



**UNIVERSIDADE
E D U A R D O
M O N D L A N E**

Escola Superior de Ciências do Desporto

Monografia de Licenciatura em Ciências do Desporto

Ramo do Treino Desportivo

**Perfil psicológico de prestação dos jogadores de futebol masculino na Cidade de
Maputo: estudo comparativo entre atletas da primeira e segunda divisão.**

Arcénio Marquês Mubai

Supervisor: Doutor Paulo Saveca

Maputo, Novembro de 2025



Escola Superior de Ciências do Desporto

Monografia de Licenciatura em ciências do desporto

Ramo de treino desportivo

Título de Monografia

Perfil psicológico de prestação dos jogadores de futebol masculino na Cidade de Maputo: estudo comparativo entre atletas da primeira e segunda divisão.

Arcénio Marquês Mubai

Monografia apresentada ao curso de Ciências do Desporto, da Universidade Eduardo Mondlane, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Ciências do Desporto no ramo de **Treino Desportivo**, sob orientação do Doutor Paulo Saveca

Maputo, Novembro de 2025

DECLARAÇÃO DE HONRA

Declaro por minha honra que este trabalho de conclusão de Curso de Licenciatura em Ciências do Desporto, onde submeto a Escola Superior de Ciências de Desporto (ESCIDE) da Universidade Eduardo Mondlane (UEM), como cumprimento dos requisitos para obtenção do grau de licenciatura em ciências do desporto, nunca foi antes apresentado na sua essência, por obtenção de qualquer outro grau académico e que constitui o resultado da minha investigação pessoal, estando no texto indicado a bibliografia e as fontes bibliográficas.

Maputo, Novembro de 2025

Candidato

(Arcénio Marquês Mubai)

DEDICATÓRIA

Dedico esta monografia, com amor e gratidão aos meus pais Marquês Armando Mubai e Adozinda Massangaie pelo sacrifício, determinação e fé, nunca mediram esforços para garantir o meu bem-estar e a continuidade da minha formação académica, também dedico ao Nelson Matsimbe, Angelina Chavango, pelo apoio, sustentabilidade financeira, incentivo incondicional ao longo da minha caminhada, pela disponibilidade e ajuda sempre que pudessem e por terem acreditado em mim. Vocês são a minha inspiração e a base da minha conquista na academia. A todos professores e amigos que de forma directa e indirecta contribuíram nesta jornada

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado força, determinação, resiliência, sabedoria para superar os desafios ao longo do caminho e por ter me permitido alcançar este objectivo.

Aos meus pais Marquês Armando Mubai e Adozinda Massangaie por acreditarem nas minhas escolhas, pelo apoio incondicional e constante, pela paciência e pelos conselhos na minha vida académica.

A minha irmã Néusia Mubai, minha parceira Angelina Chavango pelo apoio, ensinamentos nessa jornada académica, pela disponibilidade e ajuda sempre que pode.

Ao Nelson Matsimbe, por ter me dado força, ensinamentos e sustentabilidade financeira para suprir com as necessidades ao longo do percurso académico.

Ao Doutor Paulo Tibério Armando Saveca pelo apoio, disponibilidade e dedicação em suas orientações no desenvolvimento dessa pesquisa.

A todos jogadores de FC Vulcano e ABB por ter me concedido os dados necessários para a realização dessa pesquisa.

Por fim, agradeço aos meus amigos, docentes, colegas e conhecidos da ESCIDE que de forma direta e indireta contribuíram de maneira relevante nesta etapa da minha vida.

Este trabalho não teria sido possível sem a ajuda e o apoio de todos vocês.

RESUMO

Introdução: A aplicação da psicologia no desporto é fundamental para o desempenho e o bem-estar dos atletas, apesar da escassez de programas estruturados para o desenvolvimento das habilidades psicológicas em algumas sociedades como Moçambique. **Objectivos:** O presente estudo pretende comparar o perfil psicológico de prestação em futebolistas na Cidade de Maputo que actuam na primeira e na segunda divisão nacional. **Metodologia:** Este trabalho é um estudo com abordagem exploratória, de natureza quantitativa, amostra foi constituída por 38 jogadores de futebol do sexo masculino dos clubes da Cidade de Maputo, inscritos na associação provincial de futebol, actuantes na primeira e segunda divisão nacional. Os dados serão coletados com recurso ao questionário originalmente desenvolvido por Loehr em 1986, adaptado e traduzido para a língua portuguesa por Vasconcelos-Raposo em 1993, cujo objetivo é caracterizar o Perfil Psicológico de Prestação (PPP) de atletas. Os dados serão analisados com recurso ao pacote estatístico SPSS V. 22, baseada na estatística descritiva com destaque para a média, o desvio padrão e o nível de significância. **Resultados:** Evidenciaram a Motivação ($M \pm DP = 23.87 \pm 5.31$), Como sendo a competência mais desenvolvida nestes futebolistas com, todavia, a preparação mental média é realizada de forma não sistemática. **Conclusão:** O estudo evidenciou que os futebolistas participantes deste estudo têm uma preparação mental média, realizada de forma não sistemática. De acordo com os parâmetros estabelecidos por Loehr (1986), os jogadores necessitam de integrar o treino mental nas suas rotinas diárias de treino para melhorar as competências psicológicas.

Palavras-Chave: Perfil Psicológicos de Prestação, Prestação Desportiva, Futebol.

