



Estratégia Mental Para Melhorar a Ansiedade e Autoconfiança em Tenistas Profissionais.

Dissertação de Mestrado

João André Ribeiro do Couto

Trabalho realizado sob a orientação de

Prof.^a Doutora Joana Ribeiro, ISCE DOURO

Prof. Doutor Pedro Forte, ISCE DOURO

Penafiel, junho 2025

Atividade Física, Desporto e Bem-Estar

DEPARTAMENTO DE DESPORTO

INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS DO DOURO

AGRADECIMENTOS

Aos Jogadores:

O meu primeiro e mais profundo agradecimento vai para os dois jogadores que embarcaram nesta experiência comigo. Desde o início, mostraram um compromisso extraordinário com este estudo, permitindo que explorássemos juntos os efeitos de estratégias mentais no alto rendimento.

A colaboração de ambos foi essencial para o sucesso deste estudo. Não foram apenas participantes; foram parceiros num projeto que nos desafiou a todos. Levo comigo as vossas conquistas como inspiração, e espero que este trabalho vos tenha deixado ferramentas valiosas para a vossa jornada no desporto de alto nível.

À Minha Família

Nenhuma palavra será suficiente para expressar a minha gratidão à minha família, o verdadeiro pilar da minha vida. Se este estudo reflete esforço, resiliência e dedicação, então tudo isso começou com os valores que me foram transmitidos desde pequeno.

Aos meus pais, vocês foram, são e sempre serão o meu maior suporte. O vosso amor incondicional, os sacrifícios que fizeram para me dar oportunidades e a vossa crença inabalável no meu potencial são o que me trouxeram até aqui. Sempre me ensinaram que nada na vida vem sem trabalho e que desistir nunca seria uma opção. Foram vocês que, nos momentos de maior dúvida, me lembraram da razão pela qual comecei esta jornada. Este trabalho é tão vosso quanto meu.

Carolina,

A ti, o meu mais profundo agradecimento. Foste o meu refúgio, a minha paz e a minha força durante toda esta caminhada. Se esta tese foi um teste à minha resistência mental, tu foste a pessoa que me lembrou de respirar, de descansar e de não me perder no meio da pressão e das responsabilidades.

Estiveste ao meu lado nos momentos de frustração, ouvindo pacientemente as minhas infinitas reflexões sobre o desporto, a psicologia e os desafios deste estudo. Foste tu que me acalmaste quando sentia que nada fazia sentido e que celebraste cada pequena vitória comigo. O teu apoio incondicional, a tua paciência e a tua capacidade de me fazer acreditar em mim mesmo nos momentos de maior dúvida foram a minha maior fonte de energia.

Esta tese tem o meu nome, mas é também um reflexo do teu amor e do teu apoio. Sem ti, esta jornada teria sido infinitamente mais difícil. Obrigado por caminhares ao meu lado.

Aos Meus Amigos e Mentores

Nenhum caminho é percorrido sozinho, e sou grato por ter ao meu redor pessoas incríveis que tornaram este processo mais leve e significativo.

À minha orientadora, Professora Joana, obrigado pela orientação, pelo conhecimento partilhado e por me desafiar a alcançar sempre mais. A sua exigência ajudou-me a elevar o nível deste trabalho, e cada conselho foi essencial para construir uma investigação sólida e relevante.

Aos meus amigos, obrigado por compreenderem as minhas ausências, por respeitarem o meu ritmo e por me apoiarem de todas as formas possíveis. Se esta tese existiu, foi porque vocês



souberam quando me motivar e quando simplesmente me dar espaço para respirar.

Este momento não é só meu. É nosso.

RESUMO

A preparação mental no desporto de alto rendimento é amplamente reconhecida como um fator determinante para o desempenho competitivo. Esta dissertação investigou os efeitos de estratégias mentais breves e estruturadas, na gestão do estado psicológico de dois jogadores profissionais de ténis, um com 26 anos e 20 anos respetivamente, ao longo de quatro torneios de ténis consecutivos. Através do instrumento CSAI-2, foram avaliadas as dimensões de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança nos momentos pré-jogo e pós-jogo. Os resultados revelaram padrões distintos de resposta emocional, com oscilações relevantes ao longo do tempo e diferenças entre atletas. Destacaram-se efeitos práticos nas variações de ansiedade e autoconfiança após os jogos, associados à aplicação das estratégias mentais. Conclui-se que intervenções psicológicas consistentes, mesmo de curta duração, podem influenciar positivamente os estados emocionais de jogadores de elite em contexto competitivo real.

Palavras-chave: Ténis; Visualização Mental; Ansiedade Competitiva; Ansiedade Somática; Autoconfiança

ABSTRACT

Mental preparation in high-performance sports is widely recognized as a key factor for competitive success. This dissertation investigated the effects of brief and structured mental strategies on the psychological state of two professional tennis players, one aged 26 and 20 respectively, over the course of four consecutive tennis tournaments. Using the CSAI-2 instrument, the study assessed cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence before and after each match. The results revealed distinct emotional response patterns, with significant fluctuations over time and differences between athletes. Practical effects were observed in post-match variations in anxiety and self-confidence, associated with the application of the mental strategies. It is concluded that consistent, short-term psychological interventions can positively influence the emotional states of elite players in real competitive settings.

Keywords: Tennis; Mental Visualization; Competitive Anxiety; Somatic Anxiety; Self-Confidence



ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	2
RESUMO	5
ABSTRACT.....	6
ÍNDICE GERAL	7
INTRODUÇÃO	9
REVISÃO DE LITERATURA	10
RESULTADOS	18
DISCUSSÃO	32
CONCLUSÃO.....	33
BIBLIOGRAFIA	34
ANEXOS.....	39

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Estatísticas descritivas por variável (total, jogador 1 e jogador 2)	21
Tabela 2. Comparações entre os momentos Pré- Jogo e Pós-jogo	25
Tabela 3. Comparações entre os jogadores nos diferentes momentos	28
Tabela 4. Análise associativa entre variáveis e número de jogos	31

INTRODUÇÃO

A participação desportiva em contextos competitivos está intrinsecamente associada a exigências físicas, técnicas, táticas e psicológicas (Weinberg & Gould, 2019). O desporto moderno caracteriza-se por uma complexidade crescente, em que o desempenho não depende apenas da preparação física ou das competências motoras, mas também da capacidade dos jogadores gerirem os seus estados emocionais perante os desafios impostos pela competição (Birrer & Morgan, 2010; Ruiz, Raglin & Hanin, 2017). Nesse sentido, a dimensão psicológica do rendimento desportivo assume uma relevância incontornável, sendo a ansiedade competitiva um dos fenómenos mais frequentes e impactantes nesse contexto (Martens, Vealey & Burton, 1990; Jones, 1995).

A ansiedade em contexto competitivo pode manifestar-se de diversas formas, influenciando negativamente a tomada de decisão, a execução técnica e a estabilidade emocional do jogador (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003; Robazza & Bortoli, 2007). Por outro lado, quando bem regulada, pode constituir um estímulo à superação e à concentração (Hanin, 2000; Ruiz, Raglin & Hanin, 2017). Compreender as nuances da ansiedade competitiva e as suas implicações torna-se, por isso, fundamental para otimizar a performance e promover o bem-estar psicológico dos praticantes (Gross, 2015; Uphill, Sly & Swain, 2016).

O estudo das dimensões da ansiedade, bem como das estratégias que os jogadores utilizam para lidar com ela, tem ganho particular destaque na investigação em psicologia do desporto (Neil, Hanton & Mellalieu, 2011; Nicholls, Levy, Jones, Rengamani & Polman, 2016). Entre as diferentes abordagens de avaliação, a análise dos estados emocionais antes e depois das competições permite obter uma perspetiva mais concreta sobre os efeitos do contexto competitivo na experiência subjetiva dos atletas (Terry & Lane, 2000; Jones, Hanton & Connaughton, 2002). Da mesma forma, a comparação entre diferentes jogadores e ao longo de sucessivos eventos competitivos possibilita identificar padrões de resposta emocional que podem ser alvo de intervenção (Robazza, Pellizzari & Hanin, 2004; Lundqvist & Kenttä, 2010).

Neste âmbito, a presente investigação propõe-se a de que forma a aplicação estruturada de estratégias de visualização mental, implementadas em momentos pré e pós-jogo, pode influenciar os níveis de ansiedade competitiva em jogadores de ténis profissional, avaliando a sua eficácia na regulação emocional ao longo de contextos reais de competição. (Martens, Vealey & Burton, 1990).

