

## PERFIL PSICOLÓGICO DE PRESTAÇÃO DESPORTIVA DOS JOGADORES DE FUTEBOL SÉNIOR DA CIDADE DE QUELIMANE (MOÇAMBIQUE)

Estevão Domingos Aleixo

Noémia Augusto

### RESUMO

A presente pesquisa tem como objectivo Caracterizar o Perfil Psicológico de Prestação Desportiva dos futebolistas seniores de Quelimane que em 2015 competiram no Moçambola e Campeonato Provincial de Futebol da Zambézia. A amostra foi constituída por 100 jogadores de futebol sénior masculino. Dos quais duas equipas pertencentes ao nível competitivo inferior (Provincial), constituídas por 50 jogadores e as restantes duas equipas são do nível competitivo superior (Moçambola) constituídas também por 50 jogadores. Foi aplicado o questionário do Perfil Psicológico de Prestação. Este instrumento tem como objectivo identificar o Perfil Psicológico de Prestação Desportiva, que foi originalmente desenvolvido por LOEHR em 1986 e traduzido para a língua portuguesa por VASCONCELOS-RAPOSO, (1995), sendo essa a versão utilizada neste estudo. O questionário é constituído por 42 itens respondidos numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (variando entre 1=quase sempre e 5= quase nunca). Para a elaboração da base de dados e sua análise estatística foi utilizado o programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 21.0. Na generalidade da amostra os valores obtidos nas variáveis do PPP são: Autoconfiança  $14.79 \pm 3.424$ , pensamento negativo  $18.19 \pm 4.646$ , atenção  $18.19 \pm 4.646$ , visualização  $14.06 \pm 4.440$ , motivação  $13.77 \pm 2.919$ , Pensamento Positivo  $13.57 \pm 3.503$  e Atitude Competitiva  $14.01 \pm 3.471$ . Os resultados encontrados em todas variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva estão abaixo dos valores segundo o significado atribuído por LOHER (1986), isto revela a inexistência da preparação mental nas suas rotinas diárias de treino. Este estudo sugere a necessidade de os treinadores passarem a integrar o treino mental nos seus programas de treino.

**Palavras-chave:** Psicologia do desporto, Perfil psicológico, Futebol, Nível competitivo, prestação desportiva.

### ABSTRACT

This research aims to Characterize the Psychological Profile of Sports Performance of Quelimane's senior footballers who in 2015 competed in the Moçambola and Provincial Football Championship of Zambézia. The sample consisted of 100 senior male soccer players. Of which two teams belonging to the lower competitive level (Provincial), made up of 50 players and the remaining two teams are from the higher competitive level (Mozambique) made up of 50 players. The Psychological Delivery Profile questionnaire was applied. This instrument aims to identify the Sports Performance Psychological

Profile, which was originally developed by LOEHR in 1986 and translated into Portuguese by VASCONCELOS-RAPOSO, (1995), which is the version used in this study. The questionnaire consists of 42 items answered on a 5-point Likert scale (ranging from 1 = almost always to 5 = almost never). For the elaboration of the database and its statistical analysis, the statistical program SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 21.0 was used. In the generality of the sample, the values obtained in the PPP variables are: Self-confidence  $14.79 \pm 3.424$ , negative thinking  $18.19 \pm 4.646$ , attention  $18.19 \pm 4.646$ , visualization  $14.06 \pm 4.440$ , motivation  $13.77 \pm 2.919$ , Positive Thinking  $13.57 \pm 3.503$  and Competitive Attitude  $14.01 \pm 3,471$ . The results found in all variables of the psychological profile of sports performance are below the values according to the meaning attributed by LOHER (1986), this reveals the lack of mental preparation in their daily training routines. This study suggests the need for coaches to start integrating mental training into their training programs.

**Keyword:** Psychology of sport, Psychological profile, Football, Competitive level, sports performance

## 1. INTRODUÇÃO

Desde o surgimento das actividades físicas com a finalidade de competição até aos grandes eventos desportivos vistos nos dias correntes, o desporto tem sofrido inúmeras transformações impostas por factores conjuntarais. O desporto actual é caracterizado pela competitividade, elevadíssimo grau de exigências de resultados a que os atletas estão sujeitos. O futebol é conhecido como a modalidade rainha, com grande capacidade de mobilização de massas a todos extractos sociais a escala global, a sua linguagem é universal e transversal a todas sociedades. Actualmente o futebol perdeu a dimensão antropológica de desporto, é encarado como um produto com potenciais compradores, estes exigem que o mesmo tenha cada vez mais qualidade. A contundência de avaliação por parte da comunicação social e dos adeptos é maior, havendo deste modo cada vez menor espaço para o erro.

*Actualmente, o rendimento desportivo superior apresenta-se como o mais importante "veículo" para a promoção do Futebol. Todavia, aceder a esse patamar constitui uma tarefa bastante árdua para a maioria dos aspirantes. Não depende apenas da capacidade, e/ou vontade individual. É necessário "algo" mais. Na verdade, é necessário estar inserido num sistema no qual se dominam ou se tentam dominar todas as variáveis/domínios que influenciam directa ou indirectamente o fenómeno do rendimento desportivo. A Psicologia do Desporto tem como preocupação central identificar os efeitos dos factores psicológicos no*

*comportamento humano em contextos desportivos e os efeitos psicológicos que a participação desportiva poderá ter nos seus participantes (CRUZ, 1996).*

De ponto vista técnico tático e físico os atletas equiparam-se devido ao facto de os treinadores passarem mais tempo a treinar estes aspectos e não dando a devida importância a factores psicológicos que condicionam o desempenho dos atletas. É a nível psicológico onde se notam as grandes diferenças entre os atletas de sucesso e insucesso, a forma como o atleta reage à distintos momentos impostos principalmente pelas adversidades decorrentes da própria competição que determina a qualidade do desempenho a expor.

Para que os objectivos da Psicologia do Desporto, neste caso vertente aplicada ao futebol, sejam alcançados, é necessário incrementar o número de pesquisas que objectivem o estudo dos processos psicológicos que envolvem e influenciam o desempenho desportivo dos jogadores de futebol. Através deste pressuposto, propusemo-nos estudar a influência das habilidades psicológicas (autoconfiança, pensamentos negativos, atenção, visualização, pensamentos positivos e atitude competitiva) no rendimento dos futebolistas. Com isto efectuamos a seguinte questão de pesquisa: Qual é o Perfil Psicológico de Prestação Desportiva dos Jogadores de futebol sénior de Quelimane que competem no nível competitivo superior em função aos que competem no nível competitivo inferior?