ABSTRACT

Introduction: The application of psychology in sports is fundamental to the performance and well-being of athletes, despite the scarcity of structured programs for the development of psychological skills in some societies such as Mozambique. **Objectives:** This study aims to compare the psychological performance profile of football players in Maputo City who play in the first and second national divisions. **Methodology:** This work is a case study with a descriptive-exploratory approach, of a mixed nature, both quantitative and qualitative. The sample consisted of 38 male football players from clubs in Maputo City, registered with the provincial football association, playing in the first and second national divisions. Data will be collected using the questionnaire originally developed by Loehr in 1986, adapted and translated into Portuguese by Vasconcelos-Raposo in 1993, whose objective is to characterize the Psychological Performance Profile (PPP) of athletes. The data will be analyzed using the SPSS V. 24 statistical package, based on descriptive statistics, with emphasis on the mean, standard deviation, and significance level. **Results:** Motivation ($M \pm SD = 23.87 \pm 5.31$) was shown to be the most developed competence in these footballers; however, average mental preparation is carried out in a non-systematic way. **Conclusion:** The study showed that the footballers participating in this study have average mental preparation, carried out in a non-systematic way. According to the parameters established by Loehr (1986), players need to integrate mental training into their daily training routines to improve psychological skills.

Keywords: Psychological Performance Profile, Sports Performance, Football.

Índice

DECLARAÇÃO DE HONRA	i
DEDICATÓRIA.....	ii
AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO.....	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE DE TABELAS	viii
LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS	ix
1. Introdução.....	1
1.1. Problematização	2
1.2. Pergunta de Partida	3
1.3. Justificativa	4
1.4. Objectivos	5
1.4.1. Objectivo geral	5
1.4.2. Objectivos específicos	5
1.5. Estrutura da pesquisa	5
CAPITULO II.....	6
2. Revisão da Literatura	6
2.1. Habilidades Psicológicas	6
2.2. Perfil Psicológico de Prestação – competências para o rendimento	7
2.2.1. Auto confiança.....	8
2.2.2. Pensamentos negativos	9
2.2.3. Motivação	10
2.2.4. Visualização.....	12
2.2.5. Pensamentos positivos	12
2.2.6. Atenção	13
2.2.7. Atitude competitiva	14
2.3. Futebol	15
CAPITULO III.	17
Metodologia.....	17
3.1. Descrição do local de estudo.....	17
3.2. Tipo de estudo	18
3.3. Amostra e tipo de amostragem	18

3.4.	Instrumento de recolha de dados.....	19
3.5.	Procedimentos estatísticos	20
3.6.	Procedimento de coleta de dados	21
3.7.	Variáveis do estudo de acordo com os objectivos definidos	21
3.7.1.	Variáveis dependentes	21
3.7.2.	Variáveis Independentes.....	21
CAPITULO V.....		22
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....		22
4.1.	Apresentação dos resultados na globalidade da amostra	22
4.2.	Apresentação dos resultados entre as variáveis do PPP em função do clube	22
4.3.	Apresentação dos resultados entre as variáveis do PPP em função da idade	24
4.4.	Apresentação dos resultados em função de anos de prática de futebol	24
4.5.	Apresentação dos resultados em função da posição táctica no jogo.....	26
CAPITULO V.....		27
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS		27
5.1.	Discussão dos resultados.....	27
5.2.	Discussão dos resultados em função da globalidade da amostra	27
5.3.	Discussão dos resultados em função do clube	28
5.4.	Discussão dos resultados em função da idade	29
5.5.	Discussão dos resultados em função de anos de prática	30
5.6.	Discussão dos resultados em função da posição táctica no jogo	31
CAPITULO VI.....		33
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES		33
6.1.	Conclusões	33
6.2.	Recomendações.....	34
7.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35
8.	ANEXOS.....	40

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela nº 1: Caracterização da amostra na globalidade	18
Tabela nº 2: Correspondência entre valores e o seu significado no PPP	20
Tabela nº 3: Análise descritiva do Perfil Psicológico de Prestação na globalidade da amostra	22
Tabela nº 4: Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função do clube.	23
Tabela nº 5: Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função da idade.	24
Tabela nº 6: Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função de anos de prática.	25
Tabela nº 7: Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função da idade.	26

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

PPP- Perfil Psicológico de Prestação

UEM- Universidade Eduardo Mondlane

ESCIDE- Escola Superior de Ciências do Desporto

ABB- Associação BLACK BULLS

FC- Futebol Clube

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences.

DP- Desvio Padrão

P- Valor da Prova

M-Media

1. Introdução

O desporto possui um papel importante na transmissão de valores a todos os seus integrantes.

O futebol, como um dos desportos mais praticados e admirados globalmente, tem uma importância significativa na vida de muitos jovens em Moçambique. Em um contexto marcado pela crescente competitividade e pressão para alcançar melhores resultados, o desempenho de um jogador de futebol não depende apenas das suas habilidades técnicas e físicas, mas também da sua condição psicológica. Segundo Souza et al. (2020), não é mais suficiente ser apenas excepcional nos aspectos tático, físico e técnico. Actualmente, é imprescindível que o jogador tenha um nível psicológico elevado e focado para atingir um desempenho de excelência.

De forma a permitir que os jogadores atendam às exigências da modalidade, é necessário recorrer a estratégias que melhorem a sua performance desportiva. A psicologia do desporto tem desempenhado um papel fundamental na busca por essas estratégias, pois é uma área da psicologia que estuda os factores psicológicos e a sua influência no desempenho e bem-estar dos indivíduos em contextos desportivos (Weinberg & Gould, 2017). Esta área auxilia na superação de barreiras e na melhoria da performance desportiva, tanto em contexto de treino como em competição (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007).

Apesar de a psicologia do desporto ser uma área consolidada em diversas partes do mundo, com metodologias bem estabelecidas para trabalhar o psicológico dos atletas, em Moçambique, essa abordagem é ainda incipiente, porque ainda não recebeu a devida atenção no contexto moçambicano, especialmente quando se trata de entender os aspectos psicológicos que impactam a performance de futebolistas.