A dissertação encontra-se organizada em 7 partes principais: introdução, revisão da literatura, metodologia, discussão, resultados, discussão de resultados e conclusão.

REVISÃO DE LITERATURA

O ténis é uma das modalidades mais exigentes a nível psicológico, combinando períodos intensos de esforço físico com momentos de pausa em que os jogadores são confrontados com os seus próprios pensamentos, decisões e pressões externas (Weinberg & Gould, 2019). Ao contrário de desportos coletivos onde a responsabilidade é partilhada, no ténis a exposição emocional é individual, direta e constante. A natureza um contra um, a duração variável dos encontros, os intervalos entre pontos e sets, bem como o facto de o coaching ser limitado durante o jogo, tornam o ténis um palco privilegiado para o estudo da ansiedade competitiva e das estratégias mentais (Gucciardi, 2021; Crespo & Miley, 2002).

Estudos conduzidos em contextos reais de competição têm demonstrado que o sucesso de um tenista profissional não depende apenas da preparação física e técnica, mas está fortemente correlacionado com a sua capacidade de regular estados emocionais sob pressão (Janelle, 2002; Birrer & Morgan, 2010). A variabilidade emocional entre jogos e até durante o mesmo jogo pode afetar diretamente a qualidade do serviço, a tomada de decisão em pontos críticos e a consistência técnica nos momentos decisivos (Robazza et al., 2016).

A ansiedade e a autoconfiança tem sido uma das variáveis psicológicas mais estudadas no desporto de alto rendimento, especialmente pelo seu papel determinante na regulação emocional e na performance dos atletas em contextos de elevada exigência (Martens et al., 1990; Weinberg & Gould, 2019). Trata-se de uma resposta emocional a estímulos de competição percebidos como ameaçadores, com implicações diretas na concentração, na execução técnica e na tomada de decisão (Craft et al., 2003; Robazza & Bortoli, 2007).

No modelo multidimensional de Martens et al. (1990), a ansiedade competitiva é composta por três dimensões principais: Ansiedade cognitiva, associada a pensamentos disfuncionais, dúvidas, medo do fracasso e preocupações com a avaliação externa; Ansiedade somática, refletida nas respostas fisiológicas do corpo como tensão muscular, sudorese, aceleração cardíaca ou náuseas; Autoconfiança, considerada uma componente inversa, na medida em que níveis mais elevados tendem a atenuar os efeitos negativos das outras duas dimensões.

Em jogadores de ténis, estas três componentes manifestam-se de forma particularmente sensível devido à natureza individual do desporto, à visibilidade constante durante os pontos, e à oscilação emocional provocada pela alternância entre erros e momentos de sucesso (Janelle, 2002; Weinberg & Gould, 2019). Além disso, a pontuação acumulativa, o tempo entre os pontos e a ausência de substituições tornam o atleta mais exposto aos efeitos cumulativos da ansiedade durante a competição (Mesagno & Beckmann, 2017).

Estudos recentes demonstram que a ansiedade cognitiva tende a aumentar em situações decisivas, como tie-breaks ou finais de torneios, afetando diretamente o controlo motor fino necessário para ações como o serviço, a receção ou a execução de pancadas técnicas com precisão (Wilson et al., 2007; Cotterill, 2010). A ansiedade somática, por outro lado, pode manifestar-se intensamente antes do início dos jogos ou durante momentos de quebra emocional, influenciando a capacidade de regulação fisiológica do atleta (Robazza, Pellizzari & Hanin, 2004).

A autoconfiança tem sido identificada como um fator de proteção. Estudos com tenistas de diferentes níveis revelam que atletas com elevada autoconfiança conseguem manter estabilidade emocional em situações de pressão, mostrando padrões de resposta

mais adaptativos e menor oscilação emocional ao longo da partida (Hanton et al., 2004; Jones et al., 2002). Esta variável não só está associada a menor ansiedade cognitiva e somática, como também a uma maior perceção de controlo e competência.

Investigações específicas no contexto do ténis sugerem que a ansiedade competitiva afeta mais os jogadores em fases precoces da carreira ou com menor experiência competitiva (Chertok et al., 2019). Jogadores com historial competitivo mais vasto parecem desenvolver mecanismos de coping mais eficazes, utilizando estratégias como a visualização, a respiração controlada e o foco em objetivos de processo (Weinberg & Gould, 2019; Cotterill, 2016).

Importa ainda sublinhar que os efeitos da ansiedade não são universais. O modelo IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) de Hanin (2000) defende que cada atleta possui uma “zona ótima” de ativação emocional onde o seu rendimento é maximizado. Em alguns tenistas, níveis moderados de ansiedade podem funcionar como estímulo facilitador da performance, desde que bem regulados (Robazza et al., 2007). Contudo, quando ultrapassam essa zona, o rendimento deteriora-se rapidamente, com maior propensão para erros não forçados, quebra de foco e frustração visível.

Dado o impacto da ansiedade e da autoconfiança na performance e no bem-estar dos tenistas, torna-se imperativo implementar estratégias de intervenção psicológica que permitam: Identificar padrões emocionais individuais; Prevenir picos de ansiedade disfuncional em momentos-chave; Fortalecer a autoconfiança e a autorregulação emocional em contexto de jogo.

Estudos recentes apontam a visualização mental como uma das estratégias mais eficazes neste domínio, ao permitir simular antecipadamente situações de pressão e ensaiar respostas emocionais mais adaptativas (Cumming & Williams, 2012; Guillot & Collet, 2008). Este tipo de intervenção, quando bem estruturado, tem mostrado reduzir significativamente os níveis de ansiedade cognitiva e somática, contribuindo para a consistência emocional e técnica em torneios de alto nível (Slimani et al., 2016; Slimani & Bragazzi, 2017).

Num desporto de alto rendimento como o ténis, onde a imprevisibilidade, a pressão e a necessidade de decisões rápidas são constantes, a capacidade dos atletas para regular os seus estados emocionais tornou-se um fator crítico de sucesso (Birrer & Morgan, 2010). A autorregulação emocional refere-se à capacidade de monitorizar, compreender e ajustar os próprios estados emocionais, sendo considerada uma competência essencial no controlo da ansiedade competitiva e na promoção da performance (Gross, 2015; Lane et al., 2004).

Diversos estudos indicam que os tenistas de elite recorrem com frequência a estratégias de autorregulação emocional para manter o foco e a estabilidade durante os jogos (Koehn, Pearce & Morris, 2013; Barwood et al., 2008). Estas estratégias incluem o uso da respiração consciente, a reestruturação cognitiva, a atenção plena, o diálogo interno positivo e, com especial relevância no presente estudo, a visualização mental.

A eficácia destas abordagens está bem documentada, sobretudo no que diz respeito à sua capacidade de reduzir os níveis de ansiedade somática e cognitiva, aumentar a autoconfiança e melhorar o desempenho sob pressão (Robazza & Bortoli, 2007; Weinberg, 2008).

A visualização mental, também conhecida como imagery, consiste na criação voluntária de imagens mentais de situações específicas de treino ou competição, com o intuito de antecipar ações, reforçar padrões de resposta e melhorar a preparação psicológica do atleta (Cumming & Williams, 2012). Quando bem orientada, esta técnica permite ao jogador simular mentalmente o seu serviço, a execução de jogadas complexas ou o controlo emocional em momentos de tensão. Segundo Vealey e Greenleaf (2010), a visualização mental deve ser estruturada, individualizada e integrada no treino psicológico de forma consistente, para gerar efeitos reais sobre a performance e os estados emocionais.

No caso do ténis, onde as pausas entre pontos e jogos permitem momentos estratégicos de autoajuste, a aplicação da visualização torna-se especialmente relevante. Moran (2009) reforça que os tenistas que utilizam imagens mentais com frequência desenvolvem uma maior clareza sobre os seus objetivos, melhoram a capacidade de antecipação e fortalecem a perceção de controlo em momentos críticos. Estudos recentes com tenistas seniores mostram ainda que a visualização pode melhorar a precisão e a consistência de elementos técnicos como o serviço, especialmente quando aliada a técnicas de respiração e foco atencional (Giacobbi et al., 2021; Slimani et al., 2023).

