (2008), concluiu no seu estudo que as habilidades psicológicas com valores mais elevados para os atletas acontecem no rendimento máximo sobre pressão. Por outro lado as habilidades psicológicas com os menores valores são a formulação de objetivos e preparação mental e a ausência de preocupações.

Santos (2006), no seu estudo, concluiu que de todas as competências psicológicas avaliadas, o treino foi o que expressou valores mais elevados e, pelo contrário, a competência psicológica com o menor valor verificou-se ao nível da ausência de preocupações.

Pujals e Vieira (2002), no seu estudo, concluiu que para o contexto desportivo, a psicologia do desporto mostrou-se bastante eficiente para diminuir os índices de agressividade e de ansiedade, bem como para aumentar a motivação e a autoconfiança, demonstrando a importância da preparação psicológica para o treino desportivo.

Leite (2006), na sua investigação concluiu que as habilidades psicológicas com valores mais elevados são a ausência de preocupações, o que significa que os atletas demonstram grande disponibilidade e predisposição para interiorizar o que lhes é transmitido no treino, por outro lado, as habilidades psicológicas com valores mais baixos são a formulação de objetivos e preparação mental e o confronto com a adversidade, o que leva a crer que os atletas não estabelecem metas a atingir a curto prazo, não trabalham no sentido de alcançar objetivos concretos de rendimento, não planeiam nem se preparam mentalmente para a competição e quando as coisas não correm bem, não permanecem positivos e entusiasmados, nem calmos e controlados, não recuperando facilmente perante os erros cometidos.

Dias, Cruz e Fonseca (2009), no seu estudo verificaram que as principais fontes de stress estavam relacionadas com aspetos ligados à natureza da competição, pressões externas e ao seu próprio desempenho, sendo comuns a diferentes modalidades e para além da ansiedade, outras emoções, positivas e negativas, pareciam influenciar o desempenho dos atletas.

De acordo com os nossos resultados, verificamos que a autoconfiança apresenta valores significativamente mais altos que as outras dimensões das competências psicológicas. Este resultado é semelhante ao resultado obtido por Pujals e Vieira (2002). Os valores mais baixos dentro das competências psicológicas, pertencem à refocalização, relaxamento, reação ao stress, ativação, focalização, planeamento competitivo, controlo do medo e visualização

mental. Este fato, encontra-se em todas as variáveis estudadas (sexo, nível competitivo e modalidade).

5.4 - Imagem Corporal

Vieira, Oliveira et al. (2006), concluiu no seu estudo que em relação aos distúrbios de atitudes alimentares as judocas, apresentaram maior probabilidade de desenvolver distúrbios de atitudes alimentares. Ocorreram diferenças estatisticamente significativas tanto para a presença de distúrbios de atitudes alimentares quanto na distorção de auto-imagem corporal entre o gênero.

Adami, Frainer, Santos, Fernandes, & De-Oliveira (2008), concluíram no seu estudo que os atletas do sexo masculino demonstram tanto uma tendência em aumentar a sua silhueta corporal como em diminuir. Por sua vez, as atletas do sexo feminino, demonstram querer diminuir a sua silhueta corporal. Assim, atletas do sexo masculino com baixo conteúdo muscular ou com excesso de peso estarão com maior risco de insatisfação corporal. Em relação as atletas do sexo feminino, parece haver uma tendência para um ideal de magreza iniciado na infância e que as acompanhou até à vida adulta. Verifica-se também, uma tendência de maior insatisfação corporal nas meninas.

Skemp-Arlt, Rees et al. (2006), afirmam que ao avaliar a insatisfação corporal total, os resultados mostraram que as atletas do sexo feminino têm o desejo de emagrecer, o que diminui o seu nível de satisfação corporal. Da mesma forma, os atletas do sexo masculino, apresentam uma diminuição no desejo de serem mais magros, o que pode significar que estão satisfeitos com a sua imagem corporal.

Num estudo realizado por Peters e Phelps (2001), ficou concluído que, existe uma diferença importante entre os atletas do sexo masculino e os atletas do sexo feminino na distorção da imagem corporal. As atletas do sexo feminino têm uma grande distorção da imagem corporal. No entanto, é de notar que a insatisfação com a imagem corporal está presente tanto no sexo feminino como no sexo masculino.

Parkinson, Tovée et al. (1998) no seu estudo, concluíram, que as atletas do sexo feminino, estão mais insatisfeitas com o seu próprio corpo que os atletas do sexo masculino. Por outro lado, os atletas do sexo masculinos são mais propensos do que as atletas do sexo

feminino para serem felizes com a sua forma corporal. O que vai de encontro com alguns resultados já mencionados anteriormente.

(Parkinson et al., 1998)

Lokken, Ferraro et al. (2003), assim como alguns autores mencionados anteriormente, concluíram no seu estudo que as atletas do sexo feminino mostram maior insatisfação com o seu próprio corpo do que os atletas masculinos.

No que diz respeito a transtornos alimentares para atingir uma imagem corporal desejável as atletas do sexo feminino apresentam níveis superiores que os atletas do sexo masculino e os atletas de alto rendimento desportivo têm uma maior tendência para a redução de transtornos alimentares para atingir assim a imagem corporal desejável. Todos os atletas demonstraram o desejo de pesar menos. É também de realçar o facto de que os atletas que têm baixos níveis de transtornos alimentares apresentam maiores resultados positivos nas dimensões psicológicas (L. Silva et al., 2011). Para Festas (2002), a perceção da imagem corporal não difere nos sexos e não existe distinção entre praticantes e não praticantes de atividade física. No entanto, é notável que a satisfação com a imagem corporal é menor para o sexo feminino do que para o sexo masculino (C. F. D. S. FESTAS, 2002). Outros resultados mostram que tanto os atletas do sexo masculino como as atletas do sexo feminino estão satisfeitos com a sua imagem corporal, no entanto, existe uma “população” de atletas mais obesos que se mostram insatisfeitos com a sua imagem corporal atual (Williamson et al., 2000), esta conclusão final é similar a conclusões referidas por estudos anteriormente de Araújo, Graup e Pereira (2003) e Adami, Frainer, Santos, Fernandes e De-Oliveira (2008).

Os atletas constituam um grupo de risco por sofrerem pressões dos seus treinadores, patrocinadores e familiares, visando à melhoria na performance. Já os praticantes de atividade física, periodizam o corpo ideal (Costa et al., 2007). As mulheres possuem uma imagem corporal retorcida, enquanto a maioria dos homens, encontram-se satisfeitos com seu corpo. Entretanto, a prática de atividade física, em alguns casos, pode resultar em consequências negativas, aumentando, nas mulheres, a preocupação com a magreza e, nos homens, ocasionando o fenómeno conhecido como anorexia reversa. (Cosio et al., 2008).