A falta de apoio psicológico nos clubes e escassez de programas estruturados para o desenvolvimento das habilidades mentais dos jogadores são questões que afectam negativamente seu desempenho e bem-estar, especialmente em um ambiente competitivo e muitas vezes instável, como o do futebol moçambicano. De acordo com Saveca, Tembe e Raposo (2021), actualmente, verifica-se um acréscimo na integração de psicólogos nas equipas técnicas das seleções desportivas moçambicanas, com especial ênfase ao futebol. Contudo, a integração de psicólogos não se verifica da mesma maneira ao nível dos clubes moçambicanos.

Portanto, entender o perfil psicológico dos futebolistas moçambicanos e como ele afecta seu desempenho não apenas contribui para a melhoria das condições desportivas no país, mas

também oferece uma oportunidade de desenvolver práticas de treino mais integradas, que envolvem tanto a preparação física quanto a psicológica dos atletas

A presente pesquisa visa explorar o perfil psicológico de prestação dos futebolistas da cidade de Maputo, investigando como factores como motivação, controle emocional, resiliência e capacidade de lidar com a pressão influenciam o desempenho em campo. Embora o futebol no país seja amplamente popular, muitos atletas ainda enfrentam desafios psicológicos que não são adequadamente abordados.

A pesquisa busca, assim, preencher uma lacuna importante no campo da psicologia desportiva em Moçambique, destacando a relevância da saúde mental e do bem-estar psicológico para o desenvolvimento e sucesso dos futebolistas. Além disso, pretende fornecer subsídios para treinadores, psicólogos desportivos e gestores de clubes, contribuindo para a formação de uma abordagem mais holística na preparação dos atletas.

1.1. Problematização

No desporto de alta competição, os factores psicológicos desempenham um papel crucial no rendimento desportivo dos atletas e seu bem-estar. Embora exista um consenso entre treinadores sobre sua importância, observa-se uma ênfase desproporcional nos aspectos técnicos e físicos, em detrimento da preparação psicológica (Violas, 2009).

O futebol é o desporto mais popular em Moçambique, com grande impacto social e económico no país. No entanto, embora o futebol seja amplamente praticado, as condições para o desenvolvimento dos atletas ainda são desafiadoras, principalmente no que se refere ao aspecto psicológico dos jogadores. A pressão pelo desempenho em competições, as expectativas dos adeptos, a instabilidade financeira dos clubes e as dificuldades de infraestrutura afectam diretamente o rendimento dos futebolistas, tanto a nível nacional como internacional.

Embora a psicologia do desporto esteja em crescimento global, em Moçambique, ainda há uma lacuna significativa de estudos sistemáticos sobre o perfil psicológico dos atletas de futebol de alta competição. Segundo Saveca (2021) em Moçambique, estudos sobre fenómenos comportamentais no desporto estão na fase pioneira tanto ao nível das equipas quanto das selecções nacionais de alto rendimento, o que releva a necessidade do incremento de estudos inseridos nesta área.

Estudos mostram que, apesar da crescente valorização do desporto, ainda há uma carência de suporte especializado e de ferramentas como o PPP para avaliar e melhorar o desempenho dos

jogadores. Estudos anteriores, como de Saveca (2021), Saveca, Tembe e Raposo (2021) e Aleixo e Augusto (2021) demonstram uma preparação mental muito fraca ou inexistente e uma necessidade de integrar o treino mental nas rotinas diárias de treino dos futebolistas moçambicanos para melhorar as suas capacidades psicológicas.

Os treinadores concentram-se principalmente nos aspectos técnicos e físicos dos jogadores, sem considerar de forma adequada as questões psicológicas que influenciam o seu desempenho em campo. Aleixo e Augusto (2021) sugeriram aos treinadores das equipas de futebol da cidade de Quelimane que integrassem nos seus programas de treino a preparação mental, pois este é um dos fatores indispensáveis para o sucesso desportivo. Além disso, o estigma em relação à importância da saúde mental no desporto ainda é um obstáculo para a implementação de programas de apoio psicológico para os atletas.

Surge, assim, a necessidade de analisar o perfil psicológico dos futebolistas na cidade de Maputo que actuam na primeira e segunda divisão e a sua influência na performance em jogos e treinos. Questões como a capacidade de lidar com a pressão, motivação, confiança, controlo emocional e resiliência podem ser determinantes para o sucesso ou insucesso de um jogador. Este estudo visa compreender os factores psicológicos predominantes entre os jogadores de futebol e como impactam o seu rendimento, fornecendo uma base para que os clubes adotem estratégias mais eficazes no desenvolvimento integral dos atletas.

A relevância desta pesquisa surge pela escassez de estudos sobre este tema no contexto moçambicano, bem como pela ausência de um estudo comparativo entre futebolistas da primeira e segunda divisão, o que evidencia uma lacuna no conhecimento e uma oportunidade para contribuir para o melhoramento do desporto no país. Compreendendo melhor os aspectos psicológicos que afetam o desempenho dos jogadores, é possível desenvolver intervenções que melhorem a sua performance e bem-estar, promovendo a melhoria do futebol em Moçambique.

1.2. Pergunta de Partida

Quais são as diferenças e semelhanças do perfil psicológico de prestação dos jogadores de futebol masculino na cidade de Maputo entre os atletas da primeira e segunda divisão?

1.3. Justificativa

Na dimensão pessoal, este estudo contribuirá para a compreensão da interseção entre o comportamento humano e o desempenho desportivo. Compreender os aspectos psicológicos que influenciam os futebolistas é essencial para aprimorar o treino e o desenvolvimento dos atletas.

Em Moçambique, onde o futebol tem grande apelo popular, mas os recursos e a formação profissional nem sempre são ideais, acredita-se que a pesquisa sobre o perfil psicológico dos jogadores poderá fornecer insights valiosos, tanto para maximizar o desempenho desportivo quanto para promover o bem-estar psicológico dos atletas.

Na dimensão social, Este estudo destaca a relevância do desporto, especialmente o futebol, na formação de valores e na construção de identidades sociais. Analisar os aspectos psicológicos que influenciam o desempenho dos atletas é crucial, dadas as intensas pressões e expectativas que enfrentam.