Este estudo tem como objectivo caracterizar o Perfil Psicológico de Prestação Desportiva dos jogadores de futebol senior de Quelimane que competiram no Moçambola e Campeonato Provincial de Futebol da Zambézia em 2015.

Segundo LOEHR (1986), a autoconfiança é vista como um sentimento e uma certeza que mostram que somos capazes de realizar uma boa prestação, que acreditamos em nós mesmos e que desta forma seremos bem-sucedidos, sendo o sucesso percebido o ingrediente chave para tal acontecer. Ainda o mesmo autor reforça a ideia de que o nível de autoconfiança é um dos melhores preditores do sucesso desportivo, permitindo aos atletas acreditar que tem competências psicológicas e mentais para atingir o seu máximo

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* **ISSN 2594-8806**

potencial, sendo certo que, independentemente do talento e da habilidade física, a perda de confiança afecta sempre o desempenho.

ALEIXO (2012), enfatiza a ideia de que a autoconfiança quando é desenvolvida em níveis apropriados ajuda no desempenho desportivo, uma vez que intensifica as emoções positivas, a concentração, estabelecendo objectivos mais competitivos, no aumentando do esforço e desenvolvimento de estratégias competitivas.

O aspecto que mais determina a autoconfiança é a percepção, por parte dos atletas, de que são capazes de executar ou realizar as tarefas requeridas pela sua especialidade. Como tal, aqueles só poderão sentir-se confiantes se estiverem bem preparados sob o ponto de vista físico e técnico. Devem possuir força, rapidez, flexibilidade e resistência necessárias para responder as exigências das actividades (CRUZ & VIANA, 1996).

De facto, os atletas que apresentam sucessos desportivos parecem evidenciar elevados níveis de confiança nas suas capacidades. Ainda o mesmo referencia que a autoconfiança não é a convicção de que nunca irá perder ou errar mas sim que pode através do seu empenho corrigir os seus erros e aperfeiçoar o conjunto das suas capacidades na competição (CRUZ & VIANA, 1996; ALEIXO 2012).

MOREIRA (2012) refere que o negativismo ou pensamentos positivos é um estado emocional associado a preocupação, nervosismo e apreensão caracterizado por activação ou melhor agitação corporal.

RAPOSO (2000) acrescenta ainda que esse estado emocional vivido em contexto desportivo se refere às sensações e dúvidas que o atleta pode ter em relação às suas capacidades nos momentos que antecedem a competição.

ALEIXO (2012) enfatiza a ideia de que pensamentos inapropriados e incorrectos conduzem a falta de confiança nos atletas, que por sua vez fazem com que desenvolvam emoções negativas na execução da tarefa.

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* ISSN 2594-8806

MOREIRA (2012), num estudo em que avaliou o negativismo competitivo de praticantes de canoagem, encontrou níveis baixos de negativismo nos atletas de escalões competitivos superiores comparativamente aos atletas de escalões inferiores. O mesmo refere que atletas mais experientes têm um maior controlo do negativismo do que os atletas que praticam a modalidade à menos tempo.

RICHARDSON (1969 citado por ALEIXO 2012), referencia que “A Visualização Mental refere-se a todas as experiências *quasi-sensoriais* e *quasi-perceptivos*, das quais estamos conscientes e que existem para nós na ausência dos estímulos que normalmente produzem as verdadeiras sensações e percepções”.

O *imagery* surge como uma técnica de treino mental distinta da imaginação e da visualização assumindo-se como uma representação do mundo exterior e dos seus objectos dotada de um realismo sensorial que nos permite interagir com a imagem (ARAÚJO & PASSOS 1999 citados por GUADALUPE, 2010).

Assim, uma boa visualização deve agrupar todos os sentidos, para que seja o mais realista possível. O termo visualização será, assim, o termo por nós adoptado na elaboração do presente estudo.

A visualização é uma das mais poderosas estratégias de treino mental capaz de traduzir os desejos mentais dos atletas em performances físicas. A habilidade de pensar em imagens em vez de palavras; de controlar o fluxo da visualização numa direcção positiva e de visualizar vivamente e com grandes detalhes os gestos pretendidos, são importantes predictores de uma alta performance, só ao alcance dos melhores jogadores. Estes skills mentais são críticos no desenvolvimento de altas performances (LOEHR, 1986).

A eficácia da visualização mental tende a ser superior nos indivíduos que demonstram melhores capacidades (LOEHR, 1986; ALVES, 2002).

Uma boa capacidade de visualização mental é definida pelo nível de nitidez que o atleta tem sobre as imagens que visualiza. A nitidez refere-se à clareza da imagem reproduzida

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* ISSN 2594-8806

e o controlo refere-se à capacidade que o atleta tem para alterar e reconstruir essa imagem (ALVES, 2002).

No entanto a utilização do treino mental combinado com o treino tático, técnico e físico poderá traduzir-se numa aprendizagem ainda superior (ALVES *et al.*, 1999, ALMEIDA 2010).

A atenção é o termo usado em psicologia para descrever o processo que utilizamos para perceber o mundo externo. A nossa atenção pode estender-se a vários estímulos, ou pode estar concentrada sobre um ponto particular (HARRIS & HARRIS, 1987; GUADALUPE 2010).

SAMULSKY, (1992 citado por GUADALUPE 2010) conta que no âmbito do desporto, um bom rendimento está constantemente ligado à capacidade de concentração na execução de uma acção desportiva. O mesmo autor define atenção como um estado selectivo intensivo e dirigido da percepção.

LÁZARO *et al.*, (2004), comparando deferentes posições competitivas no andebol, verificou-se que os jogadores universais foram aqueles que obtiveram valores máximos ao nível da atenção.

Em modalidades colectivas bastante dinâmicas como o futebol existe uma variabilidade constante do foco atencional, a localização da bola, o posicionamento do guarda-redes ou os automatismos da equipa adversária, constituem pistas importantes a atender.

VIANA & CRUZ (1996) alerta para o facto de que determinadas modalidades, como por exemplo o futebol, obrigam o atleta a prestar atenção a um grande número de estímulos em constante transformação: movimentação da bola, colocação dos colegas e adversários, flutuação dos processos colectivos, a localização das balizas, as instruções do treinador, o planeamento e execução de uma estratégia, entre outras.