Oliveira, Bosi, et al. (2003), no seu estudo, concluíram que que 33% das atletas apresentam leve distorção da imagem corporal mesmo estando com valores para gordura corporal dentro de padrões esperados para a idade e sexo. As atletas com padrão alimentar não-usual estão incluídas no total sugestivo de distorção de imagem corporal.

Silva, Saenger e Pereira (2011), na sua investigação, concluíram que os níveis de insatisfação com a imagem corporal foram de 62,8% para o sexo masculino e de 67% para o feminino. Ou seja, o sexo feminino apresentava os níveis de insatisfação com a imagem corporal superior ao sexo masculino.

De acordo com os nossos resultados, concluímos que os atletas do sexo feminino são mais insatisfeitos com a sua imagem corporal em relação aos atletas do sexo masculino. Esta conclusão é idêntica à bibliografia presente no nosso estudo.

No que diz respeito ao nível competitivo, os atletas de alto rendimento são mais insatisfeitos com a sua imagem corporal em relação ao nível competitivo normal. Por fim, quanto às modalidades, os atletas de judo, são os que apresentam maior insatisfação com a sua imagem corporal, depois estão os atletas de Taekwondo e por fim os atletas de Karaté.

5.5 - IMC

A busca incessante por um padrão de corpo ideal, associada às realizações pessoais e à felicidade, estão entre as principais causas de alterações da IC, em especial, para o sexo feminino. Esta compreensão, quando inadequada, pode ocasionar distúrbios psicossociais e uma baixa autoestima. O sexo feminino apresenta maiores riscos de insatisfação corporal em função do IMC aumentar ou alterar com maior frequência, quando comparados ao sexo masculino. (Tessmer, 2006).

Existe uma forte tendência cultural em considerar a magreza como uma situação ideal de aceitação social, sobretudo, no sexo feminino. (Schwartz, 2004). Desta forma, o excesso de peso pode conduzir a um afastamento do ideal de beleza, o que reflete uma perceção negativa da própria IC. (Ferrari, 2012).

No entanto, é possível que o IMC não corresponda à forma com que os indivíduos percecionam o seu corpo, ou seja, mesmo que o indivíduo apresente um IMC adequado, existe a possibilidade de desejar aumentar ou reduzir o seu tamanho corporal.

A influência dos meios de comunicação ao instituírem padrões de beleza com IMC considerado não saudável pode encorajar tais condições. Além disso, existem evidências que o motivo da não associação entre o IMC e a insatisfação corporal, é que, independentemente

da classificação do IMC (adequado ou inadequado) existem insatisfações em relação ao tamanho e forma corporal.(Coqueiro, 2010)

As perceções dos atletas do tamanho do seu corpo, atitudes e comportamentos estão relacionados com o seu IMC. A maioria dos atletas com excesso de peso querem ser mais magras e a maioria deles tem tentado fazer algo para melhorar esse fator. (Rolland et al., 1997).

Independentemente do peso, o IMC deve ser considerado quando se lida com a insatisfação corporal e atitudes para perda de peso em atletas (Lee et al., 2004)

De acordo com os nossos resultados, podemos concluir que não existem diferenças significativas entre as diversas variáveis estudadas no que diz respeito ao IMC. Este resultado pode ser associado ao que foi dito por Coqueiro (2010).

6 - Conclusão

De acordo com os resultados obtidos, podemos concluir que ambos os sexos são mais orientados para a tarefa do que para o ego. Assim, como o Nível Competitivo Alto Rendimento e o Nível Competitivo Normal. Nas modalidades Karaté, Taekwondo e Judo a conclusão foi semelhante.

Quanto à análise da percepção de ansiedade, concluímos que a Autoconfiança apresenta valores superiores à ansiedade cognitiva e ansiedade somática, contrariando assim alguma bibliografia apresentada neste trabalho. Este fato acontece tanto em ambos os sexos, como em ambos os níveis competitivos (Alto Rendimento e Normal) como também nas três modalidades (Karaté, Taekwondo e Judo). Relembrando que a Autoconfiança é a convicção do atleta de que consegue realizar tarefas a que se propõe, a Ansiedade Cognitiva é a componente mental da ansiedade, sendo causada por expectativas negativas relativas ao sucesso ou a uma autoavaliação negativa e a Ansiedade Somática refere-se aos elementos fisiológicos ou emocionais, concluímos que os atletas acreditam que conseguem atingir o objetivo pretendido, mas não conseguem gerir da melhor forma comportamentos fisiológicos ou emocionais gerados pela situação de ansiedade.

Na análise das competências psicológicas, concluímos que, assim como na percepção de ansiedade, a autoconfiança aparece com valores superiores a todas as outras dimensões. Este resultado acontece tanto em ambos os sexos, como nos níveis competitivos Alto Rendimento e Normal, como também nas modalidades Karaté, Taekwondo e Judo.

Realizando uma comparação das dimensões das Competências Psicológicas entre modalidade, foi possível concluir, que existem diferenças significativas nas dimensões Estabelecimento de Objetivos, Autoconfiança, Relaxamento, Ativação e Refocalização. De acordo com os resultados, concluímos que na dimensão Estabelecimento de Objetivos e Autoconfiança o Karaté é a modalidade que apresenta valores mais altos, distinguindo-se assim das outras modalidades, enquanto na dimensão Ativação foi possível verificar que o Judo é a modalidade que apresenta valores mais baixos.

Ainda dentro da Análise das Competências Psicológicas, podemos concluir que tanto o sexo feminino como o sexo masculino apresentam valores mais baixos na Reação ao Stress, Relaxamento, Ativação e Refocalização. No Nível Competitivo Alto Rendimento, os atletas apresentam níveis mais baixos na Reação ao Stress, Ativação e Refocalização; no Nível Competitivo Normal, os atletas apresentam valores mais baixos na Reação ao Stress,

Relaxamento, Ativação e Refocalização. Quanto às modalidades, o Karaté apresenta valores mais baixos no Relaxamento e na Refocalização; o Taekwondo apresenta valores mais baixos na Reação ao Stress e na Refocalização; por fim, o Judo apresenta valores mais baixos na Reação ao Stress, Relaxamento, Ativação, Focalização e Refocalização. Estas dimensões que apresentam valores mais baixos, necessitam de ser trabalhadas e conseqüentemente melhoradas para que assim os atletas atinjam uma melhor performance, tanto a nível psicológico como a nível físico.

Na análise da imagem corporal, assim como na maior parte da bibliografia estudada, verificamos que o sexo feminino apresenta uma maior insatisfação com a sua imagem corporal quando comparado ao sexo masculino. Na variável nível competitivo, concluímos que os atletas de alto rendimento são mais insatisfeitos com a sua imagem corporal comparando com os atletas de nível competitivo normal. Na variável modalidade, o judo apresenta uma maior insatisfação com a sua imagem corporal comparada com o Taekwondo e conseqüentemente com o Karaté. Estes resultados refletem os níveis de preocupação com a Auto Imagem Corporal (AIC) que os atletas apresentam.