Compreender esses factores contribui para a conscientização sobre a importância do suporte psicológico, promovendo um ambiente mais saudável para os jogadores. Além disso, o trabalho visa sensibilizar a sociedade sobre o cuidado com a saúde mental no desporto, combatendo estigmas e favorecendo uma abordagem mais equilibrada e humana no futebol.

Na dimensão académica, Esta pesquisa é relevante, pois poucos estudos abordam a influência dos factores psicológicos no desempenho de jogadores de futebol em Moçambique, especialmente em contextos de pressão e desafios típicos da realidade desportiva do país. O objetivo é colmatar essa lacuna na psicologia desportiva, fornecendo insights sobre como as variáveis psicológicas impactam diretamente a performance dos atletas. Além disso, contribuirá para ampliar o conhecimento sobre o impacto do perfil psicológico no desporto, particularmente em países em desenvolvimento como Moçambique, onde a profissionalização do futebol ainda está no processo de crescimento.

1.4. Objectivos

1.4.1. Objectivo geral

- ✓ Analisar o perfil psicológico de prestação dos jogadores de futebol masculino na Cidade de Maputo entre os atletas da primeira e segunda divisão.

1.4.2. Objectivos específicos

1. Identificar as diferenças e semelhanças do perfil psicológico de prestação dos jogadores de futebol masculino na cidade de Maputo entre os atletas da primeira e segunda divisão;
2. Comparar as diferenças e semelhanças do perfil psicológico de prestação dos jogadores de futebol masculino na Cidade de Maputo entre os atletas da primeira e segunda divisão em função de idade, posição competitiva e ano de prática.

1.5. Estrutura da pesquisa

O trabalho está estruturado em sete (7) capítulos, organizados da seguinte sequência: Capítulo I apresentamos a introdução do trabalho, especificamente a delimitação do tema, definição do problema, justificativa e objectivos; no Capítulo II apresentamos o enquadramento teórico, onde esta presente a revisão da literatura, os conceitos relacionados ao tema em questão, sob ponto de vista dos vários autores; o Capítulo III mostramos a metodologia aplicada para realização do estudo; o Capítulo IV é referimo-nos a apresentação dos resultados; e o Capítulo V discutimos os resultados, o Capítulo VI explicamos às conclusões e sugestões. Por último o VII capítulo temos as referências bibliográficas e anexos.

CAPITULO II.

Revisão da Literatura

Neste capítulo apresentamos a revisão da literatura do estudo, onde será apresentado os conceitos chaves e será desenvolvido alguns subtemas relacionado com o estudo.

2.1. Habilidades Psicológicas

As questões comportamentais e as habilidades psicológicas têm sido cada vez mais reconhecidas como factores determinantes no rendimento desportivos dos atletas, pelo que a preparação e integração do treino psicológico tem vindo a ganhar espaço no processo de treino (Weinberg e Gould, 2001).

O futebol competitivo proporciona a identificação de muitos aspectos psicológicos que podem ter uma influência directa sobre o comportamento dos futebolistas em acção, tanto positiva, quanto negativa (Saveca, 2021). De facto, os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados (Gomes e Cruz, 2001).

De acordo com Weinberg e Gould, (2014), habilidades psicológicas são técnicas e estratégias utilizadas por atletas para otimizar o seu desempenho, aumentando a consistência e a qualidade do seu comportamento durante a competição.

As habilidades psicológicas no desporto referem-se a um conjunto de capacidades mentais que influenciam o desempenho dos atletas (Weinberg e Gould, 2017). Essas habilidades incluem, entre outras, a concentração, a autoconfiança, a motivação. Elas são fundamentais para o sucesso no desporto, uma vez que permitem aos atletas gerir a pressão, manter o foco e superar adversidades.

O sucesso desportivo é, de certa forma, influenciada pelas adversidades psicológicas pois, os atletas com menos problemas psicológicos são os que mais facilmente obtêm sucesso desportivo, sendo que se torna essencial a integração e o aumento da importância do treino de habilidades psicológicas no treino diário dos atletas (Cruz, 1996). Sendo que, o treino de habilidades psicológicas consiste na prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas, integrando estas no processo de treino de maneira a serem praticadas regularmente e refinadas por meio do maior número possível de repetições (Weinberg e Gould, 2017).

O treino das habilidades psicológicas procura ensinar os desportistas a promoverem, e consequentemente a controlarem, as suas competências psicológicas, integrando nas sessões de

treino programas estruturados de desenvolvimento de habilidades psicológicas, onde os desportistas aprendem como se devem preparar mentalmente para o momento da competição, como devem lidar e reagir com as diversas pressões competitivas com que se deparam e como e quais as estratégias de controlo e regulação psicológica para combater essas mesmas pressões. Acresce que este trabalho deve englobar não só os atletas, mas também os treinadores, os dirigentes e os pais no sentido de atingir o sucesso desportivo (Cruz e Viana, 1996).

Estas habilidades quando bem trabalhadas e equilibradas, podem determinar o bom desempenho de atletas profissionais, amadores e dos praticantes de actividades físicas e desportivas em geral (Saveca, 2021).

2.2. Perfil Psicológico de Prestação – competências para o rendimento

O perfil psicológico é uma terminologia utilizada com o intuito de estudar as várias competências psicológicas que estão associadas, neste caso, ao atleta de alto rendimento. De acordo com Williams (1991), torna-se muito importante conhecer se existe um estado psicológico óptimo para realizar execuções plenas

O perfil psicológico de um indivíduo é uma designação usada para analisar as várias competências e qualidades psicológicas existentes para uma determinada acção ou actividade (Moreira e Vasconcelos-Raposo, 2012). O perfil psicológico de prestação permite identificar os níveis de preparação nas diferentes componentes psicológicas (autoconfiança, pensamentos negativos, atenção, imagética, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva) de forma a categorizar o perfil de prestação dos desportistas (Moreira e Vasconcelos-Raposo, 2012).