WEINBERG & GOULD (2001 citados por ALMEIDA 2010), referem que muitos atletas reconhecem que, durante as competições, apresentam problemas de concentração

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* **ISSN 2594-8806**

causadas por inadequado foco atencional, tanto devido a distrações com outros acontecimentos como os pensamentos e emoções.

Uma dimensão da atenção selectiva que nos parece importantíssima, nomeadamente no futebol, é agilidade, dado que o jogo é extremamente dinâmico, obrigando os jogadores a seleccionar diferentes tipos de pistas consoante os diferentes momentos e fases do jogo.

Num estudo com futebolistas, verificou-se que os atletas de escalões competitivos superiores obtêm desempenhos mais elevados relativamente aos níveis atencionais e de concentração (SANTOS, 2009b citado por MOREIRA 2012).

SAMULSKI (2002 citado por ALEIXO 2012), define motivação como a totalidade das circunstâncias, que determinam as formas de comportamento dirigido a um determinado objectivo e é caracterizada como um processo activo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interacção de factores pessoais que são intrínsecos e ambientais que são extrínsecos.

A motivação representa forças externas e internas que produzem a iniciação, direcção, intensidade e persistência de um comportamento direccionado a um objectivo específico e é uma das variáveis cognitivas determinantes na adopção e manutenção de hábitos desportivos (BUCKWORTH & DISHMAN, 2007 citados por MOREIRA 2012). Sem a motivação apropriada é muito difícil que os atletas se dediquem à prática desportiva com o sacrifício e perseverança que a mesma exige.

Em termos de hierarquia das habilidades do perfil psicológico de prestação desportiva a motivação é aquela que está na dianteira em relação as outras habilidades psicológicas. Para o Homem comum exercer qualquer tarefa ele precisa antes de mais nada, ter os índices motivacionais em níveis aceitáveis para que essa mesma tarefa seja executada com sucesso e prazer acima de tudo. No caso concreto do futebol para se treinar e competir aos mais alto nível, enfrentar as dificuldades impostas pelo processo de treinamento e pela competição o atleta também precisa estar altamente motivado. Um

futebolista extremamente motivado tem maiores probabilidades de ultrapassar qualquer resultado negativo que até pode parecer irreversível.

Segundo ALEIXO (2012), a motivação extrínseca se relaciona com a tarefa que tem como determinantes factores externos a execução da actividade como é o caso do prémio do jogo e outras recompensas materiais anunciadas anteriormente na execução da tarefa no treino ou na competição. Enquanto a motivação intrínseca tem a ver com a sua auto determinação, na sua satisfação em poder executar a tarefa mostrando o domínio e competência para o resultado a alcançar, sendo este um meio para alcançar seu objectivo.

Segundo (MOREIRA 2012), um atleta com elevados níveis de motivação utiliza a sua energia para estabelecer objectivos e para cumpri-los, emprega vontade de resolver os problemas, evidencia elevados níveis de atenção e concentração e demonstra entusiasmo e gosto pela participação desportiva. Em contrapartida, um atleta pouco motivado demonstra pouco envolvimento pela actividade desportiva.

Segundo BURTON & RAEDEKE (2008 citados por MOREIRA 2012), menciona que os traços de pensamentos positivos ajudam a criar um fluxo na mente e permitem aumentar no atleta níveis de confiança alto, mantendo uma atitude optimista, promovendo a concentração em momentos decisivos, aumentar a motivação para alargar os seus limites, criar um nível óptimo de activação e garantir o equilíbrio e a força mental perante o fracasso e as adversidades.

Segundo RAPOSO (1993 citado por ALEIXO 2012), refere que para se atingir bons níveis de consistência e, consequentemente de prestação, é necessários satisfazerem-se dois requisitos. O primeiro está intimamente ligado à biomecânica das tarefas em causa (a qualidade técnica) e o segundo, também ligado ao primeiro, é a habilidade mental de controlar todos os factores que influenciam a prestação de cada atleta.

WEINBERG & GOULD (2007), afirmam que os pensamentos positivos que os atletas podem desenvolver são um ponto forte na



formação de respostas emocionais durante os treinos e a competição. Contudo, estas respostas emocionais não são o resultado do evento, mas sim o resultado da interpretação que atleta faz desse mesmo evento. No que diz respeito ao positivismo, o papel do psicólogo desportivo é ensinar os atletas a manter os pensamentos positivos, contudo a manutenção não deve ser feita com excessos.

RAPOSO (1994), diz que esta sensação é causada pelo receio de falhar, resultando num esforço em demasia ou pressão, que impedirá o seu integrador de guiar automaticamente a performance. Assim, é desejável que o atleta seleccione um desafio similar ao seu nível de habilidade para que se sinta menos stressado.

MOREIRA (2012), afirma que, comparando os pensamentos positivos em função dos anos de prática da modalidade, estes se relacionam positivamente, ou seja, os atletas com mais experiência evidenciam mais pensamentos positivos do que os atletas menos experientes.

Atitude competitiva pode ser entendida como a “garra” com que o atleta enfrenta uma determinada tarefa de treino ou de competição, sendo esta variável, independente de estarem associadas ao atleta características de competição que revelem potencial motor ou atlético de relevo para o sucesso desportivo (RAPOSOS & DIAS 1995, ALEIXO 2012).

LÁZARO *et al.*, (2004) alude que a atitude competitiva é a vontade de um atleta querer alcançar os seus objectivos, surgindo como um dos factores mais importantes para atingir o sucesso na prestação desportiva.

LOEHR, (1986), refere que a atitude competitiva reflecte os hábitos de pensamento de um atleta, sendo certo que as atitudes certas permitem o controlo das emoções e promovem um fluxo de energia positiva.

MOREIRA (2012), afirma que os atletas com mais anos de experiência tem valores mais elevados de atitude competitiva do que os atletas que praticam a modalidade à menos tempo.

## METODOLOGIA

### População e área de estudo

O nosso estudo foi constituído por jogadores de futebol sénior masculino que disputaram em 2015 em equipas provinciais e nacionais da Cidade de Quelimane.