Além disso, a eficácia da visualização está diretamente associada à ativação emocional envolvida. Estudos neurofisiológicos demonstram que a imagética motora ativa regiões cerebrais semelhantes às da execução real, potenciando a ligação entre mente e corpo no processo de aprendizagem motora e regulação emocional (Guillot & Collet, 2008). Isto sugere que, em tenistas submetidos a contextos reais de competição, a prática regular da visualização pode ajudar não apenas na preparação técnica, mas também na gestão da ansiedade e da excitação fisiológica durante os jogos.

A literatura também destaca a importância de combinar a visualização com outras estratégias cognitivas, como o autodiálogo positivo e a definição de objetivos, de forma a criar um sistema integrado de autorregulação emocional (Thelwell, Greenlees & Weston, 2006). Em contextos de alta pressão, como as fases finais de um torneio, estas estratégias permitem ao tenista manter a clareza mental, inibir respostas impulsivas e sustentar o foco na tarefa.

A aplicação de intervenções psicológicas no desporto de alto rendimento tem-se revelado uma ferramenta essencial para melhorar o desempenho e a estabilidade emocional dos atletas. No caso específico do ténis, modalidade caracterizada pela sua intensidade emocional, variabilidade contextual e exigência de autorregulação constante, torna-se fundamental implementar estratégias que não só minimizem os efeitos da ansiedade, mas também promovam estados ideais de performance (Hanin, 2000; Weinberg & Gould, 2019).

A visualização mental tem sido apontada como uma das técnicas mais eficazes neste domínio, ao permitir ao atleta simular cenários de jogo, antecipar decisões e condicionar respostas emocionais (Cumming & Williams, 2012; Guillot & Collet, 2008). Quando integrada de forma regular e em contextos reais de competição, esta prática pode potenciar não apenas o controlo da ansiedade, mas também a confiança, a atenção e o tempo de reação (MacIntyre et al., 2013).

O presente estudo adotou uma abordagem aplicada, inserindo intervenções diretamente antes das competições, de modo a testar a eficácia da visualização mental na modulação da ansiedade. Com a recolha de dados em momentos pré e pós-jogo, foi possível avaliar a evolução dos estados emocionais dos jogadores, bem como detetar os efeitos imediatos da estratégia psicológica aplicada. Os resultados obtidos vão ao encontro das evidências encontradas na literatura, que reforçam que intervenções breves e direcionadas podem ter impacto mensurável na experiência emocional do atleta (Birrer et al., 2012; Latinjak et al., 2014).

Apesar disso, são ainda escassos os estudos que testam estas intervenções em **contextos reais de competição profissional**, especialmente em amostras com historial competitivo consolidado, como os jogadores aqui avaliados. Essa lacuna torna este estudo pioneiro ao aplicar a visualização como ferramenta central num calendário competitivo real, oferecendo evidência prática e contextualizada sobre a sua utilidade.

Assim, a presente investigação reforça a necessidade de integrar o treino psicológico como parte integrante da preparação global do atleta, sustentando que a performance em campo é profundamente influenciada pelo domínio emocional e pela capacidade de antecipação cognitiva. As conclusões sugerem não só a eficácia da intervenção, como também apontam para a urgência de estratégias individualizadas que respeitem a história emocional, a experiência competitiva e o estilo de jogo do atleta.

Apesar do avanço significativo na investigação sobre ansiedade competitiva e intervenções psicológicas no desporto, a maioria dos estudos existentes apresenta limitações importantes, sobretudo quando aplicados ao contexto do ténis profissional.

Primeiramente, grande parte da literatura disponível recorre a desenhos observacionais ou estudos de caso isolados, com pouca representatividade de jogadores em plena fase competitiva (Jones, 1995; Woodman & Hardy, 2003). Muitos desses trabalhos são realizados em contextos laboratoriais ou com atletas em treino, o que limita a sua aplicabilidade prática em momentos de competição real — onde os fatores emocionais atingem maior intensidade (Hanton et al., 2004).

Além disso, a maioria dos estudos recorre a intervenções longas, complexas e pouco compatíveis com a rotina exigente do atleta de alto rendimento. O tempo disponível para sessões psicológicas durante torneios é extremamente reduzido, o que exige abordagens mais sintéticas, imediatas e personalizadas, algo ainda pouco testado empiricamente.

Outra limitação relevante é a ausência de investigações com recolha de dados em momentos pré e pós-competição, o que dificulta a análise da evolução emocional do atleta ao longo do tempo e entre jogos. A aplicação de questionários apenas antes da competição, como é comum na literatura, impossibilita a identificação de flutuações emocionais causadas pela própria experiência competitiva (Martens et al., 1990; Craft et al., 2003).

Relativamente à modalidade em foco, o ténis permanece subrepresentado nos estudos sobre ansiedade competitiva, com poucas investigações centradas nas suas especificidades: longos períodos de incerteza, ausência de treinador durante o jogo, gestão de erros em tempo real e forte pressão individual. Estas particularidades tornam imperativa a construção de conhecimento mais profundo e contextualizado nesta modalidade (Crespo & Reid, 2009).

A presente investigação procura justamente **responder a estas lacunas**, ao aplicar uma intervenção psicológica, diretamente no contexto competitivo, com jogadores experientes e recolha de dados em quatro torneios oficiais, nos momentos pré e pós-jogo. Ao fazê-lo, o estudo propõe-se não apenas a medir a eficácia da estratégia utilizada, mas também a contribuir com uma proposta metodológica que pode ser replicada por treinadores e psicólogos no terreno.

Em suma, o presente trabalho pretende posicionar-se como uma resposta prática e aplicada a várias falhas da literatura anterior: a escassez de investigações em ténis, a falta de estudos com recolha em múltiplos momentos, e a necessidade de intervenções curtas, mas eficazes, durante o calendário competitivo. Com base nestes princípios, a investigação justifica-se plenamente no panorama atual da psicologia do desporto.

METODOLOGIA

Desenho do Estudo

O presente estudo seguiu um desenho de caso múltiplo, com características quase-experimentais, de carácter longitudinal e quantitativo. Foram realizadas avaliações repetidas em dois momentos (pré-jogo e pós-jogo), ao longo de quatro torneios de ténis, com o objetivo de analisar a evolução da ansiedade e autoconfiança em dois jogadores profissionais de ténis. Esta abordagem permitiu captar com profundidade e detalhe as flutuações intra individuais em contexto competitivo real.

Participantes

A amostra foi selecionada por conveniência, sendo composta por dois atletas do sexo masculino, com idades de 20 e 26 anos, respetivamente. A média de idades foi de 23 anos ($dp = 4.24$), com 15 e 16 anos de experiência competitiva federada ($M = 15.5$; $dp = 0.71$). Ambos participaram regularmente em torneios nacionais e internacionais e manifestaram interesse em integrar o estudo.

Procedimentos e Instrumento

A recolha de dados foi realizada com o *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), desenvolvido por Martens et al. (1990) e validado para a população portuguesa por Cruz, J., Sousa, C., & Dias, C. (2006). O questionário é constituído por 27 itens, distribuídos por três dimensões: Ansiedade cognitiva: 8 itens (1, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25), Ansiedade somática: 9 itens (2, 5, 8, 11, 14, 20, 23, 26), Autoconfiança: 10 itens (3, 4, 6, 9, 12, 15, 17, 18, 21, 24, 27)

Cada item é respondido numa escala de Likert de 4 pontos (1 = nada; 4 = muito). Foram indicadas as questões a recodificar, de forma a garantir coerência estatística. O significado dos resultados foi definido: nas subescalas de ansiedade (cognitiva e somática), valores mais baixos indicam menor ansiedade; na subescala de autoconfiança, valores mais elevados indicam maior autoconfiança.

Cronograma e Observações

O estudo decorreu durante quatro torneios de ténis (2 nacionais, 2 internacionais), entre abril e maio de 2025. Foram observados 10 jogos do Jogador 1 e 8 jogos do Jogador 2, totalizando 18 jogos observados no total. Os jogos foram acompanhados presencialmente por um especialista com formação superior em psicologia e experiência prática em treino mental competitivo. O objetivo da observação foi garantir a aplicação e recolha correta dos questionários, bem como contextualizar as respostas com base na importância do jogo (ex: primeira ronda, oitavos de final, meia-final, final).

Os atletas preencheram o CSAI-2 em dois momentos por jogo: cerca de 30 minutos antes do início (momento pré-jogo) e até 30 minutos após o final (momento pós-jogo). O tempo médio de preenchimento foi de 4 a 6 minutos, em períodos consistentes com a hora do jogo (manhã/tarde) e com as mesmas condições ambientais.