Segundo os mesmos autores, a obtenção de valores elevados, nestas componentes psicológicas, reflecte prestações desportivas mais consistentes, de onde, conhecendo o nível de preparação dos atletas é possível planear e elaborar intervenções mais adequadas às necessidades e especificidades de cada desportista.

Os factores psicológicos determinantes para alcançar a excelência desportiva são a elevada confiança, concentração na tarefa, olhar para as adversidades como um desafio, o perfeccionismo, as atitudes positivas, as crenças sobre desempenho e a forte determinação e compromisso (Krane e Williams, 2006). Além disso, Macnamara, Button e Collins (2010), acrescentam ainda, que a chave do sucesso reside na capacidade dos atletas lidarem com a pressão e na habilidade de se manterem no topo, para além da habilidade de chegar lá. Os desportistas do mesmo nível competitivo deverão apresentar um perfil psicológico idêntico,

devendo os valores mais elevados serem obtidos pelos atletas de nível de prestação desportiva superior (Loehr, 1986).

No presente estudo importa-me abordar a autoconfiança, negativismo, atenção, imagética, positivismo, atitude competitiva e motivação.

2.2.1. Auto confiança

No desporto em geral e no futebol em particular, qualquer treinador sabe reconhecer a grande importância da autoconfiança como condição vital e necessária para se competir com êxito na obtenção de altas performances desportivas.

Os psicólogos desportivos definem a autoconfiança como a crença que o indivíduo tem em poder realizar com sucesso um comportamento desejado, sendo caracterizada por uma alta expectativa de sucesso (Winberg e Gould, 2017).

De acordo com Durand-bush, Salmela e Green-Demers (2001), a autoconfiança é entendida como sendo um sentimento ou uma crença nas próprias capacidades e metas pessoais.

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

Segundo Weinberg e Gould (2017), atletas menos confiantes duvidam se são bons o suficiente ou se têm o que é preciso para serem bem-sucedidos. Se duvidarmos das nossas capacidades em realizar acções ou certas habilidades, fica evidente que não seremos capazes de concretizar a actividade.

A autoconfiança é percebida como um sentimento de que somos capazes de realizar uma boa prestação, de crença em nos próprios e de que assim seremos mais bem-sucedidos, constituindo-se o sucesso percebido como o ingrediente.

Contudo, pode-se concluir que a autoconfiança é uma qualidade fundamental para os jogadores e principalmente para os de alto rendimento, uma vez que os torna mais determinantes face aos desafios independentemente da superioridade do seu adversário (Saveca, 2021).

2.2.2. Pensamentos negativos

O controlo das emoções negativas como o medo, a fúria, a frustração, a inveja, o ressentimento, a raiva e o temperamento são essenciais para o sucesso competitivo. Elevados níveis de energia negativa ou de pensamentos negativos levam a que os músculos fiquem tensos, que o estado mental fique acelerado e a uma visão em forma de túnel que se acaba por operacionalizar num rígido, inflexível e inapropriado tipo de foco mental. Manter-se calmo, relaxado e concentrado são características relacionadas directamente com a habilidade de manter a energia negativa em valores mínimos (Loehr, 1986).

O pensamento negativo foi um conceito claramente apresentado no contexto desportivo nacional por Vasconcelos-Raposo (1993), pretendendo substituir o conceito de ansiedade cognitiva, que por sua vez é uma causa derivada da falta de controlo da atenção. Este facto parece estar relacionado com a avaliação que o atleta executa sobre a sua prestação, perdendo assim a sua concentração. Quando este a vai tentar recuperar, tentará forçá-la e não a deixará ocorrer normalmente. Nesta altura poderão surgir resultados negativos nas execuções motoras ou na competição como um todo (Vasconcelos-Raposo e Carvalho, 1998).

Os pensamentos negativos são visto por Loehr (1986) como uma fonte de pensamentos inapropriados, irracionais e contra produtivos. Estes direcionam a atenção dos atletas para pensamentos erróneos e de dúvidas associados a baixos níveis de performance (Loehr, 1986; Perkos, Theodorakis e Chroni, 2002)

Moreira (2012) refere que o pensamento negativo é um estado emocional associado a preocupação, nervosismo e apreensão caracterizado por activação ou melhor agitação corporal, o 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.

No desporto, pensamentos negativos referem-se as crenças ou percepções autocriticas e pessimistas que surgem durante o treino, competição ou mesmo na preparação para o evento. Esses pensamentos podem baixar significativamente o desempenho do atleta, a sua motivação e a saúde mental (Weinberg e Gould, 2017).

Eles geralmente envolvem expectativas irreais, duvidas sobre as próprias habilidades ou foco excessivo nos erros cometidos, ao invés de aprender com eles (Saveca, 2021).

2.2.3. Motivação

Para Saveca (2021), A motivação é um factor existente e influenciador no conjunto das actividades humanas desenvolvidas no dia-a-dia. Actualmente é indiscutível a importância do seu papel na vida de cada individuo, pois as questões motivacionais intervêm em todo o relacionamento, podendo afirmar-se que todo o comportamento do Homem é motivado, sendo a motivação a força geradora desse mesmo comportamento (Roberts, 1992, 1993, 2001).

Segundo Alves, Brito e Serpa (1996), o termo motivação parece ter origem no vocábulo latino “movere”, em que se constata estar inerente a ideia de mover ou movimento, como por exemplo, a marcha, que se utiliza para ir a um lado ou outro.

Não existe consenso na literatura sobre a definição de motivação apesar do reconhecimento geral da necessidade de conhecer os seus processos (Roberts, 2001). Contudo, de acordo com a revisão da literatura existente, existem definições de vários autores para o termo motivação.