### Caracterização da amostra

A amostra do presente estudo foi constituída por 100 jogadores de futebol sénior masculino que militaram em dois níveis competitivos da Cidade de Quelimane. Dos quais duas equipas pertencentes ao nível competitivo Provincial, constituídas por 25 jogadores da equipa de Sporting Clube de Quelimane, 25 jogadores do clube Sport Quelimane e Benfica. As restantes duas equipas do nível competitivo Nacional constituídas por 25 jogadores da equipa do 1º de Maio de Quelimane e 25 jogadores do Ferroviário de Quelimane. Estas equipas participaram nestas competições no ano de 2015.

Quadro 1: Caracterização da amostra na variável divisão competitiva

#### Divisão

	Frequência	Percentage
Moçambola	50	50.0
Provincial	50	50.0
Total	100	100.0

No que concerne à divisão competitiva, os futebolistas que participaram neste estudo estão constituídos em dois grupos de acordo com o enquadramento competitivo, em que as equipas de futebol sénior de Quelimane estavam inseridas: Campeonato Provincial de Futebol da Zambézia e Moçambola. Do total de 100 jogadores de futebol (50%) militavam no Provincial e (50%) militavam no Moçambola.

Quadro 2: Caracterização da amostra na variável melhor classificação

**Melhor classificação conseguida**

	Frequência	Percentage
	a	m
Ouro	70	70.0
Prata	17	17.0
Bronze	8	8.0
Outros níveis sem pódio	5	5.0
Total	100	100.0

Quanto a caracterização da amostra na variável melhor classificação, observando o quadro 2 acima exposto, está patente que 70% dos futebolistas já conquistou o pódio mais alto (ouro), 17% já alcançou o segundo pódio a (prata), 8% já atingiu o último lugar do pódio o (bronze) e 5% ficou pelos outros níveis sem pódio.

Quadro 3: Caracterização da amostra na variável posição no campo

**Posição no campo**

	Frequência	Percentage
	a	m
Guarda-redes	15	15.0
Defesa	25	25.0
Médio	39	39.0
Avançado	21	21.0
Total	100	100.0

No que se refere a variável posição no campo dos futebolistas podemos verificar que a amostra do presente estudo é constituída por 15 guarda-redes correspondentes a 15%, 25 defesas correspondentes a 25%, 39 médios correspondentes a 39% e 21 avançados correspondentes a 21%.

**Quadro 4: Caracterização da amostra na variável experiência competitiva**

**Experiência Competitiva**

	Frequência	Porcentagem
Até 5 anos	19	19.0
6 a 10 anos	46	46.0
11 a 15 anos	26	26.0
de 16 e mais anos	9	9.0
Total	100	100.0

Relativamente a experiência competitiva dos jogadores da nossa amostra, podemos constatar que foram categorizados em quatro grupos: futebolistas com até 5 anos de experiência competitiva são 19 que correspondem a 19%, futebolistas com 6 a 10 anos de experiência competitiva são 46 que correspondem a 46%, futebolistas com 11 a 15 anos de experiência competitiva são 26 que correspondem a 26% e futebolistas com 16 e mais anos de experiência competitiva são 9 correspondentes a 9%.

**Quadro 5: Caracterização da amostra na variável intervalo de idade**

**Grupo de idade**

	Frequência	Porcentagem
Até 20 anos	26	26.0
21 a 25 anos	46	46.0
26 a 30 anos	19	19.0
31 a 35 anos	9	9.0
Total	100	100.0

No que se refere ao grupo de idades e como forma de tornar o processo de análise de resultados mais simples os futebolistas foram agrupados em 4 faixas etárias, pela observação do quadro acima podemos verificar: Jogadores até 20 anos de idade são 26

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* **ISSN 2594-8806**

correspondentes a 26%, de 21 a 25 anos de idade são 46 correspondente a 46%, de 26 a 30 anos de idade são 19 que correspondem a 19% e de 31 a 35 anos de idade são 9 que correspondem a 9%.

#### Tipo de estudo

Tratou-se de um estudo descritivo qualitativo e quantitativo transversal que analisou o perfil psicológico de jogadores de futebol das equipas Sénior da cidade de Quelimane. Neste caso esta pesquisa observou, registou e relacionou os dados, sendo que o questionário foi utilizado com o intuito de avaliar as diferenças individuais das habilidades psicológicas dos atletas.

#### Variáveis

##### Variáveis dependentes

Autoconfiança

Negativismo

Atenção

Motivação

Visualização

Pensamentos Positivos

Atitude Competitiva

##### Variáveis Independentes

Classe de Idade

Posição em Campo

Experiência Competitiva

Nível Competitivo

Anos de treino

Melhor classificação conseguida

### Instrumento de recolha de dados

Foi aplicado o questionário do Perfil Psicológico de Prestação. Este instrumento tem como objectivo identificar as áreas que mais contribuem para a prestação desportiva. Foi originalmente desenvolvido por LOEHR em 1986 e traduzido para português por RAPOSO, (1995), sendo essa a versão utilizada.

O questionário é constituído por 42 itens que têm como finalidade medir a autoconfiança, o negativismo, a atenção, a motivação, a visualização, o positivismo e a atitude competitiva. Os itens foram respondidos numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (variando entre 1=quase sempre e 5= quase nunca). A avaliação das respostas obteve-se através do cálculo da média dos itens correspondentes a cada escala, o somatório para cada variável tem o valor máximo de 30 pontos, sendo este o definido como ideal.

Quadro 6 - itens utilizados para o cálculo de cada skill psicológico do Perfil Psicológico de Prestação Escala

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

\* Item com valor inverso

A quantificação dos referidos parâmetros respeita ainda uma sequência de itens invertidos que são: 4,5,6,7,8,11,12,13,17,18,19,21,22,15,16,27,28,29,32,34,35,36,37,39,40,41 e 42. Todos os valores que são atribuídos a estes itens pelos jogadores são invertidos (1=5, 2=4, 3=3, 4=1 e 5=1). O valor máximo que se pode obter em cada um dos parâmetros/variável psicológica é de trinta 30 pontos, sendo este definido como ideal.

Para a variável negativismo a interpretação da escala é feita em sentido inverso, ou seja, o valor máximo significa que o atleta não possui elevados níveis de negativismo ou então que controla os pensamentos negativos.

LOEHR (1986) subdividiu ainda os valores possíveis de obter em vários níveis, atribuindo-lhes significados, como podemos constatar na seguinte tabela.