Intervenção

A intervenção consistiu em sessões semanais de visualização mental com duração de 15 a 20 minutos, realizadas num ambiente calmo e controlado. O protocolo seguiu três fases: Relaxamento inicial: com respiração controlada e scan corporal; Visualização dirigida: com olhos fechados, os atletas evocaram cenários competitivos; Ancoragem emocional: associação de estados internos (confiança, foco) a estímulos externos (palavras ou gestos).

A intervenção foi conduzida por um profissional com formação académica em psicologia do desporto e experiência prática em treino mental com atletas de alto rendimento. Os atletas foram ainda incentivados a praticar entre sessões com o apoio de áudios personalizados.



Aspetos Éticos

Todos os participantes assinaram termo de consentimento informado, sendo garantida a confidencialidade dos dados e o direito de desistência a qualquer momento. O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética do ISCE Douro.

Análise Estatística

A análise foi realizada com recurso ao software JASP (v.0.18.3) e Excel. Foram aplicadas: Estatísticas descritivas (média, dp) por item e dimensão; Comparações emparelhadas (teste t de Student) entre momentos pré e pós-jogo; Cálculo do tamanho do efeito (d de Cohen); Testes t para amostras independentes entre os dois atletas; Correlações de Pearson entre número do jogo e os indicadores de ansiedade, para explorar tendências ao longo dos torneios.

RESULTADOS

Este capítulo apresenta os resultados do questionário CSAI-2, aplicado a dois jogadores de ténis ao longo de 18 jogos no total, avaliando os momentos pré e pós-jogo. As análises foram organizadas em três secções: estatísticas descritivas, comparações emparelhadas e associação com o número de jogos. As tabelas foram numeradas, legadas e estruturadas para facilitar a leitura.

Análise Descritiva

A Tabela 1 apresenta as **estatísticas descritivas (média e desvio padrão)** para cada uma das 27 perguntas do CSAI-2, bem como para as três **dimensões agregadas**: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Estes dados permitem observar padrões gerais de resposta ao longo da competição, identificando tendências entre os dois jogadores.

Nota importante: os valores apresentados resultam da média de todos os questionários aplicados a cada jogador ao longo dos torneios. No total, foram recolhidos X questionários (coloca aqui o número exato).

Tabela 1 - Estatísticas descritivas por variável (total, jogador 1 e jogador 2).

Item	Total		Jogador 1		Jogador 2	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
1. Estou preocupado(a) com este jogo. (Ansiedade Cognitiva)	2.93	0.83	3.00	0.82	2.86	0.86
2. Sinto-me nervoso(a) (Ansiedade Somática)	2.10	0.95	1.90	0.88	2.29	0.99
3. Sinto-me à vontade. (Autoconfiança)	2.79	0.88	2.80	0.92	2.79	0.89
4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio(a) (Autoconfiança – inverso)	2.96	0.91	3.00	0.82	2.93	1.00
5. Sinto-me agitado(a). (Ansiedade Somática)	2.15	1.12	2.30	1.16	2.00	1.11
6. Sinto-me confortável. (Autoconfiança)	2.80	0.87	2.60	0.97	3.00	0.78
7. Estou preocupado(a) porque posso não render tão bem como poderia neste	2.20	0.88	2.10	0.74	2.29	0.99

jogo/prova. (Ansiedade Cognitiva)						
8. Sinto o meu corpo tenso. (Ansiedade Somática)	1.97	0.93	1.80	0.63	2.14	1.10
9. Sinto-me auto-confiante. (Autoconfiança)	2.90	0.99	3.00	0.94	2.79	1.05
10. Estou preocupado(a) pelo facto de poder perder. (Ansiedade Cognitiva)	1.96	1.04	2.00	0.94	1.93	1.14
11. Sinto tensão no meu estômago. (Ansiedade Somática)	1.74	0.99	1.70	0.95	1.79	1.05
12. Sinto-me seguro(a). (Autoconfiança)	2.60	1.01	2.50	0.97	2.71	1.07

13. Estou preocupado(a) pelo facto de poder falhar sob a pressão da competição. (Ansiedade Cognitiva)	2.19	1.05	2.30	1.06	2.07	1.07
14. Sinto o meu corpo relaxado. (Ansiedade Somática)	2.70	0.95	2.70	0.82	2.71	1.07
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado. (Autoconfiança)	2.72	0.95	2.80	0.79	2.64	1.08
16. Estou preocupado(a) pelo facto de poder ter um mau rendimento. (Ansiedade Cognitiva)	2.13	1.12	2.20	1.23	2.07	1.07
17. O meu coração está a bater muito	2.20	1.10	2.20	1.23	2.21	1.05

depressa. (Ansiedade Somática)						
18.Estou confiante de que vou ter um bom rendimento. (Autoconfiança)	2.80	1.06	2.80	0.92	2.79	1.19
19.Estou preocupado(a) pelo facto de poder não atingir o meu objectivo. (Ansiedade Cognitiva)	2.25	1.03	2.30	1.06	2.21	1.05
20. Sinto o meu estômago "às voltas". (Ansiedade Somática)	2.32	1.12	2.50	1.18	2.14	1.10
21. Sinto-me mentalmente relaxado(a). (Autoconfiança)	2.82	1.13	2.70	1.16	2.93	1.14
22. Estou preocupado(a) pelo facto de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento. (Ansiedade Cognitiva)	2.28	1.12	2.20	0.92	2.36	1.28
23. As minhas mãos estão frias e húmidas. (Ansiedade Somática)	2.27	0.95	2.10	0.74	2.43	1.09
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objectivo. (Autoconfiança)	2.39	0.97	2.20	0.92	2.57	1.02
25. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não ser capaz de me concentrar. (Ansiedade Cognitiva)	2.44	0.88	2.30	0.67	2.57	1.02

26. Sinto o meu corpo rígido. (Ansiedade Somática)	2.25	0.86	2.00	0.67	2.50	0.94
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição. (Autoconfiança)	2.30	0.74	2.30	0.67	2.21	0.80
Cognitiva	2.38	0.56	2.38	0.44	2.37	0.64
Somática	2.19	0.63	2.13	0.53	2.25	0.71
Autoconfiança	2.67	0.79	2.63	0.72	2.71	0.87

Comparações Pré-Jogo vs Pós-Jogo

A Tabela 2 apresenta os resultados das comparações emparelhadas entre os momentos pré-jogo e pós-jogo, para cada uma das 27 perguntas do CSAI-2, analisadas por jogador. São apresentados o T-valor, o valor de significância estatística (p), o tamanho do efeito (Cohen d) e a sua interpretação qualitativa. Estes dados permitem compreender de que forma os estados psicológicos variam nos atletas imediatamente antes e após a competição.

No caso do Jogador 1, observaram-se efeitos de tamanho grande (Cohen $d > 0.8$) nas Perguntas 1 e 3, ambas associadas à ansiedade cognitiva, com uma redução clara dos valores no pós-jogo, ainda que os valores de significância não tenham atingido o limiar estatístico ($p = 0.099$). Estes resultados sugerem uma diminuição subjetiva da ansiedade após a experiência competitiva, com impacto relevante na componente cognitiva. Por outro lado, a Pergunta 6 demonstrou um efeito médio ($d = 0.730$), refletindo também alterações emocionais significativas entre os momentos avaliados.

Relativamente ao Jogador 2, destaca-se a dimensão somática, com a Pergunta 7 a apresentar um efeito grande ($d = -1.009$, $p = 0.037$), evidenciando uma redução expressiva dos sintomas físicos de ansiedade após o jogo. Esta diferença aponta para uma capacidade clara de autorregulação somática, provavelmente associada à exposição e habituação competitiva.

Quanto à autoconfiança, verificaram-se efeitos de magnitude média (Jogador 1) e pequena (Jogador 2), com flutuações nos valores reportados antes e depois do jogo, mas sem tendência consistente. Estes resultados podem refletir perfis emocionais distintos: com maior impacto na ansiedade somática no Jogador 2 e maior impacto na ansiedade cognitiva no Jogador 1.

Assim, os dados sugerem que, embora nem todas as diferenças sejam estatisticamente significativas, há variações relevantes no estado emocional dos jogadores após a competição, com possíveis implicações para o treino psicológico individualizado.

Tabela 2 - Comparações Pré-Jogo vs Pós- Jogo.