Samulski (2002), 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.

De acordo com Dosil (2008), define a motivação como uma variável psicológica que move o indivíduo para a realização, orientação, manutenção e/ou abandono das actividades física-desportivas, e geralmente está determinada pela associação cognitiva que o sujeito faz de diferentes situações (se é positiva, maior motivação; se é negativa, menor motivação; se é neutra, dependerá da construção cognitiva que realize pela influência do ambiente e das próprias convicções) em função de uma série de factores (individuais, sociais, ambientais e culturais).

A motivação é um termo utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos atletas perante a sua modalidade (Weinberg & Gould, 2017).

A motivação dos indivíduos está ainda dividida em duas fontes de motivação:

- Motivação extrínseca;
- Motivação intrínseca (Vasconcelos-Raposo, 2002; Schilling e Hayashi, 2001; Amorose e Horn, 2001; Cruz, 1996).

A motivação extrínseca caracteriza-se por ser uma fonte de motivação proveniente de outras pessoas ou factores externos sob a forma de reforços positivos e negativos. As pessoas orientadas extrinsecamente para a prática desportiva fazem-no essencialmente para demonstrar capacidade e para terem a oportunidade de se evidenciarem socialmente procurando as recompensas que daí advêm. Em relação à motivação intrínseca, esta caracteriza-se no gosto pessoal pelo desenvolvimento ou consolidação de competências. Normalmente as pessoas intrinsecamente motivadas para a prática desportiva, fazem-no porque gostam de ser competentes, gostam da competição, da acção e da excitação (Amorose e Horn, 2000; Cruz, 1996)

Esta competência psicológica é referida pelos treinadores como a principal, quer nos treinos, quer nas competições (Paim, 2004). Desta forma, a motivação é um elemento chave para os atletas da alta competição executem as orientações dos treinadores e realizem os seus treinos diários (Paim, 2004).

A motivação no desporto refere-se ao conjunto de factores internos e externos que influenciam o comportamento, a dedicação e o empenho dos atletas em alcançar seus objectivos e melhorar o seu desempenho. Ela é o impulso que leva o atleta a praticar e empenhar se nas actividades desportivas, superando desafios, desenvolvendo habilidades e mantendo o foco em suas metas.

A motivação estuda as causas dos vários comportamentos dos atletas no desempenho desportivo.

2.2.4. Visualização

Outro factor do perfil psicológico de prestação é a imagética que tende a apresentar-se com dualidade na terminologia utilizada e nas definições. Alguns estudiosos assumem a visualização como imagética, havendo diferenças nos seus conceitos e práticas. A visualização se referencia à capacidade de imaginar situações, a imagética significa pensar com os músculos (Vasconcelos-Raposo, 1998). Ela contempla não só o uso da visão, mas também de todos os sentidos que dão forma às sensações cinestésicas (Almeida e Vasconcelos-Raposo, 2010). Portanto, a imagética é a habilidade que temos de nos vermos a nós próprios a desempenhar tarefas, recorrendo a pensamentos e imagens (Vasconcelos-Raposo, Costa e Carvalhal, 2001).

Murphy (1994) define imagética como o processo pelo qual experiências sensoriais são guardadas na memória, recordadas e executadas internamente, na ausência de estímulos externos. Nesta definição podemos perceber que a imagética envolve todos os estímulos para além do visual (Saveca, 2021).

Para Simões (2008), a definição de imagética poderá ser sintetizada como sendo uma programação motora com o fim de otimizar o tempo da tarefa e a qualidade desta, de forma que o indivíduo se ajuste aos constrangimentos da tarefa com um elevado grau de sucesso.

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 e PASSOS, 1999)

A imagética é uma técnica psicológica que envolve a criação de imagens mentais relacionadas ao desempenho desportivo. Consiste na prática de visualizar de forma detalhada e vivida, momentos ou situações específicas que o atleta deseja executar ou que já viveu em treinos ou competições.

2.2.5. Pensamentos positivos

O estado de pensamentos positivos é, de acordo com Mahl e Vasconcelos-Raposo (2005), a habilidade de perfazer-se de emoções positivas por meio de fontes como a diversão, a alegria, a determinação e o positivismo. Para os mesmos autores, permite que um atleta alcance altos níveis de activação, se experimenta simultaneamente sensações de calma, baixa tensão muscular e controlo de atenção.

Reflectem a habilidade de manter uma actividade cognitiva que tem por base as emoções positivas, recorrendo a fontes como a diversão, alegria, a determinação e o optimismo, permitindo que um atleta alcance altos níveis de activação ao experimentar simultaneamente sensações de calma, baixa tensão muscular e controlo de atenção (Weinberg e Gould, 2017).

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

Os pensamentos positivos auxiliam na motivação e no alcance dos objectivos previamente definidos. Por seu turno, os pensamentos ou atitudes mentais positivas são a base para o sucesso Loehr (1986) pois, tem influências na auto-estima, na motivação, na atenção Weinberg e Gould (2017); Hardy et al., (2001), reduzindo os níveis de negativismo, elevando o empenhamento nas tarefas e a autoconfiança (Van et al., 1995; Hardy et al., 2001). Além disso, os pensamentos positivos ajudam o atleta a manter-se focado na tarefa que realiza evitando distrações por pensamentos passados ou futuros (Perkos et al., 2002).

Segundo Weinberg e Gould (2007), os pensamentos positivos que os atletas podem desenvolver são um ponto forte na organização de respostas emocionais na fase dos treinos e da competição.

Para o mesmo autor, estas respostas emocionais não são o resultado do evento, mas sim o resultado da interpretação que o atleta faz dessa mesma actividade. Face ao positivismo aqui referenciado, o papel do psicólogo desportivo é de ensinar os atletas a manter os pensamentos positivos não deixando exceder a sua manutenção.