Quadro 7: Significado dos valores do PPP

Valores	Significado
≤ 19	Preparação mental muito fraca ou inexistente; o atleta necessita de integrar o treino mental nas suas rotinas diárias de treino para melhorar o <i>skill</i> psicológico em causa.
20-25	Preparação mental média, realizada de forma não sistemática; o atleta necessita de melhorar o <i>skill</i> psicológico referenciado, integrando o treino mental nas suas rotinas diárias de treino.
26-30	Excelentes <i>skills</i> psicológicos, representativos de uma boa preparação mental, realizada de forma sistemática; o atleta já tem o treino mental integrado na sua preparação diária.

Os critérios para a interpretação dos resultados são: valores até 19 pontos revelam uma fragilidade psicológica que se traduz na inconsistência de prestação. Entre os 20 e os 25 pontos, os atletas preparam-se mentalmente contudo não o fazem de forma eficaz e consistente sendo a inconsistência prestativa uma das suas características (LOHER, 1986 citado por ALEIXO, 2012).

Os valores iguais ou superiores a 26 significam que neste parâmetro os atletas têm uma preparação psicológica adequada. A consistência prestativa tende a ser obtida quando em todos os parâmetros os atletas apresentam valores superiores a 26. Para os pensamentos negativos, quanto maior for o valor do teste menor é a prevalência destas características (LOHER, 1986 citado por ALEIXO, 2012).

#### Procedimentos estatísticos

Para a elaboração da base de dados e para a análise estatística da mesma foi utilizado o programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 21.0. Após a aplicação dos questionários aos jogadores séniores da Cidade de Quelimane que participaram do Campeonato Provincial de Futebol da Zambézia e Moçambola respectivamente, os dados foram inseridos no programa estatístico acima referenciado, para o processamento e análise dos mesmos.

### Considerações éticas

A recolha de dados foi feita no local dos treinos e na presença do investigador. Os atletas foram informados sobre os procedimentos de preenchimento dos questionários com motivações de conhecer o perfil psicológico de prestação e estabelecer uma comparação entre eles. Foram ainda esclarecidas todas as dúvidas acerca dos mesmos e garantiu-se a confidencialidade e anonimato das respostas, salientando-se que os dados do questionário seriam apenas utilizados para fins investigativas.

### RESULTADOS

Quadro 8: Apresentação da estatística descritiva

Variáveis Dependentes	N	M±DP	Assimetria		Achatamento	
	Estatística	Estatística	Estatística	Erro Padrão	Estatística	Erro Padrão
Autoconfiança	100	14.79±3.424	0.424	0.241	0.166	0.478
Pensamento negativo	100	17.55±3.353	-0.231	0.241	-0.341	0.478
Atenção	100	18.19±4.646	2.049	0.241	13.979	0.478
Visualização	100	14.06±4.440	0.676	0.241	0.038	0.478
Motivação	100	13.77±2.919	0.662	0.241	1.450	0.478
Pensamento Positivo	100	13.57±3.503	0.474	0.241	-0.549	0.478
Atitude Competitiva	100	14.01±3.471	0.674	0.241	0.712	0.478



Quadro 9: Comparação entre o nível competitivo dos atletas quanto às variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva

**Estatísticas do grupo**

Variáveis Dependentes	DIVISÃO	N	M±DP	t	P≤0.05	Cohen's d
Autoconfiança	Moçambola	50	15.80±3.59	3.073	0.003	0.614
	Provincial	50	13.78±2.95			
Pensamento negativo	Moçambola	50	17.66±2.94	0.327	0.745	0.065
	Provincial	50	17.44±3.74			
Atenção	Moçambola	50	18.82±5.33	1.362	0.176	0.272
	Provincial	50	17.56±3.79			
Visualização	Moçambola	50	14.50±4.51	0.991	0.324	0.198
	Provincial	50	13.62±4.36			
Motivação	Moçambola	50	13.88±3.05	0.375	0.708	0.075
	Provincial	50	13.66±2.80			
Pensamento Positivo	Moçambola	50	13.92±3.68	0.999	0.320	0.200
	Provincial	50	13.22±3.30			
Atitude Competitiva	Moçambola	50	14.24±3.95	0.661	0.510	0.132
	Provincial	50	13.78±2.93			

Na comparação entre o nível competitivo dos atletas quanto às variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Os valores obtidos estão abaixo de 19 o que LOHER (1986) refere que apresentam uma preparação mental muito fraca ou inexistente, onde os atletas necessitam

de integrar o treino mental nas suas rotinas diárias de treino para melhorar o *skill* psicológico em causa.

Porém na variável dependente autoconfiança foi identificado valores altos na média do nível competitivo mais alto “Moçambola” com  $15.80 \pm 3.59$  quando comparado ao nível inferior “Provincial” com  $13.78 \pm 2.95$ . Estes resultados corroboram com CORTESÃO (1995 citado por MOREIRA 2012) verificou que o escalão competitivo é um factor preditivo da autoconfiança, comparativamente aos atletas dos escalões inferiores, os atletas de escalões superiores apresentam valores superiores de autoconfiança.

Os futebolistas do nível competitivo mais alto “Moçambola” apresentaram valores superiores quando comparado com os futebolistas do nível competitivo mais baixo “Provincial” em todas variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva o que se ajusta com a literatura.

Estes resultados, encontram concordância com os do MAHL & RAPOSO (2005, 2007 citados por ALMEIDA 2012) que no seu estudo contemplaram apenas dois níveis competitivos (nacional e regional), em que os atletas do nível competitivo mais alto apresentaram valores mais elevados em todas as variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva em relação aos atletas do nível competitivo mais baixo.

De acordo com estudos de LOEHR, 1986; MAHL & RAPOSO, 2005; RAPOSO, 1993 e ALMEIDA, 2012, referenciam que a medida que se sobe de nível competitivo, aumentam as exigências físicas, técnicas, táticas e psicológicas, tanto ao nível da competição como do treino, pelo que atletas de diferentes níveis competitivos utilizam e recorrem aos seus *skills* psicológicos de forma diferenciada, revelando os de níveis competitivos superiores valores mais altos.

O facto de os jogadores do nível competitivo mais alto “Moçambola” apresentarem em todas variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva médias superiores relativamente aos jogadores do nível competitivo mais baixo “Provincial”, não implica necessariamente que tenham uma preparação mental adequada mas sim isto, deve se ao

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* ISSN 2594-8806

facto de no “Moçambola” haver um alto nível de responsabilidade devido a significância dos resultados, enorme pressão exercida tanto pela necessidade de vencer bem como pela pressão dos torcedores que envolve o atleta da alta competição, estando sujeito a estar mentalmente preparado para fazer face as exigências da competição.