Na análise do IMC, concluímos que, não existem diferenças significativas entre as diversas variáveis estudadas. Esta conclusão pode dever-se ao fato de os atletas manterem o seu peso para estar num determinada categoria (Karaté, Taekwondo e Judo), assim o seu IMC permanece normal. É possível que o IMC não corresponda à forma com que os indivíduos percecionam o seu corpo, isto é, mesmo que os atletas apresentem um IMC adequado, existe a possibilidade de desejar aumentar ou reduzir o seu tamanho corporal.

Em forma de conclusão, os atletas estudados são mais orientados para a Tarefa do que para o Ego. Tanto na perceção de ansiedade como na análise das Competências Psicológicas a Autoconfiança é a dimensão que apresenta valores mais altos, assim, podemos afirmar que existe uma interligação entre a Perceção de Ansiedade e a Análise das Competências Psicológicas.

No que diz respeito à Imagem Corporal, os atletas do sexo feminino são os que apresentam uma maior insatisfação com a sua Imagem Corporal, mesmo tendo em atenção o fato de pertencerem a modalidades de combate, no qual têm que manter sempre a mesma categoria (peso).

Por fim, foi possível verificar que o IMC não corresponde à forma com que os atletas percecionam o seu corpo, ou seja, mesmo que o individuo apresente um IMC adequado, existe

a possibilidade de desejar aumentar ou reduzir o seu tamanho corporal, isto é, independentemente do valor do IMC existem insatisfações em relação ao tamanho e forma corporal.

No nosso estudo, verificamos que para os atletas estudados, é de grande importância o treino psicológico, para que a parte prática (física, técnica e tática) corra da melhor forma e consequentemente leve à obtenção dos resultados pretendidos.

7 – Limitações do Estudo

Neste ponto, são apresentadas algumas limitações acerca do nosso estudo:

- A amostra do estudo deveria ter sido um pouco maior, apesar de termos “usado” todos os atletas de alto rendimento de cada modalidade;
- O número de modalidades, também deveria ter sido maior, para que desta forma pudesse haver uma comparação mais concisa;
- A recolha do peso e altura dos participantes, uma vez que estes valores foram descritos pelos atletas, não tendo sido comprovada a veracidade dos mesmos, no entanto, podem ser credíveis até certo ponto, pois em todas as modalidades estudadas os atletas têm que manter a sua categoria de peso;
- Para a obtenção de um bom resultado, deveria ter sido feita uma outra aplicação dos questionários aos mesmos atletas, mas numa outra prova diferente;
- Pouca bibliografia acerca de alguns dos temas estudados e analisados neste trabalho.

8 – Recomendações para Futuros Estudos

Para estudos posteriores nesta área parece-nos importante salientar as seguintes recomendações:

- Realizar o mesmo procedimento de aplicação de questionários uma vez mais, ou seja, aplicar os mesmos questionários aos mesmos atletas mas duas vezes em alturas diferentes;
- Realizar o mesmo estudo, comparando também escalões etários (juniores e séniores).

9 - Referências Bibliográficas

- Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2010). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise, 1*(10).
- Adami, F., Frainer, D. E. S., Santos, J. S., Fernandes, T. C., & De-Oliveira, F. R. (2008). Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental de Florianópolis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 24*(2), 143 - 149.
- Albuquerque, M. R., Costa, V. T. d., Samulski, D. M., & Noce, F. (2008). Avaliação do Perfil Motivacional dos Atletas de Alto Rendimento do Taekwondo Brasileiro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio, 3*(1), 75-94.
- Almeida, M., & Faria, L. Stress no Contexto Desportivo: Estudo Exploratório na Divisão A1 Masculina e Feminina de Voleibol. 3613 - 3628.
- Alves, A., Chuqui, É., Souza, C., & Rossi, L. (2009). Grau de satisfação com a imagem corporal em praticantes de Pilates <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires, 13*(128), 1 - 8.
- Andrade, A. M. (2005). *Perfil Psicológico de Rendimento, Habilidades Psicológicas e Ansiedade*. Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Araújo, S., & Gomes, A. R. (2005). Efeitos de um Programa de Controle de Ansiedade e de Visualização Mental na Melhoria de Competências Psicológicas em Jovens Atletas: Uma Intervenção na Natação. *Teoria, investigação e prática Psicologia, 2*, 211 - 225.
- Araújo, V. C. d., Graup, S., & Pereira, É. F. (2003). PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM RELAÇÃO AO ESTADO NUTRICIONAL EM ESCOLARES.
- Arroyo, M., González-de-Suco, J. M., Sanchez, C., Ansotegui, L., & Rocandio, A. M. (2008). Body Image and Body Composition: Comparisons of Young Male Elite Soccer Players and Controls. *International journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 18*(6), 628 - 638.
- Bodas, A. R., Lázaro, J. P., & Fernandes, H. M. (2007). Perfil psicológico de prestação dos atletas paralímpicos Atenas 2007. *Motricidade, 3*(3), 33 - 43.
- Bruin, A. P. K. d., Oudejans, R. R. D., & Bakker, F. C. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 507 - 520.

- Cacciatori, F., & Silva, R. C. R. d. (2010). Comportamento alimentar, percepção da imagem corporal e nível de atividade física de patinadoras amadoras da Grande Florianópolis, SC. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 15(151), 1 - 13.
- Camões, M., & Lopes, C. (2008). Fatores associados à atividade física na população portuguesa. *Revista de Saúde Pública*, 42(2), 208-216.
- Carapeta, C., Ramires, A. C., & Viana, M. F. (2001). Auto-conceito e participação desportiva. *Análise Psicológica*, 1, 51 - 58.
- Carretero C., M. J., Ponce I., Gonzalez J., & Gimeno E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43.
- CERDEIRA, R. F. F. (2009). *Motivação, Ansiedade e Burnout em Jovens Atletas*. Licenciatura em Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Ceschini, F. L., & Júnior, A. F. (2007). Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciencia e Movimento*, 15(1), 29 - 36.
- Ciampo, L. A. D., Rodrigues, D. M. S., Ciampo, I. R. L. D., Cardoso, V. C., Bettioli, H., & Barbieri, M. A. (2010). Percepção Corporal e Atividade Física em uma Coorte de Adultos Jovens Brasileiros. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 671 - 679.
- Coqueiro, R., Petroski, E., Pelegrini, A., & Barbosa, A. . (2010). Insatisfação com a imagem corporal-avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. *Rev. Psiquiatr RS*, 30(1), 31-38.
- Cosio, R. B. Z., Romeiro, A. d. T., & Rossi, L. (2008). Avaliação da percepção da imagem corporal em uma academia do município de São Paulo <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires* 13(123), 1 - 8.
- Costa, S. P. V. d., Guidoto, E. C., Camargo, T. P. P. d., Uzunian, L. G., & Viebig, R. F. (2007). Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires* 12(114), 1 - 8.
- 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. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto* (Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda ed.).