2.2.6. Atenção

A atenção é um dos constructos fundamentais da psicologia para o desenvolvimento da performance humana na execução de uma determinada actividade. De acordo com Almeida e Vasconcelos-Raposo (2010), por ser indissociável dos bons desempenhos desportivos, foram vários os autores que, no âmbito da Psicologia do Desporto, abordaram a atenção.

Summers e Ford (1995), referem-se que a tentativa de definir a atenção torna-se claro que esta é um fenómeno multifacetado, que tem sido estudado numa variedade de perspectivas, para Boutcher (1992), nos modelos do processamento de informação, a atenção é conceptualizada como a habilidade para alterar o foco de uma fonte de informação para outra, e como a quantidade de informação, que pode ser tida em conta, num determinado momento.

Na literatura da Psicologia experimental, a atenção refere-se ao acto de estar atento, como um dos meios de aumentar o alerta do indivíduo para o processamento da informação (Abernethy, 1993).

Várias foram as abordagens de diferentes autores para definir o constructo atenção. De acordo com estas abordagens, actualmente podemos perceber a atenção como a concentração de esforço mental. Com efeito, segundo Loehr (1986), a atenção é a capacidade do atleta em se manter focado continuamente numa tarefa, centrando-se nos aspectos relevantes da tarefa e ignorando o que não interessa.

Por sua vez, Cruz (1996) apresenta a atenção como um processo que dirige o estado de alerta para a informação relevante que se vai apresentando disponível aos nossos sentidos ao longo do tempo.

A atenção refere-se à concentração e focalização do esforço mental em determinadas fontes de informação mais relevantes em detrimento de outras menos relevantes no desempenho das tarefas em questão. No contexto desportivo, a habilidade de focar a atenção na tarefa, nos aspectos mais determinantes e simultaneamente de filtrar a informação relevante é crucial para o desenvolvimento de uma elevada performance (Vasconcelos-Raposo e Sá, 2000; Vasconcelos-Raposo, 1993).

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 e Harris, 1987; Guadalupe 2010).

Samulsky (2002) 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.

A atenção no desporto refere-se a capacidade do atleta de focar e concentrar-se nas tarefas durante a prática desportiva. Ela envolve habilidade de filtrar distrações e manter o foco nas acções necessárias para executar as habilidades de forma eficaz e alcançar os objectivos.

De acordo com Cruz e Viana (1996) a atenção apresenta três dimensões:

- Direcção: refere-se à fonte do estímulo a que se entende;
- Intensidade: quanta atenção é prestada à direcção escolhida;
- Flexibilidade: alteração da direcção e intensidade requeridas.

A atenção é fundamental para o desempenho no desporto, pois uma boa concentração permite que o atleta execute suas habilidades com precisão de forma eficazes, e se recupere rapidamente de erros ou distrações, assim como contribui para o controle emocional e a tomada de decisões em situações de pressão.

2.2.7. Atitude competitiva

Buceta e Bueno (1996), a atitude competitiva é entendida como a vontade de um atleta querer atingir o seu objectivo, sendo um dos aspectos mais importantes para o sucesso de prestação e desafio das capacidades do atleta. Implica uma vontade de participar na competição com total entrega (Araújo, 2002; Partington, 1988).

A atitude competitiva pode ser identificada 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 (Vasconcelos-Raposo e Dias 1995).

A atitude competitiva no desporto é a disposição mental e emocional de um atleta para enfrentar desafios com o objectivo de vencer, superando adversários e situações adversas. Ela envolve características como motivação, perseverança, determinação, foco e resiliência.

2.3. Futebol

O futebol trata-se de um desporto coletivo no qual os jogadores estão divididos em duas equipas, numa relação de rivalidade desportiva, onde lutam pela conquista da posse de bola, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária e evitar que a bola entre na sua própria baliza. O objetivo principal da modalidade é a vitória, com o maior número de golos, respeitando sempre as leis e regras do jogo (Castelo, 2002).

Futebol é um desporto colectivo, disputado entre duas equipas de 11 jogadores, cujo objetivo é marcar golos, colocando a bola na baliza adversária (Fifa, 2018). Este jogo envolve uma série de habilidades técnicas, táticas, físicas e psicológica.

O jogo de Futebol é uma actividade que apresenta situações diversas e descontínuas exigindo do jogador participante um grande potencial de criatividade na solução de tarefas e problemas do jogo. Os praticantes dessa modalidade devem responder de uma forma ajustada e integrada com os objetivos do jogo e atingir em cada uma das fases (ataque e defesa) os melhores resultados parciais para finalmente chegar à vitória no confronto. Nesse desporto, tanto no ataque quanto na defesa, oposição e cooperação são tarefas básicas reversíveis, e as mudanças que o jogo vai experimentando resultam da forma como ambas as equipas se relacionam através da cooperação e adversidade, em função do objetivo do jogo (Garganta, 1997).

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.

As pressões resultantes dos diversos interesses envolvidos neste desporto e as especificidades e evoluções do próprio jogo requerem atletas psicologicamente fortes, resistentes, robustos e determinados, capazes de decidir bem e rápido e em situações diversas tal como estas se sucedem em espaços de tempo relativamente curtos ao longo do jogo (Almeida e Teixeira, 2018).

Embora nem sempre tenha sido assim, atualmente, muitos clubes profissionais de futebol perceberam a importância da Psicologia no jogo de futebol, de forma a melhorar o desempenho dos seus intervenientes (Raglin, 2001).

Neste sentido, Mustafa e David (2014), relataram que fatores psicológicos como a motivação, confiança, controlo da ansiedade, preparação mental, coesão da equipa, concentração e

cognição, desempenham um papel significativo na melhoria do desempenho dos jogadores de futebol.

O futebol e a psicologia estão profundamente interligados, pois o desempenho de um jogador não depende apenas de suas habilidades técnicas, mas também de sua preparação mental. A psicologia do esporte estuda como fatores emocionais, cognitivos e comportamentais influenciam o rendimento no futebol.