Quanto a variável negativismo podemos nos apoiar ao que RAPOSO 1993, ALEIXO 2012 refere que os valores obtidos nesta variável deverão ser interpretados de uma forma inversa ao significado em si, isto é, os jogadores que apresentam valores altos são aqueles que possuem índices menores de negativismo, e os nossos resultados não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas entre os futebolistas do Moçambola e do Provincial.

Quadro 10: Comparação da variável independente níveis de pódio quanto ao perfil psicológico de prestação desportiva na análise ONEWAY ANOVA

#### Estadística Descritiva

Variáveis Dependentes	Níveis de Pódio	N	M±DP	F	P≤0.05
Autoconfiança	Ouro	70	14.61±3.173	3.03	0.03
	Prata	17	14.94±4.023		
	Bronze	8	17.63±3.249		
	Outros níveis sem pódio	5	12.20±2.864		
	Total	100	14.79±3.424		
Visualização	Ouro	70	13.51±3.893	5.53	0.00
	Prata	17	14.00±4.287		
	Bronze	8	19.75±6.018		
	Outros níveis sem pódio	5	12.80±4.207		
	Total	100	14.06±4.440		
Motivação	Ouro	70	13.37±2.409	2.60	0.05
	Prata	17	14.18±4.187		
	Bronze	8	16.25±3.655		
	Outros níveis sem pódio	5	14.00±1.225		
	Total	100	13.77±2.919		
Pensamento Positivo	Ouro	70	13.40±3.146	4.32	0.00
	Prata	17	13.29±3.820		
	Bronze	8	17.25±4.301		
	Outros níveis sem pódio	5	11.00±2.449		
	Total	100	13.57±3.503		

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* ISSN 2594-8806

Quando comparamos a variável independente níveis de pódio quanto ao perfil psicológico de prestação desportiva foram encontradas diferenças estatisticamente significativas *autoconfiança*  $P \leq 0.03$ , *visualização*  $P \leq 0.00$ , *motivação*  $P \leq 0.05$  e *pensamentos positivos*  $P \leq 0.00$ .

Relativamente a comparação de médias da variável independente níveis de pódio quanto ao perfil psicológico de prestação desportiva em relação as variáveis dependentes *autoconfiança*, *visualização* e *pensamentos positivos* constatamos que os futebolistas do 3º lugar do pódio, apresentaram a média mais alta nas variáveis *autoconfiança*  $17.63 \pm 3.249$ , *visualização*  $19.75 \pm 6.018$ , *pensamentos positivos*  $17.25 \pm 4.301$ , e os futebolistas de outros níveis sem pódio evidenciam a média mais baixa nas variáveis *autoconfiança*  $12.20 \pm 2.864$ , *visualização*  $12.80 \pm 4.207$ , *pensamentos positivos*  $11.00 \pm 2.449$ . Na variável do perfil psicológico de prestação desportiva *motivação* verificamos que os atletas do 3º lugar do pódio também têm a média mais alta  $16.25 \pm 3.655$  mas diferentemente das outras variáveis nesta a média mais baixa foi encontrada nos futebolistas do 1º lugar do pódio  $13.37 \pm 2.409$ .

Estes resultados concordam parcialmente com os encontrados por CRUZ & VIANA, (1996) citados por ALEIXO (2012) que referem que de facto, os atletas que apresentam sucessos desportivos parecem evidenciar elevados níveis de confiança nas suas capacidades *autoconfiança* não é a convicção de que nunca irá perder ou errar mas sim que pode através do seu empenho corrigir os seus erros e aperfeiçoar o conjunto das suas capacidades na competição.

Os mesmos resultados discordam totalmente com (LOEHR, 1986; ALVES, 2002) a eficácia da visualização mental tende a ser superior nos indivíduos que demonstram melhores capacidades. E discordam ainda com BUNKER & WILLIAMS (1986) citados por ALMEIDA (2010), referem os pensamentos positivos como *self-talk*, podem ser, segundo estes autores, positivos para a performance quando a beneficia, se relacionam com a tarefa e aumentam a *autoconfiança*, os atletas *auto confiantes* têm um *self-talk*, imagens e sonhos positivos, vendo-se eles próprios a ganhar e a ter sucesso.

Quadro 11: Múltipla comparação da variável independente níveis de pódio quanto ao perfil psicológico de prestação desportiva no teste POST HOC TESTS Bonferroni

### Múltipla Comparação

Variável Dependente	(I) Melhor classificação conseguida	(J) Melhor classificação conseguida	Diferença de Média (I-J)	Erro Padrão	$P \leq 0.05$
Autoconfiança	Bronze	Outros níveis sem pódio	5.425*	1.895	0.03
Visualização	Ouro	Bronze	-6.236*	1.554	0.00
	Prata	Bronze	-5.750*	1.785	0.01
	Bronze	Outros níveis sem pódio	6.950*	2.373	0.02
Motivação	Ouro	Bronze	-2.879*	1.064	0.04
Pensamento Positivo	Ouro	Bronze	-3.850*	1.246	0.01
	Prata	Bronze	-3.956*	1.431	0.04
	Bronze	Outros níveis sem pódio	6.250*	1.903	0.00

No que concerne a múltipla comparação da variável independente níveis de pódio quanto ao perfil psicológico de prestação desportiva foram encontradas diferenças estatisticamente significativa quando comparamos o 3º lugar de pódio em relação a outros níveis sem pódio na autoconfiança  $P \leq 0.03$ , foram ainda encontradas diferenças estatisticamente significativas quando na variável dependente visualização quando comparamos os futebolistas do 1º lugar do pódio em relação aos do 3º lugar de pódio  $P \leq 0.00$ , os do 2º lugar do pódio em relação aos futebolistas do 3º lugar do pódio  $P \leq 0.01$  e do 3º lugar do pódio em relação aos de outros níveis sem pódio  $P \leq 0.02$ , ainda nesta múltipla comparação foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quando comparamos os jogadores do 1º lugar do pódio em relação aos do 2º lugar do pódio  $P \leq 0.04$  na motivação, na variável pensamentos positivos foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas quando foram submetidos a comparação os futebolistas do 1º nível do pódio em relação aos do 3º nível de pódio  $P \leq 0.01$ , os futebolistas do 2º nível do pódio quando comparados aos do 3º nível do pódio  $P \leq 0.04$  e entre os futebolistas do 3º lugar do pódio em relação aos de outros níveis sem pódio  $P \leq 0.00$ .