- DAMASCENO, V. O., VIANNA, V. R. A., VIANNA, J. M., LACIO, M., LIMA, J. R. P., & NOVAES, J. S. (2006). Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciencia e Movimento*, 14(1), 81 - 94.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Emoções, Stress, Ansiedade e Coping: estudo qualitativo em atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciencias do Desporto*, 9(1), 9 - 23.
- Dias, C. S. L. (2005). *Do Stress e Ansiedade às Emoções no Desporto: Da Importância da sua Compreensão à Necessidade da Sua Gestão*. Doutoramento em Psicologia do Desporto, Universidade do Minho, Braga.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física e del deporte* (2ª edição ed.). Madrid.
- Edio Petroski, A. P., Maria Glaner. (2012). Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(4), 1071-1077.
- Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., & Lemmink, K. A. P. M. Psychological characteristics of talented youth athletes in field hockey, basketball, volleyball, speed skating, and swimming. *The Sports Psychologist*, 87 - 101.
- Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., Lemmink, K. A. P. M., & Mulder, T. Multidimensional performance characteristics and performance level in talented youth field hockey players: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences* 49 - 67.
- Espina, A., Ortego, M. A., Alda, I. O. d., Aleman, A., & Juaniz, M. (2002). Body Shape and Eating Disorders in a Sample of Students in the Basque Country: A Pilot Study. *Psychology in Spain*, 6(1), 3 - 11.
- Faria, T. G., & Coelho, R. W. (2007). Análise Comparativa do Nível de Motivação Intrínseca de Atletas de ambos os Sexos, de 16 a 18 anos, Participantes em Desportos Competitivos. *Maringá*, 1 - 5.
- Fernandes M., V.-R. J., Fernandes H. (2012). Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. *Motricidade*, 8(3), 4-18.
- Ferrari, E., Gordia, A., Martins, C., Silva, D., Quadros, T., & Petroski, E. . (2012). Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. *Revista Motricidade*, 8(3), 52-58.

- Festas, C. (2002). *A Imagem Corporal e o Equilíbrio no Idoso - Comparação entre praticantes e não praticantes de atividade física*. Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto, Porto.
- FESTAS, C. F. D. S. (2002). *A Imagem Corporal e o Equilíbrio no Idoso*. Mestrado em Ciências do Desporto no Âmbito da Actividade Física para a 3ª Idade, Universidade do Porto, Porto.
- Filho, M. B., Ribeiro, L. S., & García, F. G. (2005). Personalidade de atletas brasileiros de alto-rendimento: comparações entre os sexos masculino e feminino e correlação com nível de performance e tempo de treinamento. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5(1), 31 - 39.
- Gomes, A. R., & Cruz, J. F. A. Preparação Mental e Psicológica dos Atletas e os Factores Psicologicos Associados ao Rendimento Desportivo.
- Gouveia E., F. D., Maia J., Beunen G., Claessens A., Marques A., Thomis M., Almeida S., Sousa A., Lefevre J. (2007). Atividade física, aptidão e sobrepeso em crianças e adolescentes: “o estudo de crescimento da Madeira”. *Revista Brasileira de Educação Física Especial*, 21(2), 95-106.
- Jakubiak, N., & Saunders, D. H. (2008). The Feasibility and Efficacy of Elastic Resistance Training for Improving the Velocity of the Olympic Taekwondo Turning Kick. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(4), 1194 - 1197.
- Januário N., C. C., Rosado A., Ferreira V., Gil R. (2012). Motivação para a Prática Desportiva nos Alunos do Ensino Básico e Secundário: Influência do Género, Idade e Nível de Escolaridade. *Motricidade*, 8(4), 38-51.
- Jung, J., & Peterson, M. (2007). Body Dissatisfaction and Patterns of Media Use Among Preadolescent Children. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36, 39 - 54.
- Kajtna, T., & Baríc, R. (2009). Psychological characteristics of coaches of successful and less successful athletes in team and individual sports. *Review of Psychology*, 16(1), 47 - 56.
- Kakeshita, I. S., Silva, A. I. P., Zanatta, D. P., & Almeida, S. S. (2009). Construção e Fidedignidade Teste - Reteste de Escalas de Silhuetas Brasileiras para Adultos e Crianças. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(2), 263 - 270.
- Kamenskaya, E., & Kukharev, G. (2008). Recognition of Psychological Characteristics from Face. *Metody Informatyki Stosowanej*(1), 59 - 73.

- Lázaro, J. P. d. O., Casimiro, E. d. S. O., & Fernandes, H. M. G. Determinação do Perfil Psicológico de Prestação do Jogador de Andebol Português: Um Estudo em Atletas da Liga e da Divisão de Elite. *O Portal dos Psicólogos*, 1 - 66.
- Lee, K., Sohn, H., Lee, S., & Lee, J. (2004). Weight and BMI over 6 years in Korean Children: Relationships to Body Image and Weight Loss Efforts. *Obesity Research*, 12(12), 1959 - 1965.
- Leite, J. R. (2006). *Traço de Ansiedade Competitiva e Habilidades Psicológicas em Atletas de Elite*. Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Lokken, K., Ferraro, F. R., Kirchner, T., & Bowling, M. (2003). Gender Differences in Body Size Dissatisfaction Among Individuals With Low, Medium, or High Levels of Body Focus. *The Journal of General Psychology*, 130(3), 305 - 310.
- Marques, A. (2012). *Actividade Física e Saúde - A importância da promoção de estilos de vida ativa e saudáveis*. Chiado Editora.
- Miranda R., F. M. e. N. L. (2006). Orientação Tarefa - Ego em Nadadores: Comparações de género e Níveis de Performance. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*, 0, 68-82.
- Morgado, F., Ferreira, M., Andrade, M., & Segheto, K. (2009). Análise dos Instrumentos de Avaliação da Imagem Corporal *Fit Perf J*, 8(3), 204-211.
- Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2006). Psychological Skills Usage and the Competitive Anxiety Response as a Function of Skill Level in Rugby Union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415 - 423.
- Novo, N. L. R. d. S. (2008). *Perfil Psicológico de Rendimento, Habilidades Psicológicas e Ansiedade*. Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Oliveira F., B. M., Vigário P., Vieira R. (2003). Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, 9(6), 348-356.
- Oliveira, F. P. d., Bosi, M. L. M., Vigário, P. d. S., & Vieira, R. d. S. (2003). Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. *Rev Bras Med Esporte*, 9(6), 348 - 356.
- Oliveira, S. M. L. P. (2009). O impacto do exercício físico na Auto-estima, Investimento corporal e sentimentos de Auto-eficácia em estudantes universitárias: estudo

exploratório. *O Portal dos Psicólogos*.

Parkinson, K. N., Tovée, M. J., & Cohen-Tovée, E. M. (1998). Body Shape Perceptions of Preadolescent and Young Adolescent Children. *European Eating Disorders Review*, 6, 126 - 135.