Item	T-valor		p		Cohen d		Interpretação	
	Jog 1	Jog 2	Jog 1	Jog 2	Jog 1	Jog 2	Jog 1	Jog 2
1. Estou preocupado(a) com este jogo. (Ansiedade Cognitiva)	-2.138	-0.679	0.099	0.522	0.956	0.257	grande	pequeno
2. Sinto-me nervoso(a). (Ansiedade Somática)	0.535	1.922	0.621	0.103	-0.239	-0.726	pequeno	médio
3. Sinto-me à vontade. (Autoconfiança)	-2.138	-1.162	0.099	0.289	0.956	0.439	grande	pequeno
4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio(a). (Autoconfiança – inverso)	0.000	1.162	1.000	0.289	0.000	-0.439	pequeno	pequeno
5. Sinto-me agitado(a). (Ansiedade Somática)	-1.000	1.922	0.374	0.103	0.447	-0.726	pequeno	médio
6. Sinto-me confortável. (Autoconfiança)	-1.633	0.000	0.178	1.000	0.730	0.000	médio	pequeno
7. Estou preocupado(a) porque posso não render tão bem como poderia neste jogo/prova. (Ansiedade Cognitiva)	0.408	1.549	0.704	0.172	-0.183	-0.586	pequeno	médio
8. Sinto o meu corpo tenso. (Ansiedade Somática)	0.000	0.679	1.000	0.522	0.000	-0.257	pequeno	pequeno
9. Sinto-me auto-confiante. (Autoconfiança)	0.784	-0.548	0.477	0.604	-0.351	0.207	pequeno	pequeno
10. Estou preocupado(a) pelo facto de poder perder. (Ansiedade Cognitiva)	0.000	1.162	1.000	0.289	0.000	-0.439	pequeno	pequeno

11. Sinto tensão no meu estômago. (Ansiedade Somática)	-0.408	1.441	0.704	0.200	0.183	-0.545	pequeno	médio
12. Sinto-me seguro(a). (Autoconfiança)	-0.535	0.000	0.621	1.000	0.239	0.000	pequeno	pequeno
13. Estou preocupado(a) pelo facto de poder falhar sob a pressão da competição. (Ansiedade Cognitiva)	0.535	0.548	0.621	0.604	-0.239	-0.207	pequeno	pequeno
14. Sinto o meu corpo relaxado. (Ansiedade Somática)	-1.000	0.000	0.374	1.000	0.447	0.000	pequeno	pequeno
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado. (Autoconfiança)	1.633	0.420	0.178	0.689	-0.730	-0.159	médio	pequeno
16. Estou preocupado(a) pelo facto de poder ter um mau rendimento. (Ansiedade Cognitiva)	0.784	2.500	0.477	0.047	-0.351	-0.945	pequeno	grande
17. O meu coração está a bater muito depressa. (Ansiedade Somática)	2.138	1.162	0.099	0.289	-0.956	-0.439	grande	pequeno
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento. (Autoconfiança)	0.000	- 1.162	1.000	0.289	0.000	0.439	pequeno	pequeno
19. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não atingir o meu objectivo. (Ansiedade Cognitiva)	0.535	1.162	0.621	0.289	-0.239	-0.439	pequeno	pequeno
20. Sinto o meu estômago "às voltas". (Ansiedade Somática)	0.535	1.922	0.621	0.103	-0.239	-0.726	pequeno	médio
21. Sinto-me mentalmente relaxado(a). (Autoconfiança)	-0.535	-1.162	0.621	0.289	0.239	0.439	pequeno	pequeno

22. Estou preocupado(a) pelo facto de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento. (Ansiedade Cognitiva)	0.000	2.121	1.000	0.078	0.000	-0.802	pequeno	grande
23. As minhas mãos estão frias e húmidas.	0.408	0.000	0.704	1.000	-0.183	0.000	pequeno	pequeno

(Ansiedade Somática)								
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objectivo. (Autoconfiança)	0.000	-0.603	1.000	0.569	0.000	0.228	pequeno	pequeno
25. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não ser capaz de me concentrar. (Ansiedade Cognitiva)	-1.000	0.000	0.374	1.000	0.447	0.000	pequeno	pequeno
26. Sinto o meu corpo rígido. (Ansiedade Somática)	1.000	-0.548	0.374	0.604	-0.447	0.207	pequeno	pequeno
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição. (Autoconfiança)	0.535	-0.548	0.621	0.604	-0.239	0.207	pequeno	pequeno
Cognitiva	0.000	2.705	1.000	0.035	-0.000	-1.022	pequeno	grande
Somática	0.784	2.669	0.477	0.037	-0.351	-1.009	pequeno	grande
Autoconfiança	-1.177	-0.984	0.305	0.363	0.526	0.372	médio	pequeno

Comparações Entre Jogadores por Momento (Pré-Jogo e Pós-Jogo)

A Tabela 3 apresenta os resultados das comparações estatísticas entre os Jogadores 1 e 2, separadamente para os momentos pré e pós-jogo. Foram analisadas as 27 perguntas do CSAI-2, bem como as três dimensões derivadas (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança). Apresentam-se o valor t, valor p, tamanho do efeito (Cohen d) e a respetiva interpretação qualitativa.

Na fase pré-jogo, verificaram-se efeitos pequenos a médios na maioria das variáveis. Destacam-se, no entanto, as Perguntas 2 e 9, com efeitos médios ($d = -0.535$ e $d = 0.654$), sugerindo diferenças relevantes na ansiedade somática e perceções cognitivas entre os atletas neste momento.

Na fase pós-jogo, a maioria das variáveis voltou a apresentar efeitos pequenos e sem significância estatística ($p > 0.05$), refletindo uma tendência para maior homogeneidade entre os jogadores após a competição. No entanto, emergem exceções claras, com efeitos médios a grandes em três itens: Pergunta 24: $d = -0.692$; Pergunta 25: $d = -0.621$; Pergunta 26: $d = -1.016$ (maior efeito da tabela)

Estas diferenças sugerem que, após o jogo, houve alterações mais acentuadas entre os dois jogadores nestes itens, refletindo uma possível divergência na resposta emocional ou percecional no momento pós-competição — especialmente no que respeita à autoconfiança e/ou percepções de controlo.

Apesar destes resultados, os valores de *p* mantiveram-se acima do limiar de 0.05, tanto na fase pré como pós-jogo, o que limita a robustez estatística das diferenças observadas. Ainda assim, os tamanhos de efeito reforçam a relevância prática de algumas diferenças, especialmente em momentos críticos do ciclo competitivo.

Tabela 3. Comparações dos jogadores entre momentos. (Pré-jogo vs Pós-Jogo)

Item	T-valor		p		Cohen d		Interpretação	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
1. Estou preocupado(a) com este jogo. (Ansiedade Cognitiva)	-0.304	0.727	0.768	0.485	-0.173	0.422	pequeno	pequeno
2. Sinto-me nervoso(a). (Ansiedade Somática)	-0.923	-0.412	0.379	0.690	-0.535	-0.242	médio	pequeno
3. Sinto-me à vontade. (Autoconfiança)	-0.344	0.376	0.740	0.715	-0.204	0.217	pequeno	pequeno
4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio(a). (Autoconfiança – inverso)	-0.349	0.439	0.736	0.671	-0.204	0.252	pequeno	pequeno
5. Sinto-me agitado(a). (Ansiedade Somática)	-0.133	0.936	0.897	0.378	-0.078	0.556	pequeno	médio
6. Sinto-me confortável. (Autoconfiança)	-1.082	-0.376	0.325	0.715	-0.664	-0.217	médio	pequeno
7. Estou preocupado(a) porque posso não render tão bem como poderia neste jogo/prova. (Ansiedade Cognitiva)	-0.707	0.000	0.497	1.000	-0.409	0.000	pequeno	pequeno
8. Sinto o meu corpo tenso. (Ansiedade Somática)	-0.805	-0.468	0.440	0.651	-0.456	-0.258	pequeno	pequeno
9. Sinto-me auto-confiante. (Autoconfiança)	1.181	-0.077	0.268	0.940	0.654	-0.045	médio	pequeno
10. Estou preocupado(a) pelo facto de poder perder. (Ansiedade Cognitiva)	-0.256	0.414	0.803	0.690	-0.144	0.244	pequeno	pequeno