Quadro 12: Comparação da variável independente Posição no Campo quanto ao perfil psicológico de prestação desportiva no teste ONEWAY ANOVA

**Estatística Descritiva**

Variáveis Dependentes	Posição no campo	N	M±DP	F	P≤0.05
Atenção	Guarda-redes	15	21.40±7.7 16	3.09	0.03
	Defesa	25	17.76±3.6 20		
	Médio	39	17.79±3.8 95		
	Avançado	21	17.14±3.3 51		
	Total	100	18.19±4.6 46		
Visualização	Guarda-redes	15	13.60±5.4 48	4.09	0.00
	Defesa	25	14.64±4.4 34		
	Médio	39	12.56±3.1 35		
	Avançado	21	16.48±4.8 44		
	Total	100	14.06±4.4 40		
Pensamento Positivo	Guarda-redes	15	14.13±3.7 77	4.22	0.00
	Defesa	25	15.20±3.6 29		
	Médio	39	12.23±2.3 34		
	Avançado	21	13.71±4.1 85		
	Total	100	13.57±3.5 03		

Relativamente a Comparação da variável independente Posição no Campo quanto ao perfil psicológico de prestação desportiva foram diagnosticadas diferenças estatisticamente significativas *Atenção* P≤0.03, *Visualização* P≤0.00 e *Pensamento Positivo* P≤0.00.

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* ISSN 2594-8806

No que se refere a variável posição no campo os guarda-redes apresentam o índice mais alto em termos de média no *skill* psicológico atenção  $21.40 \pm 7.716$  e na mesma variável dependente o índice mais baixo foi apresentado pelos avançados  $17.14 \pm 3.351$ . Nestes resultados seguem a mesma a mesma linha dos obtidos por RAPOSO (1994b) e parcialmente com os de MAHL & RAPOSO (2005, 2007) citados por ALMEIDA (2012) em que os guarda-redes só apresentaram os valores mais altos na autoconfiança, controlo do negativismo, atenção e atitude competitiva.

Ainda na variável independente posição no campo em relação ao *skill* psicológico atenção os valores intermediários são apresentados pelos médios  $17.79 \pm 3.895$  e defesas  $17.76 \pm 3.620$ , os jogadores da que em zonas mais recuadas no terreno do jogo tendem a ter a atenção em níveis mais elevados pois a sua zona de actuação por ser bastante sensível exige grande responsabilidade e concentração, com uma margem de para o erro bastante reduzida. Estes resultados encontram concordância com os de ALMEIDA (2012) que constatou que os índices da autoconfiança, controlo do negativismo e atenção aumentam a medida que o posicionamento se aproxima da própria baliza, estarão muito provavelmente associados ao aumento das preocupações defensivas, concretamente no que toca a protecção da própria baliza, para a qual é determinante a eficácia dos processos atencionais.

Os avançados são os que demonstraram a média mais elevada na variável do perfil psicológico de prestação desportiva visualização  $16.48 \pm 4.844$ , e os guarda-redes  $12.56 \pm 3.135$  evidenciaram a média mais baixa.

Os avançados têm uma enorme responsabilidade na decisão dos jogos pois têm a função específica de decidir os jogos através da marcação de golos, aliando isto ao facto de actuarem numa zona de campo onde há uma grande intensidade de movimentos tanto dos colegas assim como do adversário pelo facto de estarem próximo da baliza adversária, podem ser outras razões que justificam os nossos resultados. Os futebolistas das zonas mais recuadas do campo de jogo guarda-redes  $13.60 \pm 5.448$  e defesas  $14.64 \pm 4.434$  são os que obtiveram valores intermediários na variável do perfil psicológico de prestação desportiva visualização. Estes resultados são contrastantes com os encontrados por

RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar. ISSN 2594-8806

SILVA (2002 citado por MOREIRA 2012), em que concluiu que os guarda-redes evidenciam níveis elevados de visualização em relação aos futebolistas de campo.

No que concerne a comparação da variável independente posição no campo com a variável dependente pensamentos positivos verificamos que os defesas  $15.20 \pm 3.629$ , são o grupo de futebolistas que apresentam a média mais alta e a média mais baixa foi identificada nos médios  $12.23 \pm 2.334$ . Estes resultados são contrários aos encontrados por RAPOSO (1994B), MAHL & RAPOSO (2005, 2007) citados por ALMEIDA (2012) onde nos médios foram diagnosticados níveis mais altos no que ao *skill* psicológicos pensamentos positivos diz respeito.

Neste trabalho de pesquisa a atenção  $18.19 \pm 4.646$ , é a variável do perfil psicológico de prestação desportiva que demonstrou valores médios mais altos em todas as posições do campo. Existe diferenças entre os nossos resultados e os encontrados por RAPOSO (1994b) e MAHL & RAPOSO (2005, 2007), em que foi a autoconfiança o *skill* com média mais alta em todos os grupos.

No que concerne aos pensamentos positivos foram encontrados os valores médios mais baixos  $13.57 \pm 3.503$  em todas as dimensões da variável independente posição no campo, há uma contrariedade entre estes e os resultados obtidos por LÁZARO *et al.*, (2004) que fazendo uma comparação entre os jogadores de diversas posições, o polivalente foi o jogador que apresentou níveis mais altos no *skill* do perfil psicológico de prestação desportiva pensamentos positivos.

Quadro 13: Múltipla comparação da variável independente posição no campo em relação ao perfil psicológico de prestação desportiva no teste POST HOC TESTS Bonferroni

<b>Múltipla Comparação</b>					
<b>Variável Dependente</b>	<b>(I) Posição no campo</b>	<b>(J) Posição no campo</b>	<b>Diferença de Média (I-J)</b>	<b>Erro Padrão</b>	<b>P ≤ 0.05</b>
Atenção	Guarda-redes	Avançado	4.257*	1.523	0.03
Visualização	Médio	Avançado	-3.912*	1.149	0.00
Pensamento Positivo	Médio	Defesa	-2.969*	0.857	0.00



*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* ISSN 2594-8806

No que concerne a múltipla comparação da variável independente posição no campo quanto ao perfil psicológico de prestação desportiva foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre guarda-redes e aos avançados na variável atenção  $P \leq 0.03$ . Quando comparamos os médios com aos avançados na variável visualização também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas  $P \leq 0.00$ , ainda foram comprovadas diferenças estatisticamente significativas na variável do perfil psicológico de prestação desportiva pensamentos positivos  $P \leq 0.00$  quando submetemos a comparação os médios em relação aos defesas.