PETERS, M. A., & PHELPS, L. (2001). BODY IMAGE DISSATISFACTION AND DISTORTION, STEROID USE, AND SEX DIFFERENCES IN COLLEGE AGE BODYBUILDERS. *Psychology in the Schools*, 38(3), 283 - 289.

Pimenta, T. F. d. F. (2007). *A Constituição de um Sub Campo do Esporte: O Caso do Taekwondo*. Mestre em Sociologia, Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

Pujals, C., & Vieira, L. F. (2002). Análise dos Factores Psicológicos que Interferem no Comportamento dos Atletas de Futebol de Campo. *Maringá*, 13(1), 89 - 97.

R., G. M. e. B. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, 12(2), 301-307.

Rolland, K., Farnill, D., & Griffiths, R. A. (1997). Body Figure Perceptions and Eating Attitudes Among Australian Schoolchildren Aged 8 to 12 Years. 273 - 278.

Rosa, V. Motivações e entendimentos dos praticantes dos desportos de combate dual: um olhar exploratório. 1 - 11.

Rosa, V. A. V. Estudo Sociológico Sobre as Artes Marciais e Desportos de Combate em Portugal. 1 - 21.

Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte* (Manole ed.). São Paulo.

Santos, M. G. G. M. d. (2006). *Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade Competitiva em Atletas de Elite*. Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física., Universidade de Coimbra, Coimbra.

Schwartz, M., & Brownell, K. . (2004). Obesity and body image. . *Body Image*, 1(1), 43-56.

Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Anjos, L. A., & Maia, J. A. (2008). Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cad. Saúde Pública*, 24(4), 721 - 736.

Silva, C. (1999). *Prática de Atividades Físicas e Imagem Corporal*. Mestre em Psicologia do Desporto, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

- Silva, D., Rego, C., Camila, C., Azevedo, L., & Guerra, A. (2008). Imagem corporal de crianças/adolescentes obesos entre os 7-12 anos e seus progenitores. *Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo*, 1, 1 - 22.
- Silva, L., Gomes, A. R., & Martins, C. (2011). Psychological Factors Related to Eating Disordered Behaviors: A Study with Portuguese Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 323 - 335.
- Silva T., S. G., Pereira E. . (2011). Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. *Motriz, Rio Claro*, 17(4), 630-639.
- Skemp-Arlt, K. M., Rees, K. S., Mikat, R. P., & Seebach, E. E. (2006). Body Image Dissatisfaction Among Third, Fourth, and Fifth Grade Children. *Californian Journal of Health Promotion.*, 4(3), 58 - 67.
- Sousa G., R. V. (2013). A aprendizagem para o ensino no Karate: Estudo a partir da história de vida dos instrutores. *Revista Mackenzir de Educação Física e Esporte* 12(114-27).
- Souza E., R. R., Mello G., Melo M., Halpern R. (2012). Obesidade, imagem corporal e bullying em uma população de escolares de uma cidade no Sul do Brasil. *Revista da AMRIGS*, 56(4), 330-334.
- Stefanello, P. B. d. S. R. W. C. B. K. e. J. M. F. (2012). Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. *Motriz, Rio Claro*, 18(2), 208-217.
- Steffen, K., Pensgaard, A. M., & Bahr, R. (2008). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 1 - 10.
- Tessmer, C., Silva, M., Pinho, M., Gazalle, F., & Fassa, A. . (2006). Insatisfação corporal em frequentadores de academia. *Bras Ci e Mov*, 14, 7-12.
- Tineli D., R. C., Fin G., Júnior R., Fiedler M & Baretta E. (2011). Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô. *Unoesc & Ciência – ACBS*, 2(2), 107-116.
- Vasconcelos, O. (1995). *A imagem corporal no período peribubertário. Comparação de três grupos étnicos numa perspectiva biocultural*. Doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física - Universidade do Porto, Porto.
- Vieira J., O. L., Vieira L., Vissoci J., Hoshino E., Fernandes S. (2006). Distúrbios de Atitudes Alimentares e sua Relação com a Distorção da Auto-Imagem Corporal em Atletas de Judô do Estado do Paraná. *Maringá*, 17(2), 177-184.

Vieira, J. L. L., Oliveira, L. P. d., Vieira, L. F., Vissoci, J. R. N., Hoshino, E. F., & Fernandes, S. L. (2006). Distúrbios de Atitudes Alimentares e a sua Relação com a Distorção da Auto - Imagem Corporal em Atletas de Judo do Estado do Paraná. *Maringá*, 17(2), 177 - 184.

Williamson, D., Womble, L., Zucker, N., Reas, D., White, M., Blouin, D., & Greenway, F. (2000). Body image assessment for obesity (BIA-O): development of a new procedure. *International Journal of Obesity*, 24, 1326 - 1332.

Wong, M. M. C., Tso, S., & Lui, S. S. Y. (2009). Accuracy of Body Weight Perception and Figure Satisfaction in Young Adults with Psychotic Disorders in Hong Kong. *Hong Kong College of Psychiatrists*, 19, 107 - 111.

[hNCp://www.fnkp.pt/home/karate-resumo.php](http://www.fnkp.pt/home/karate-resumo.php), documento visualizado a 08 de Junho de 2012 pelas 22:05 horas.

[hNCp://taekwondo.zi-yu.com/conteudos/historia-taekwondo/](http://taekwondo.zi-yu.com/conteudos/historia-taekwondo/), documento visualizado a 08 de Junho de 2012 pelas 22:20 horas.

[hNCp://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/judo.htm](http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/judo.htm), documento visualizado a 08 de Junho de 2012 pelas 22:45 horas.

[hNCp://diariodigital.sapo.pt/news_history.asp?section_id=0&id_news=118607](http://diariodigital.sapo.pt/news_history.asp?section_id=0&id_news=118607), documento visualizado a 09 de Junho de 2012 pelas 08:45 horas.

[hNCp://www.abola.pt/nnh/index.asp?op=ver¬icia=80785&tema=2](http://www.abola.pt/nnh/index.asp?op=ver¬icia=80785&tema=2), documento visualizado a 08 de Junho de 2012 pelas 09:00 horas.

[hNCp://www.abola.pt](http://www.abola.pt), documento visualizado a 08 de Junho de 2012 pelas 09:22 horas.