11. Sinto tensão no meu estômago. (Ansiedade Somática)	-0.888	0.316	0.396	0.760	-0.496	0.187	pequeno	pequeno
12. Sinto-me seguro(a). (Autoconfiança)	-0.541	-0.173	0.600	0.867	-0.311	-0.101	pequeno	pequeno
13. Estou preocupado(a) pelo facto de poder falhar sob a pressão da competição. (Ansiedade Cognitiva)	0.452	0.275	0.661	0.791	0.261	0.162	pequeno	pequeno
14. Sinto o meu corpo relaxado. (Ansiedade Somática)	-0.197	0.152	0.848	0.882	-0.113	0.087	pequeno	pequeno
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado. (Autoconfiança)	0.597	0.046	0.564	0.964	0.341	0.026	pequeno	pequeno
16. Estou preocupado(a) pelo facto de poder ter um mau rendimento. (Ansiedade Cognitiva)	-0.041	0.414	0.969	0.690	-0.024	0.244	pequeno	pequeno
17. O meu coração está a bater muito depressa. (Ansiedade Somática)	0.272	-0.275	0.792	0.791	0.162	-0.162	pequeno	pequeno
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento. (Autoconfiança)	0.333	-0.348	0.746	0.735	0.193	-0.198	pequeno	pequeno
19. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não atingir o meu objectivo. (Ansiedade Cognitiva)	-0.043	0.323	0.967	0.755	-0.025	0.191	pequeno	pequeno
20. Sinto o meu estômago "às voltas". (Ansiedade Somática)	0.257	0.750	0.803	0.476	0.151	0.448	pequeno	pequeno
21. Sinto-me mentalmente relaxado(a). (Autoconfiança)	-0.164	-0.483	0.873	0.643	-0.095	-0.288	pequeno	pequeno
22. Estou preocupado(a) pelo facto de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento. (Ansiedade Cognitiva)	-0.653	0.077	0.529	0.940	-0.373	0.044	pequeno	pequeno
23. As minhas mãos estão	-0.333	-1.162	0.746	0.289	-0.193	-0.621	pequeno	médio

frias e húmidas. (Ansiedade Somática)								
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objectivo. (Autoconfiança)	-0.316	-1.250	0.760	0.243	-0.187	-0.692	pequeno	médio
25. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não ser capaz de me concentrar. (Ansiedade Cognitiva)	-0.653	-0.387	0.529	0.707	-0.373	-0.217	pequeno	pequeno

26. Sinto o meu corpo rígido. (Ansiedade Somática)	-0.435	-1.839	0.673	0.100	-0.251	-1.016	pequeno	grande
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição. (Autoconfiança)	0.614	-0.182	0.553	0.860	0.345	-0.108	pequeno	pequeno
Cognitiva	-0.486	0.504	0.637	0.626	-0.274	0.290	pequeno	pequeno
Somática	-0.543	-0.076	0.599	0.941	-0.308	-0.044	pequeno	pequeno
Autoconfiança	-0.040	-0.293	0.969	0.776	-0.023	-0.169	pequeno	pequeno

Análise Associativa com o Número de Jogos

A Tabela 4 apresenta as correlações de Pearson entre o número sequencial de jogos e as 27 questões do CSAI-2, bem como com as três dimensões agregadas: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Os valores r indicam a direção e intensidade da relação, enquanto os valores p indicam a sua significância estatística.

Os dados evidenciam correlações estatisticamente significativas entre o número de jogos realizados e várias variáveis do CSAI-2. Destacam-se especialmente as correlações negativas fortes entre o número de jogos e itens como a Pergunta 5 ($r = -0,718$, $p < 0,001$), Pergunta 19 ($r = -0,748$, $p < 0,001$) e Pergunta 20 ($r = -0,803$, $p < 0,001$). Estes resultados sugerem que à medida que os atletas competem em mais jogos, os seus níveis de ansiedade sobretudo na vertente somática tendem a diminuir de forma significativa.

A análise das dimensões agregadas revela uma correlação negativa significativa entre o número de jogos e os níveis de ansiedade cognitiva ($r = -0,745$, $p < 0,001$) e ansiedade somática ($r = -0,715$, $p < 0,001$). Por outro lado, a autoconfiança apresentou uma correlação positiva significativa ($r = 0,727$, $p < 0,001$). Estes dados indicam que, apesar da crescente exigência competitiva, alguns atletas conseguem manter (ou até reforçar) os seus níveis de autoconfiança, ao passo que os níveis de ansiedade tendem a reduzir-se com a exposição prolongada à competição.

Este padrão pode refletir mecanismos de adaptação psicológica ao contexto competitivo, sugerindo que a experiência acumulada em torneios tem um papel relevante na regulação emocional dos jogadores.

Tabela 4. Análise Associativa com o Número de Jogos

Item	Correlação (r)	p
1. Estou preocupado(a) com este jogo. (Ansiedade Cognitiva)	0.171	0.423
2. Sinto-me nervoso(a). (Ansiedade Somática)	-0.505	0.012
3. Sinto-me à vontade. (Autoconfiança)	0.598	0.002
4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio(a). (Autoconfiança – inverso)	0.650	0.001
5. Sinto-me agitado(a). (Ansiedade Somática)	-0.718	0.000
6. Sinto-me confortável. (Autoconfiança)	0.566	0.004
7. Estou preocupado(a) porque posso não render tão bem como poderia neste jogo/prova. (Ansiedade Cognitiva)	-0.311	0.139
8. Sinto o meu corpo tenso. (Ansiedade Somática)	-0.420	0.041
9. Sinto-me auto-confiante. (Autoconfiança)	0.529	0.008
10. Estou preocupado(a) pelo facto de poder perder. (Ansiedade Cognitiva)	-0.585	0.003
11. Sinto tensão no meu estômago. (Ansiedade Somática)	-0.478	0.018
12. Sinto-me seguro(a). (Autoconfiança)	0.642	0.001
13. Estou preocupado(a) pelo facto de poder falhar sob a pressão da competição. (Ansiedade Cognitiva)	-0.754	0.000
14. Sinto o meu corpo relaxado. (Ansiedade Somática)	0.606	0.002
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado. (Autoconfiança)	0.557	0.005
16. Estou preocupado(a) pelo facto de poder ter um mau rendimento. (Ansiedade Cognitiva)	-0.615	0.001
17. O meu coração está a bater muito depressa. (Ansiedade Somática)	-0.479	0.018
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento. (Autoconfiança)	0.627	0.001

19. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não atingir o meu objectivo. (Ansiedade Cognitiva)	-0.748	0.000
20. Sinto o meu estômago "às voltas". (Ansiedade Somática)	-0.803	0.000
21. Sinto-me mentalmente relaxado(a). (Autoconfiança)	0.762	0.000
22. Estou preocupado(a) pelo facto de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento. (Ansiedade Cognitiva)	-0.700	0.000
23. As minhas mãos estão frias e húmidas. (Ansiedade Somática)	-0.630	0.001
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objectivo. (Autoconfiança)	0.619	0.001
25. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não ser capaz de me concentrar. (Ansiedade Cognitiva)	-0.611	0.002
26. Sinto o meu corpo rígido. (Ansiedade Somática)	-0.539	0.007
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição. (Autoconfiança)	0.453	0.026
Cognitiva	-0.745	0.000
Somática	-0.715	0.000
Autoconfiança	0.727	0.000

DISCUSSÃO

Os dados analisados sugerem que a intervenção psicológica implementada teve efeitos diferenciados nas três dimensões do CSAI-2, revelando padrões distintos entre os dois atletas e entre os momentos de avaliação. No domínio da ansiedade somática, observaram-se reduções relevantes nos valores pós-jogo, especialmente no Jogador 2, acompanhadas por efeitos médios a grandes em itens específicos (como a Pergunta 6 e a Pergunta 8), o que pode refletir uma melhoria na capacidade de regulação fisiológica e emocional em situações de exigência competitiva. Estes dados reforçam a eficácia de estratégias como a respiração controlada ou a visualização corporal no controlo da ativação somática, tal como proposto por autores como Guillot & Collet (2008).

Quanto à autoconfiança, verificou-se uma quebra estatisticamente significativa no Jogador 2 ($p = 0.046$; $d = -0.802$), sugerindo que fatores como o resultado do jogo ou a percepção de desempenho podem ter influenciado negativamente a autoimagem competitiva desse atleta. A literatura aponta a autoconfiança como uma dimensão particularmente sensível a interpretações subjetivas pós-desempenho, sendo comum observar que vitórias reforçam essa percepção, enquanto derrotas ou falhas tendem a enfraquecê-la (Nicholls et al., 2009). Este dado ganha relevância ao ser analisado em

conjunto com a estabilidade observada no Jogador 1, que manteve níveis consistentes de autoconfiança entre os dois momentos avaliados, sugerindo uma possível maior maturidade emocional ou maior tolerância ao erro.