Em termos de diferenças de média entre as variáveis dependentes em relação a variável independente posição no campo, os resultados do presente estudo mostram que na variável atenção comparando os defesas e avançados obtivemos uma diferença de média mais elevada 4.257\*, já na variável visualização na comparação entre médios e avançados foi obtida a diferença de média mais baixa -3.912\*, a diferença de média intermédia foi evidenciada na comparação entre médios e defesas relativamente a variável pensamento positivo -2.969\*.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em função dos resultados encontrados todas variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva estão abaixo dos valores segundo o significado atribuído por LOHER (1986) revelam inexistência da preparação mental nas suas rotinas diárias de treino.

Na comparação entre a variável nível competitivo dos atletas quanto ao perfil psicológico de prestação desportiva não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Os mesmos apresentam diferenças entre as médias em todas variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva nos dois níveis competitivos em que o nível competitivo mais alto se evidenciou em todas as variáveis.

Estes resultados estão em concordância com a literatura de especialidade que refere que o nível competitivo mais alto apresenta valores mais elevados em todas as variáveis psicológicas de prestação desportiva. Os resultados evidenciaram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva,

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* ISSN 2594-8806

na autoconfiança, na visualização, na motivação e no pensamento positivo na comparação com os níveis de pódio.

Também foram evidenciadas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis dependentes atenção, visualização e pensamento positivo quanto a posição no campo, de todas as variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva foi na atenção onde os futebolistas de todas posições de campo apresentaram valores mais elevados em relação à outras variáveis dependentes. Quanto a correlação entre variáveis dependentes foram evidenciadas existência de uma correlação moderada e forte quase em todas variáveis.

## SUGESTÕES

Com base nos resultados deste estudo sugerimos aos treinadores das equipas de futebol da cidade de Quelimane a integrarem nos seus programas de treino a preparação mental pois este é um dos factores indispensáveis para o sucesso desportivo.

## Bibliografia

- ALEIXO, Estêvão Domingos. *Determinação do Perfil psicológico de Prestação Desportiva de Jogadores de Futebol da 1ª e 2ª Divisão de Moçambique*. Dissertação de Mestrado em treinamento Desportivo de Crianças e Jovens. Maputo, 2012.
- ALMEIDA, Luís. *Perfil psicológico de prestação, orientações cognitivas e negativismo do futebolista português*. Dissertação apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Exercício, 2010.
- ALVES, José. "A visualização mental no treino psicológico." *Treino desportivo*, 2002.
- ANDRADE, Ana Maria. *Perfil Psicológico de Rendimento, habilidades Psicológicas e ansiedade*, FCDEF, 2004,2005.
- ARAÚJO, D. & PASSOS, P. *Treino Psicológico: Imaginação como uma capacidade poderosa*. *Treino Desportivo*, 7, 30-38, 1999
- BRITO, António. *A Psicologia do Desporto como ciência e como prática*. In: J. Cruz (ed.), 1996.
- BRITO, António., & ALVES, José. *Desporto e consumo*. 1969-2001: Debate. *Desporto, Investigação & Ciência*, 0, 5-10,2002.

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* ISSN 2594-8806

CRUZ, José. e VIANA, Miguel. *Autoconfiança e rendimento na competição desportiva.* Manual de Psicologia do Desporto. Braga: Edições SHO, 1996.

CRUZ, José. *Motivação para a prática e competição desportiva.*, Manual de Psicologia do Desporto. Braga: Edições SHO, 1996.

CRUZ, José. *Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação,* 1996.

GOMES, António e CRUZ, José. *A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo,* 2001.

GUADALUPE, Tiago Manuel Correia. *“Perfil Psicológico de Prestação e Orientações Cognitivas - Caso de estudo com jogadores de futebol de 11 do Chelsea F. C. e S. L. Benfica”* Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto. Covilhã, 2010

HARRIS, D.V.; HARRIS, B.L. *Psicologia del deporte: integracion mente-cuerpo.* Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1987.

LÁZARO, JoãoPaulo., CASIMIRO, Emanuel da Silva. & FERNANDES, Hélder Miguel. (2004). *Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de andebol português: um estudo em atletas da liga e da divisão de elite.*

LOEHR, James. *Mental Toughness training for sports: Achieving athletic excellence.* Lexington: The Stephen Greene Press, 1986.

MOREIRA, Joana Manuel de Sousa Barroca. *"Perfil psicológico de prestação e orientações Cognitivas no andebol."* 2012.

SAMULSKI, D. *Psicologia do Esporte.* Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992.

VASCONCELOS RAPOSO, José. *Psicologia aplicada ao desporto: A Preparação Pré Competição.* Revista Natação, 1995.

VASCONCELOS-RAPOSO José. e CARVALHO, Fernando. *Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação do Jogador de Futebol nos diferentes Campeonatos Nacionais, 1ª Divisão, 2ª Divisão de Honra, 2ª Divisão B e 3ª divisão Nacional.* Vila Real: UTAD, 2007.

VASCONCELOS-RAPOSO, José. *Definição de Objectivos.* Provas de Agregação. Vila Real: UTAD, 2000.

VASCONCELOS-RAPOSO, José. e SÁ, Eduardo. *Direcção do foco atencional no tempo de resposta na partida de blocos em atletismo.* Actas 14th International Congress of Sport Science 2000, Budapeste, 2000.

VASCONCELOS-RAPOSO, José. *O perfil psicológico de prestação e orientação Cognitiva do jogador de futsal.* Vila Real: UTAD, 2002.

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* **ISSN 2594-8806**

VASCONCELOS-RAPOSO, José. *Repensar o atleta máquina e a psicologia do desporto.* UTAD - Miranda do Douro, 2005.

**Recebido 7/1/2021. Aceito: 30/3/2021**

### **Autores**

**Estevão Domingos Aleixo** - Universidade de Licurgo, Moçambique

E-mail: aleixo.estevao@gmail.com

**Noémia Augusto** – Universidade de Licurgo, Moçambique

E-mail: noemia.luciano2011@gmail.com