10 - Anexos

10.1 - Anexo 1 - Dados Relativos aos Atletas

Tabela 42 - Dados relativos aos sujeitos da amostra – Atletas de Karaté

Atletas	Modalidade	Nível Competitivo	SEXO	Idade	Peso	Altura	IMC	IMC - Grupo	Tempo de Treino	Horas de Treino Semanais
1	KARATE	AR	1	20	66	1,73	22,07	2	14	7
2	KARATE	AR	1	24	63	1,65	23,16	2	19	15
3	KARATE	AR	0	17	57	1,57	23,17	2	13	17
4	KARATE	AR	1	25	68	1,77	21,73	2	16	20
5	KARATE	AR	0	17	57	1,58	22,8	2	10	9
6	KARATE	AR	1	27	75	1,8	23,15	2	22	10
7	KARATE	AR	0	16	45,5	1,55	18,96	2	8	7
8	KARATE	AR	0	14	70	1,65	25,74	3	8	10
9	KARATE	AR	0	19	63	1,63	23,68	2	15	8
10	KARATE	AR	1	17	68	1,71	23,29	2	11	10
11	KARATE	AR	0	16	52	1,59	20,55	2	10	10
12	KARATE	AR	0	20	58	1,72	19,59	2	16	8
13	KARATE	AR	1	21	84	1,87	24	2	14	10
14	KARATE	AR	1	16	77	1,83	22,99	2	8	12
15	KARATE	AR	0	24	59	1,6	23,05	2	15	12
16	KARATE	N	1	20	75	1,74	24,08	2	15	8
17	KARATE	N	1	16	75	1,74	24,08	2	10	7
18	KARATE	N	1	23	80	1,78	25,24	3	15	8
19	KARATE	N	0	18	63	1,69	22,03	2	6	7
20	KARATE	N	1	22	68	1,78	21,45	2	17	12
21	KARATE	N	1	18	74	1,83	22,09	2	8	8
22	KARATE	N	0	17	57	1,76	18,39	1	2	8
23	KARATE	N	1	15	66	1,75	21,57	2	10	10
24	KARATE	N	1	14	57	1,7	19,72	2	10	7
25	KARATE	N	0	17	54	1,57	21,95	2	9	10
26	KARATE	N	1	14	66	1,81	20,12	2	8	10
27	KARATE	N	1	16	64	1,75	20,92	2	10	6
28	KARATE	N	0	19	55	1,65	20,22	2	4	12
29	KARATE	N	0	17	48	1,53	20,51	2	8	6
30	KARATE	N	0	15	51	1,63	19,17	2	8	8

Legenda

AR – Atletas de Alto Rendimento
N – Atletas Não Alto Rendimento
Sexo 0 – Sexo Feminino
Sexo 1 – Sexo Masculino
IMC Grupo 1 – Abaixo do Peso
IMC Grupo 2 – Peso Normal
IMC Grupo 3 - Sobrepeso

Tabela 43 - Dados relativos aos sujeitos da amostra – Atletas de Taekwondo

Atletas	Modalidade	Nível Competitivo	SEXO	Idade	Peso	Altura	IMC	IMC - Grupo	Tempo de Treino	Horas de Treino Semanais
31	TAEKWONDO	AR	1	22	68	1,79	21,22	2	14	12
32	TAEKWONDO	AR	1	17	84	1,85	24,54	2	13	12
33	TAEKWONDO	AR	1	17	74	1,88	20,94	2	12	12
34	TAEKWONDO	AR	1	19	73	1,79	22,78	2	13	12
35	TAEKWONDO	AR	1	16	59	1,78	18,62	2	10	12
36	TAEKWONDO	AR	1	19	63	1,84	18,61	2	13	12
37	TAEKWONDO	AR	1	16	76	1,83	22,69	2	9	6
38	TAEKWONDO	AR	0	19	49	1,59	19,38	2	11	12
39	TAEKWONDO	AR	1	18	79	1,79	24,66	2	12	11
40	TAEKWONDO	AR	1	33	75	1,73	25,08	3	22	12
41	TAEKWONDO	AR	0	32	63	1,65	23,16	2	20	12
42	TAEKWONDO	AR	0	22	59	1,59	23,32	2	10	10
43	TAEKWONDO	AR	0	18	68	1,74	22,44	2	10	12
44	TAEKWONDO	AR	1	27	77	1,76	24,84	2	17	12
45	TAEKWONDO	AR	1	30	82	1,67	29,39	3	20	12
46	TAEKWONDO	N	1	16	56	1,74	18,5	1	11	10
47	TAEKWONDO	N	0	18	63	1,67	22,59	2	6	10
48	TAEKWONDO	N	0	15	50	1,53	21,36	2	6	6
49	TAEKWONDO	N	1	17	42	1,54	17,71	1	7	8
50	TAEKWONDO	N	1	18	54	1,56	22,19	2	8	10
51	TAEKWONDO	N	0	21	54	1,56	22,19	2	11	10
52	TAEKWONDO	N	0	20	68	1,55	28,3	3	7	10
53	TAEKWONDO	N	0	22	53	1,5	23,56	2	8	12
54	TAEKWONDO	N	1	17	59	1,84	17,43	1	11	12
55	TAEKWONDO	N	0	18	53	1,58	21,23	2	10	10
56	TAEKWONDO	N	1	18	81	1,77	25,85	3	11	12
57	TAEKWONDO	N	0	20	51	1,55	21,23	2	11	12
58	TAEKWONDO	N	1	21	75	1,75	24,49	2	14	12
59	TAEKWONDO	N	0	17	73	1,74	24,11	2	5	14
60	TAEKWONDO	N	1	17	68	1,67	24,38	2	12	12

Legenda

AR – Atletas de Alto Rendimento
 N – Atletas Não Alto Rendimento
 Sexo 0 – Sexo Feminino
 Sexo 1 – Sexo Masculino
 IMC Grupo 1 – Abaixo do Peso
 IMC Grupo 2 – Peso Normal
 IMC Grupo 3 - Sobrepeso

Tabela 44 - Dados relativos aos sujeitos da amostra – Atletas de Judo

Atletas	Modalidade	Nível Competitivo	SEXO	Idade	Peso	Altura	IMC	IMC - Grupo	Tempo de Treino	Horas de Treino Semanais
61	JUDO	AR	1	20	64	1,74	21,14	2	10	12
62	JUDO	AR	1	17	59	1,6	23,05	2	12	12
63	JUDO	AR	1	24	65	1,72	21,97	2	12	15
64	JUDO	AR	1	22	75	1,78	23,67	2	19	15
65	JUDO	AR	1	22	64	1,74	21,14	2	15	15
66	JUDO	AR	0	23	50	1,5	22,22	2	11	15
67	JUDO	AR	0	17	55	1,67	19,72	2	11	15
68	JUDO	AR	1	27	63	1,75	20,57	2	21	15
69	JUDO	AR	1	17	63	1,7	21,8	2	11	15
70	JUDO	AR	0	16	49	1,58	19,63	2	6	10
71	JUDO	AR	1	20	73	1,81	22,28	2	11	15
72	JUDO	AR	1	16	70	1,78	22,09	2	6	10
73	JUDO	AR	1	16	86	1,8	26,54	3	10	12
74	JUDO	AR	1	23	80	1,8	24,7	2	11	12
75	JUDO	AR	1	17	53	1,65	19,47	2	11	12
76	JUDO	N	0	18	53	1,58	21,23	2	10	10
77	JUDO	N	1	18	81	1,77	25,85	3	11	12
78	JUDO	N	0	20	51	1,55	21,23	2	11	12
79	JUDO	N	1	21	75	1,75	24,49	2	14	12
80	JUDO	N	0	17	73	1,74	24,11	2	5	14
81	JUDO	N	1	17	68	1,67	24,38	2	12	12
82	JUDO	N	1	21	98	1,83	29,26	3	11	12
83	JUDO	N	0	18	57	1,6	22,27	2	12	12
84	JUDO	N	0	16	48	1,56	19,72	2	10	12
85	JUDO	N	1	16	60	1,7	20,76	2	4	10
86	JUDO	N	0	21	60	1,61	23,15	2	16	12
87	JUDO	N	0	17	65	1,67	23,31	2	7	16
88	JUDO	N	1	15	76	1,76	24,54	2	10	16
89	JUDO	N	0	23	78	1,72	26,37	3	12	12
90	JUDO	N	0	18	54	1,6	21,09	2	13	10