Já a ansiedade cognitiva apresentou valores relativamente estáveis entre jogadores e momentos, com uma média global de 2.37 e baixa discrepância interindividual. Este padrão poderá refletir um perfil emocional mais equilibrado nesta dimensão, embora sujeito a variações subtis dependentes do contexto competitivo ou das expectativas criadas antes da partida. A ausência de alterações expressivas nesta dimensão poderá estar associada à familiaridade com o ambiente competitivo ou à eficácia parcial das estratégias mentais utilizadas, como a reformulação de pensamentos disfuncionais ou o uso de âncoras atencionais, ainda que não tenha sido essa uma variável isoladamente analisada no presente estudo.

Em conjunto, estes resultados sugerem que diferentes dimensões emocionais respondem de forma distinta às exigências da competição e às intervenções aplicadas. A ansiedade somática parece mais sensível à regulação ativa e às técnicas de controlo físico e respiratório, enquanto a autoconfiança revela maior oscilação com base na perceção do desempenho e nos resultados obtidos. A ansiedade cognitiva, por sua vez, pode requerer intervenções mais prolongadas ou direcionadas para produzir alterações significativas. Estes dados sustentam a necessidade de abordagens individualizadas na preparação psicológica, que considerem a especificidade emocional de cada atleta e o seu perfil de reatividade em contexto competitivo.

CONCLUSÃO

Este estudo demonstrou que estratégias mentais, aplicadas de forma breve e estruturada, podem contribuir para a melhoria da ansiedade e da autoconfiança em tenistas profissionais. Ao longo dos quatro torneios, observou-se uma evolução emocional progressiva, com efeitos práticos evidentes na redução da ansiedade somática e no controlo emocional. A experiência competitiva e a preparação mental contínua revelaram-se fundamentais para lidar com a pressão.

Contudo, a investigação apresenta algumas limitações, nomeadamente a dimensão reduzida da amostra e a ausência de medições fisiológicas objetivas, que poderiam aprofundar a compreensão do impacto emocional. Medições como a variabilidade da frequência cardíaca (HRV), os níveis de cortisol salivar ou a atividade eletrodérmica (EDA) são exemplos concretos que permitiriam avaliar com maior precisão os níveis de stress, autorregulação e ativação fisiológica associados ao desempenho competitivo.

Para investigações futuras, recomenda-se o alargamento da amostra, a análise longitudinal e a integração de instrumentos fisiológicos e emocionais complementares. Estudar a convergência entre indicadores subjetivos e respostas fisiológicas poderá revelar novos caminhos para o treino mental de atletas de elite.

BIBLIOGRAFIA

Aulia, R. S., Setyawati, E., & Zulaikha, M. (2024). *The impact of imagery training on anxiety and concentration in badminton athletes*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 20(1), 22–30. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.56178>

Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). *The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses*. Journal of Applied Sport Psychology, 12(1), 49–68. <https://doi.org/10.1080/10413200008404213>

Birrer, D., & Morgan, G. (2010). *Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20(S2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). *Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms*. Mindfulness, 3, 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>

Capranica, L., Guidetti, L., Figura, F., & Macaluso, A. (2017). *Mental training and performance in young athletes*. Italian Journal of Sports Science, 1(2), 45–56.

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). *The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis*.

Journal of Sport & Exercise Psychology, 25(1), 44–65.
<https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>

Cruz, J., Sousa, C., & Dias, C. (2006). *Adaptação portuguesa do Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Estudo preliminar com atletas portugueses*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 6(1), 127–141.

Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (7th ed.). McGraw-Hill.

Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). *Imagery: The role of imagery in performance*. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 213–232). Oxford University Press.

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). *Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory*. Emotion, 7(2), 336–353.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). *A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions*. Psychology of Sport and Exercise, 13(5), 669–678.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>

Gao, Y., Wang, L., Liu, S., & Zhang, X. (2021). *The influence of mindfulness-based intervention on athletes' competitive anxiety: A meta-analysis*. Frontiers in Psychology, 12, 676183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.676183>

Gould, D., & Udry, E. (1994). *Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 26(4), 478–485.
<https://doi.org/10.1249/00005768-199404000-00018>

Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Guillén, F., & Sánchez, R. (2009). *Psychological skills training of athletes: Techniques and programs for successful performance*. Revista de Psicología del Deporte, 18(Suppl), 89–102.

Hanin, Y. L. (2000). *Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport*. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Human Kinetics.

Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). *Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation*. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)

Jannah, L. N., & Widohardhono, S. (2023). *The effect of mindfulness meditation training on sport performance and anxiety reduction*. *Journal of Sport and Health Research*, 15(3), 143–150.

Jones, G. (1995). *More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport*. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). *What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>

Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728–733.

Kirschenbaum, D. S. (1984). Self-regulation and sport psychology: Nurturing an emerging symbiosis. *Journal of Sport Psychology*, 6(2), 159–183.

Lundqvist, C., & Kenttä, G. (2010). *Positive emotions are not simply the absence of the negative ones: Development and validation of the Emotional Recovery Questionnaire (EmRecQ)*. *Sport Psychologist*, 24(4), 469–488. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.469>

Marchant, D. C., Maher, C., & Wang, C. (2007). *Cognitive strategies in sport and exercise psychology: A review*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 209–225.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.

Mellalieu, S. D., Neil, R., & Hanton, S. (2006). *Anxiety responses in competition: A review of intensity direction and frequency dimensions*. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(4), 477–497. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.004>

Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.

Neil, R., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2011). *Competitive anxiety and self-confidence: A comparison of interpretative and intensity models*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 123–138. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.567106>

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Jones, L., Rengamani, M., & Polman, R. C. J. (2016). *Anxiety, coping, and coping effectiveness: A study of professional rugby union players and academy athletes*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 559–568. <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0100>

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). *Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences*. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.005>

Orlick, T. (2008). *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training* (4th ed.). Human Kinetics.

Permadi, T. H., & Nurwianti, F. (2019). *The effectiveness of imagery and self-talk on athlete performance and anxiety levels*. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 402–408.

Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2017). *The relationship between motivational climate, goal orientations, and burnout in adolescent athletes*. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 77–83.

Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). *Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players*. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875–896. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005>

Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. L. (2004). *Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model*. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379–404. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00034-5](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00034-5)

Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2017). *The individual zones of optimal functioning model (IZOF): Research and applications*. *Frontiers in Psychology*, 8, 117. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00117>

Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). *Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 93–109. <https://doi.org/10.1080/10413200008404215>

Thomas, O., Maynard, I., & Hanton, S. (2021). *Sport psychology interventions in elite sport: Using mental skills to improve performance and well-being*. Routledge.

Tomé-Lourido, M., Fernández, J. G., & Martínez-González, R. (2023). *Effects of mental imagery on sports performance: A meta-analysis*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(1), 45–58.

Uphill, M. A., Sly, D., & Swain, J. (2016). *From mental toughness to “Tough Mentalness”: Exploring mental skills training in elite sport*. *Sport & Exercise Psychology Review*, 12(2), 4–19.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). *Stress and anxiety*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 290–318). Wiley.

Yang, J., Liu, S., & Huang, X. (2024). *The role of mindfulness in emotion regulation and athletic resilience: A longitudinal study*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. [Ahead of print]. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.1000000>

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (6th ed., pp. 305–335). McGraw-Hill.

Zizzi, S. J., Deaner, H. R., & Hirschhorn, D. K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262–269.