Legenda

AR – Atletas de Alto Rendimento
N – Atletas Não Alto Rendimento
Sexo 0 – Sexo Feminino
Sexo 1 – Sexo Masculino
IMC Grupo 1 – Abaixo do Peso
IMC Grupo 2 – Peso Normal
IMC Grupo 3 - Sobrepeso

10.2 - Anexo 2 - Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT)

Laboratório de Investigação em Desporto
Psicologia do Desporto
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

<input type="text" value="Desporto"/>	<input type="text" value="Data __/__/__"/>
<input type="text" value="Nome"/>	
<input type="text" value="Equipa"/>	<input type="text" value="Data de Nascimento __/__/__"/>
<input type="text" value="E-mail"/>	Sexo <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M
Peso : <input type="text" value="Kg"/>	Altura: <input type="text" value="m"/>

Formação Desportiva

Há quanto tempo pratica esse desporto? anos meses

Quanto tempo a nível nacional? anos meses

Quanto tempo a nível internacional? anos meses

Qual sua frequência de treino? dias/semana horas/dia

Já praticou outro desporto? Sim Não

Qual?

Idade com que iniciou anos anos

Por quanto tempo anos anos

Formação educacional

Qual seu nível de escolaridade?

completo	incompleto
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sim	Não

Ainda é estudante? Sim Não

De que nível

Psicologia do Desporto

No seu treino actual tem um acompanhamento em psicologia do desporto? Sim Não

Qual a frequência desse acompanhamento? dias/semana horas/dia

Já trabalhou com um psicólogo do desporto? Sim Não

Por quanto tempo? anos meses

Instruções

As afirmações seguintes descrevem reacções a situações no desporto. Gostaríamos de saber como se sente geralmente em relação ao desporto e à competição. Leia cada afirmação e marque o número que indica o quanto concorda ou discorda com cada afirmação na escala, sabendo que:

1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-
Discordo Totalmente	Discordo	Discordo em parte	Não concordo nem discordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo totalmente


Não existem respostas certas ou erradas; responda simplesmente com o máximo de sinceridade. Não perca muito tempo em cada uma das respostas. Lembre-se: escolha o número que descreve as performances como se sente geralmente, assinalando-o com uma cruz.

Avaliação de Competências Psicológicas e Imagem Corporal em Atletas de Diferentes Modalidades de Combate
Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício

		Discordo				Concordo		
		Totalmente				totalmente		
		1	2	3	4	5	6	7
OMSAT-3								
1	Estabeleço objectivos de treino diários.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Acredito que posso ter sucesso no meu desporto apesar dos obstáculos que encontrar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Tenho facilidade em relaxar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Existem algumas coisas no meu desporto que são potencialmente perigosas e das quais eu tenho receio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Quando estou cansado no treino consigo aumentar o meu nível de energia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Sinto problemas de desempenho porque sou muito nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Estou determinado a nunca desistir no meu desporto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Durante competições importantes eu perco a concentração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Eu tenho facilidade em criar imagens mentais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Eu estabeleço objectivos difíceis mas alcançáveis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Eu planeio um conjunto de coisas para fazer antes de cada competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Eu actuo com confiança mesmo em situações desportivas difíceis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Eu pratico mentalmente o meu desporto todos os dias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	O meu corpo fica desnecessariamente tenso em competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Durante o treino diário perco a concentração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Eu sinto dificuldade em treinar devido ao medo envolvido no meu desporto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Estou determinado em ser um atleta de excelência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Eu tenho facilidade em modificar as imagens na minha mente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Consigo conscientemente diminuir a tensão nos meus músculos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Consigo aumentar o meu nível de energia quando estou demasiado relaxado em competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Eu pratico mentalmente o meu desporto com vista ao máximo desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Quando estou em competição, os erros levam muitas vezes a outros erros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Eu estabeleço objectivos para melhorar diariamente aspectos do meu desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Tenho medo de perder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Eu planeio uma série de coisas para pensar antes de uma competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Tenho imagens mentais nítidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Tenho dificuldade em retomar o controlo depois de ficar perturbado durante um desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Acredito que tenho capacidade pessoal para alcançar os meus objectivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Eu tenho facilidade em relaxar rapidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Estou disposto a sacrificar a maioria das outras coisas para atingir a excelência no meu desporto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Em determinadas situações de treino, tenho dificuldade em concentrar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Em competição, muito público põe-me nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Durante a visualização mental consigo sentir os movimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Durante a competição, tenho dificuldade em abstrair-me de um acontecimento inesperado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	O meu treino mental é planeado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Tenho melhor desempenho no treino do que na competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Consigo facilmente activar-me a um nível óptimo para o meu desempenho estar ao melhor nível.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Tenho dificuldade em manter-me concentrado durante toda a competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Sinto-me mais empenhado em melhorar no meu desporto do que em qualquer outra coisa da minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Planeio um conjunto de coisas para fazer durante a competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Os meus objectivos levam-me a trabalhar mais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Eu consigo relaxar eficazmente durante momentos críticos da competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Durante o treino, tenho dificuldade em controlar as coisas à minha volta de modo a reduzir os meus medos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Penso muito nos meus erros durante o treino.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Treino-me mentalmente para situações críticas na competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Se eu estiver "apático" posso facilmente activar-me antes da competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Tenho um plano que inclui determinadas palavras-chave que digo para mim próprio na competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	Estou confiante na maioria dos aspectos do meu desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrigado

10.3 - Anexo 3 - Questionário Sobre a Percepção do Sucesso no Desporto (POSQp)



ESCOLA SUPERIOR de DESPORTO de RIO MAIOR
Laboratório de Psicologia do Desporto

POSQp®
Questionário sobre a Percepção do Sucesso no Desporto
Tradução e Adaptação de António Fonseca e Glória Balagué (1996) do Perception of Success
Questionnaire (TEOSQ) de Roberts e Balagué (1989 e 1991)

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: _____
Actividade Física: _____ Anos Prática: _____ Horas Prática: _____
Clube: _____ Data: _____

Instruções de Preenchimento


Neste questionário, pedimos-lhe que indique a sua opinião acerca do significado do sucesso no desporto. Não há respostas certas ou erradas. O que realmente importa é que indique o que pensa com sinceridade. Para cada uma das situações abaixo descritas, coloque um círculo em redor do número que melhor reflectir o que sente acerca dela.