ANEXOS

Anexo 1: Questionário CSAI-2 (Versão Portuguesa)

Instruções:

Assinale a resposta que melhor reflete como se sente, usando a seguinte escala:

- 1 – Nada
- 2 – Pouco
- 3 – Moderadamente
- 4 – Muito

Itens do Questionário CSAI-2 (versão portuguesa validada)

1. Estou preocupado(a) com este jogo. (*Ansiedade Cognitiva*)
2. Sinto-me nervoso(a). (*Ansiedade Somática*)
3. Sinto-me à vontade. (*Autoconfiança*)

4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio(a). (*Autoconfiança – inverso*)
5. Sinto-me agitado(a). (*Ansiedade Somática*)
6. Sinto-me confortável. (*Autoconfiança*)
7. Estou preocupado(a) porque posso não render tão bem como poderia neste jogo/prova. (*Ansiedade Cognitiva*)
8. Sinto o meu corpo tenso. (*Ansiedade Somática*)
9. Sinto-me auto-confiante. (*Autoconfiança*)
10. Estou preocupado(a) pelo facto de poder perder. (*Ansiedade Cognitiva*)
11. Sinto tensão no meu estômago. (*Ansiedade Somática*)
12. Sinto-me seguro(a). (*Autoconfiança*)
13. Estou preocupado(a) pelo facto de poder falhar sob a pressão da competição. (*Ansiedade Cognitiva*)
14. Sinto o meu corpo relaxado. (*Ansiedade Somática*)
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado. (*Autoconfiança*)
16. Estou preocupado(a) pelo facto de poder ter um mau rendimento. (*Ansiedade Cognitiva*)
17. O meu coração está a bater muito depressa. (*Ansiedade Somática*)
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento. (*Autoconfiança*)
19. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não atingir o meu objectivo. (*Ansiedade Cognitiva*)
20. Sinto o meu estômago "às voltas". (*Ansiedade Somática*)
21. Sinto-me mentalmente relaxado(a). (*Autoconfiança*)

22. Estou preocupado(a) pelo facto de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento. (*Ansiedade Cognitiva*)
23. As minhas mãos estão frias e húmidas. (*Ansiedade Somática*)
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objectivo. (*Autoconfiança*)
25. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não ser capaz de me concentrar. (*Ansiedade Cognitiva*)
26. Sinto o meu corpo rígido. (*Ansiedade Somática*)
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição. (*Autoconfiança*)

Anexo 2: Plano de Intervenção

O plano apresentado descreve detalhadamente as intervenções mentais aplicadas ao longo dos quatro torneios analisados, incluindo estratégias como respiração guiada, body scan, visualização mental, journaling.

O presente documento apresenta o plano e acompanhamento psicológico realizado ao longo de um mesociclo competitivo de quatro semanas, correspondendo a quatro torneios consecutivos disputados por dois atletas de ténis profissional.

A intervenção foi estruturada com base em fundamentos da psicologia do desporto aplicada, incorporando técnicas de estratégia mental (respiração consciente, body scan, journaling). Cada semana foi organizada como um microciclo adaptado, integrando rotinas antes e depois dos jogos, e ajustando as estratégias às respostas e trajetórias individuais de cada atleta ao longo do mesociclo.



A atuação decorreu de forma contínua, com momentos presenciais no local de treino e competição, respeitando a cronologia real dos eventos, e permitindo adaptação imediata às exigências emocionais sentidas por cada atleta em campo.

PERFIL DOS JOGADORES:

Jogador 1

Perfil competitivo, com resposta emocional agressiva a erros próprios. Alta capacidade de foco sob pressão quando confiante.

Tendência a dispersar após quebra de ritmo emocional.

Evolui bem com rotinas mentais consistentes e linguagem funcional.

Jogador 2

Perfil mais introspectivo e emocionalmente sensível.

Reage com intensidade à derrota, mas tem forte capacidade de aprendizagem quando bem guiado.

Necessita de rituais estáveis e validação interna.

Melhora quando o foco sai do resultado e entra no processo.

Semana Conteúdo

Semana 1 Torneio 1 – aplicação prática das técnicas

Semana 2 Torneio 2 – reforço e ajustes

Semana 3 Torneio 3 – autonomia

Semana 4 Torneio 4 – consolidação e encerramento

Semana 1 – Perfil de Intervenção: Jogador 2

Dia	Atividade
Segunda- feira (jogo)	Pré-jogo: Ritual completo Pós-jogo: Derrota
Terça-feira	Sessão pós-derrota
Quarta- feira	Observação ativa (ver jogo do colega)
Quinta-feira	Sessão de preparação mental
Sexta-feira	Sessão conjunta de fecho
Sábado e Domingo	Regeneração mental

Semana 1 – Perfil de Intervenção: Jogador 1

Dia	Hora	Atividade
Segunda-feira	09:00	Pré-jogo + Jogo 1
	–	
	10:15	
Terça-feira	18:00	Reflexão individual
	10:00	Sessão guiada
	–	
Quarta-feira	11:00	Observação
	–	ativa (outros
	12:00	jogos)



Quinta-feira	10:00 – 10:30	Sessão
Sexta-feira	17:00 – 18:00	Sessão de fecho semanal
Sábado/Domingo	Livre	Recuperação mental + visualização leve

Semana 2 – Perfil de Intervenção: Jogador 1

Dia	Hora	Atividade
Segunda-feira	09:00 – 10:15	Jogo 2 – 1º ronda (derrota)
Terça-feira	11:00 – 12:00	Análise de padrões
Quarta-feira	10:30 – 11:15	Visualização ativa

Quinta-feira	18:00	Sessão de identidade
Sexta-feira	17:00 – 17:30	Fecho da semana
Sábado/Domingo	Livre	Recuperação ativa

Semana 2 – Perfil de Intervenção: Atleta 2

Dia	Hora	Atividade
Segunda-feira	09:00 – 10:15	Jogo 2 – 1º ronda (derrota)
Terça-feira	10:00 – 10:45	Sessão guiada
Quarta-feira	11:00 – 11:30	Treino mental
Quinta-feira	10:30 – 11:00	Sessão de presença



Sexta-feira	17:00 – 17:30	Sessão de resgate da missão
Sábado/Domingo	Livre	Silêncio orientado

Semana 3 – Perfil de Intervenção: Atleta 1

Dia	Hora	Atividade
Segunda-feira	10:00	Jogo 1 – Vitória
	– 11:00	
Terça-feira	11:00	Jogo 2 – Vitória
	– 12:00	
	18:30	Reforço da linguagem interna



Quarta-feira	10:00	
	—	Jogo 3 – Vitória
	11:00	
	18:00	Prévia do jogo 4
Quinta-feira	10:00	
	—	Jogo 4 – Derrota
	11:00	
	18:00	Sessão de fecho
Sexta-feira	Livre	Regeneração ativa
Sábado/Domingo	—	—

Semana 3 – Perfil de Intervenção: Atleta 2

Dia	Hora	Atividade
Segunda-feira	10:00	
	—	Jogo 1 – Vitória
	11:00	
	18:30	Pós-jogo: Consolidação emocional

Terça-feira	11:00	Jogo 2 – Vitória
	– 12:00	
	18:30	Sessão de afirmação funcional
Quarta-feira	10:00	Jogo 3 – Derrota
	– 11:00	
	18:00	Sessão de digestão emocional
Quinta-feira	10:30	Sessão de recuperação ativa
	– 11:00	
Sexta-feira	17:00	Sessão de fecho semanal
	– 18:00	
Sábado/Domingo	Livre	Regeneração completa

A quarta e última semana marcou o encerramento do mesociclo competitivo.

Depois de um terceiro torneio mais positivo, os dois atletas voltaram a demonstrar solidez no arranque do quarto torneio, vencendo os seus primeiros jogos. No entanto, ambos acabaram por cair na segunda ronda.

A semana exigiu estratégias de reforço de estabilidade emocional, gestão da expectativa e um encerramento consciente do ciclo, com foco no crescimento mental e no reforço identitário como competidores.

Semana 4 – Perfil de Intervenção: Atleta 1

Dia	Hora	Atividade
Segunda-feira	10:00 – 11:00	Jogo 1 – Vitória
	18:30	Pós-jogo leve
Terça-feira	11:00 – 12:00	Jogo 2 – Derrota
	18:00	Sessão reflexiva
Quarta-feira	11:00 – 11:30	Sessão de integração
Quinta-feira	Livre	—
Sexta-feira	18:00	Sessão final do mesociclo
Sábado/Domingo	—	—

Semana 4 – Perfil de Intervenção: Atleta 2

Dia	Hora	Atividade
Segunda-feira	10:00 – 11:00	Jogo 1 – Vitória
	18:30	Pós-jogo positivo



Terça-feira	11:00 – 12:00	Jogo 2 – Derrota
	18:00	Sessão de reestruturação
Quarta-feira	10:30 – 11:00	Sessão de encerramento
Quinta-feira	Livre	—
Sexta-feira	18:00	Sessão de fecho do mesociclo
Sábado/Domingo	—	—