As opções de resposta são as seguintes: 1 = Discordo Completamente; 2 = Discordo; 3 = Nem Discordo Nem Concordo; 4 = Concordo; 5 = Concordo Completamente

	Discordo Completamente	Discordo	Nem Discordo, Nem Concordo	Concordo	Concordo Completamente
Ao praticar desporto, sinto-me mais bem sucedido quando...					
1) ...sou claramente superior	1	2	3	4	5
2) ...atingo um objectivo	1	2	3	4	5
3) ...mostro às outras pessoas que sou o melhor	1	2	3	4	5
4) ...atingo objectivos pessoais	1	2	3	4	5
5) ...ganho	1	2	3	4	5
6) ...ultrapasso dificuldades	1	2	3	4	5
7) ...derroto outras pessoas	1	2	3	4	5
8) ...demonstro clara melhoria no meu rendimento	1	2	3	4	5
9) ...rendo ao nível máximo das minhas possibilidades	1	2	3	4	5
10) ...sou o melhor	1	2	3	4	5
11) ...trabalho no duro	1	2	3	4	5
12) ...rendo mais que os meus adversários	1	2	3	4	5

Obrigado pela colaboração!

10.4 - Anexo 4 - Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI - 2)



ESCOLA SUPERIOR de DESPORTO de RIO MAIOR
Laboratório de Psicologia do Desporto

IEAC
Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva
Tradução e Adaptação de Sidónio Serpa e Amândio Santos (1991) do *Competitive State Anxiety Inventory-2*
(CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith (1983)

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: _____
Actividade Física: _____ Anos Prática: _____ Horas Prática: _____

Instruções: Leia cada um dos itens e assinale à direita o número que corresponda à afirmação que melhor descreva como se sente neste preciso momento. Não existem respostas certas ou erradas. Não pense demasiado em cada uma das afirmações e assinale logo a que melhor descreve os seus sentimentos neste preciso momento.

	Absoluta- mente nada	Um pouco	Bastante	Muito
1. Estou preocupado com esta competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sinto-me nervoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sinto-me à vontade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tenho dúvidas sobre mim mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto-me agitado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sinto-me bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Preocupa-me que nesta competição não faça as coisas tão bem quanto possa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. O meu corpo está tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tenho confiança em mim mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tenho medo de perder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sinto um aperto no estômago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sinto-me seguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Tenho medo de não aguentar a pressão da competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sinto o corpo relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Estou confiante que posso enfrentar o desafio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Tenho medo de ter uma má actuação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. O meu coração bate muito depressa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Estou confiante em ter uma boa actuação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Estou preocupado em atingir o meu objectivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Sinto um mal-estar na barriga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Sinto-me mentalmente calmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Tenho medo que as outras pessoas fiquem desapontadas com a minha actuação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Sinto as mãos suadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Estou confiante porque me imagino a alcançar o meu objectivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Tenho medo de não ser capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Tenho o corpo contraído	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Estou confiante em reagir bem sob pressão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBRIGADO!

10.5 - Anexo 5 - Questionário de Imagem Corporal -BSQ (Body Shape Questionnaire)

Questionário sobre a Imagem Corporal (BSQ-34)

Gostaríamos de saber como você se tem sentido em relação à sua aparência. Por favor, leia cada questão e faça um círculo na resposta que mais se adequar, utilizando a legenda abaixo:

- 1.Nunca
- 2.Raramente
- 3.Às vezes
- 4.Frequentemente
- 5.Muito Frequentemente
- 6.Sempre

Nas últimas quatro semanas:

1. Sentir-se entediada faz você se preocupar com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
2. Você tem estado tão preocupada com a sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
3. Você acha que as suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais em relação ao seu corpo?	1	2	3	4	5	6
4. Você tem sentido medo de ficar gorda?	1	2	3	4	5	6
5. Você preocupa-se com o facto de o seu corpo não ser suficientemente firme?	1	2	3	4	5	6
6.Sentir-se satisfeita (por exemplo, após ingerir uma grande refeição) faz você se sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
7. Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar?	1	2	3	4	5	6
8. Você já evitou correr pelo facto de que seu corpo balançar?	1	2	3	4	5	6
9. Estar com mulheres magras faz você se sentir preocupada em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
10. Você já se preocupou como facto de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta?	1	2	3	4	5	6
11. Você já se sentiu gorda, mesmo comendo uma quantidade menor de comida?	1	2	3	4	5	6
12. Você tem reparado no físico de outras mulheres e, ao se comparar, sente-se em desvantagem?	1	2	3	4	5	6
13. Pensar no seu físico interfere com a sua capacidade em se concentrar (como por exemplo, enquanto assiste televisão, lê, ou participa numa conversa)?	1	2	3	4	5	6
14. Estar nua, por exemplo durante o banho, faz você se sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
15. Você tem evitado usar roupas que fazem notar as formas do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
16. Você imagina-se a cortar partes do seu corpo?	1	2	3	4	5	6

17. Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias fá-la sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
18. Você deixou de participar em eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
19. Você sente-se excessivamente grande e arredondada?	1	2	3	4	5	6
20. Você já teve vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21. A preocupação pelo seu físico leva -a a fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22. Você sente-se mais contente em relação ao seu físico quando está de estômago vazio (por exemplo, pela manhã)?	1	2	3	4	5	6
23. Você acha que o seu físico actual decorre de uma falta de auto-controle?	1	2	3	4	5	6
24. Você preocupa-se que outras pessoas possam estar a ver dobras na sua cintura ou estômago?	1	2	3	4	5	6
25. Você acha injusto que outras mulheres sejam mais magras que você?	1	2	3	4	5	6
26. Você já vomitou para se sentir mais magra?	1	2	3	4	5	6
27. Quando acompanhada, você fica preocupada em estar a ocupar muito espaço (por exemplo sentada num sofá ou num banco de autocarro)?	1	2	3	4	5	6
28. Você preocupa-se com o facto de estarem a surgir dobras no seu corpo?	1	2	3	4	5	6
29. Ver o seu reflexo (por exemplo num espelho ou vitrina de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
30. Você belisca áreas do seu corpo para ver se existe gordura?	1	2	3	4	5	6
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver o seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)?	1	2	3	4	5	6
32. Você toma laxantes para se sentir magra?	1	2	3	4	5	6
33. Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34. A preocupação com o seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercício?	1	2	3	4	5	6

Por favor verifique se respondeu a todas as questões.

Muito obrigado pela sua colaboração.