CAPITULO III.

METODOLOGIA

Este capítulo apresenta os passos metodológicos percorridos para a realização deste trabalho, nomeadamente: descrição do local de estudo, tipo de pesquisa, método de pesquisa, método de procedimento, população e amostra, instrumento de recolha de dados, procedimento de recolha de dados.

3.1. Descrição do local de estudo

O presente estudo foi realizado nos seguintes locais:

Associação Black Bulls (ABB), localizada na cidade de Maputo, no distrito municipal Kamavota, bairro Costa do Sol, avenida Marginal, n.º 3516, foi fundado no dia 1 de Dezembro de 2017 com objectivo de alavancar o processo de formação desportiva no país na modalidade de futebol. O clube tem o objectivo de formar os jogadores moçambicanos para o desenvolvimento do próprio clube e posteriormente lançar para além-fronteiras.

O clube ABB milita actualmente na primeira divisão da maior prova do país, é composto pelo presidente Juneid Lalyg, director desportivo Dino Dulá, director da academia Nuno Sousa e uma vasta equipa formado por treinadores, médicos desportivos, jornalistas, logística e seguranças.

O clube tem 9 escalões: Infantis A e B; Iniciados A e B, Juvenis; Juniores, Seniores B; Seniores Femininos e Seniores Masculinos, tem como os patrocinadores principais a transportadora Lalgly e a CDT que é o patrocinador do equipamento. A ABB tem 7 anos de existência e em pouco tempo tornou-se um clube muito poderoso a nível nacional assim como internacional por conta da sua estrutura assim como boa gestão do clube.

O Futebol Clube de Vulcano, localizado na cidade de Maputo, Rua Gago Coutinho, bairro Chamanculo D, foi fundada em 2011 com objectivo de formar jogadores moçambicanos para o desenvolvimento do próprio clube e contribuir no processo de formação desportiva em Moçambique.

O Clube FC Vulcano milita actualmente na segunda divisão, que é a segunda maior prova a nível da cidade de Maputo.

O clube tem 3 escalões: Iniciados, Seniores feminino e Seniores Masculinos. O clube tem como o principal patrocinador a empresa Vulcano.

3.2. Tipo de estudo

O presente estudo caracteriza-se por uma abordagem quantitativa, uma vez que se concentra na análise de dados numéricos, com o objetivo de classificá-los e analisá-los por meio de estatísticas.

Em termos da natureza dos objetivos, trata-se de uma pesquisa exploratória, pois visa investigar as características psicológicas dos futebolistas da cidade de Maputo, mais especificamente dos atletas do FC Vulcano e da Associação Black Bulls.

A abordagem do estudo é transversal, uma vez que, segundo Richardson (1999), este tipo de estudo é realizado num período de tempo ou em um intervalo relativamente curto.

3.3. Amostra e tipo de amostragem

A amostra deste estudo foi composta por 38 jogadores de futebol do sexo masculino, sendo 18 do FC Vulcano e 20 da Associação Black Bulls.

A seleção da amostra seguiu um procedimento não probabilístico, caracterizado pela dependência, em parte, do julgamento do investigador ou do entrevistador de campo na escolha dos participantes, conforme descrito por Mattar (2001). A técnica utilizada para a seleção dos elementos da amostra foi a amostragem por conveniência, uma vez que, segundo Kumar e Day (2004), os participantes foram selecionados com base na facilidade de acesso e na disponibilidade do investigador. Assim, não foram incluídos todos os jogadores dos dois clubes, mas apenas aqueles que faziam parte das equipas seniores.

Tabela nº 1: Caracterização da amostra na globalidade

Nível de Clube		
Clube	N	(%)
FC. Vulcano	18	47.4
Black Bulls	20	56.6
Grupo Etário		
Idade	N	(%)
19 a 22 anos	7	18.4
23 a 26 anos	17	44.7
26 a mais anos	14	36.8
Anos de Prática de Futebol		

Anos	N	(%)
6 a 10 anos	9	23.7
11 a mais anos	29	76.3
Posição Tática no Jogo		
Posição	N	(%)
Guarda-Redes	4	10.5
Defesas	10	26.3
Médios	16	42.1
Avançados	8	21.1
Total	38	100%

Fonte: Autor 2025

3.4. Instrumento de recolha de dados

Na realização do presente estudo foi utilizado o questionário do Perfil Psicológico de Prestação (PPP), originalmente desenvolvido por Loehr em 1986, traduzido e validado para português pelo (Vasconcelos-Raposo, 1993).

É um instrumento de autorelato que ajuda a avaliar os sentimentos dos atletas acerca de factores críticos da performance, permitindo conhecer o seu estado de preparação psicológica (forças e fraquezas) no que diz respeito às variáveis autoconfiança, pensamentos negativos, atenção, imagética, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva.

O referido instrumento é constituído por 42 questões que visam medir as 7 variáveis psicológicas de prestação (6 questões para cada uma das 7 variáveis psicológicas): autoconfiança, pensamentos negativos, atenção, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Para cada uma das questões existem cinco possibilidades de resposta: quase nunca, raramente, às vezes, frequentemente e quase sempre. As respostas são qualificadas numa escala tipo Likert de 1 a 5 pontos. As variáveis são obtidas a partir do somatório das seguintes questões Este questionário consiste em 42 itens respondidos de forma fechada numa escala tipo Likert de 5 pontos, que varia entre 1 (quase nunca) e 5 (quase sempre).

As propriedades psicométricas do PPP evidenciam boa consistência interna e os índices de ajustamento da estrutura factorial permitem reconhecer o PPP como um instrumento válido para a investigação científica (Coelho, 2007; Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007).

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

Tabela nº 2: Correspondência entre valores e o seu significado no 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 skill psicológico em causa.
20-25	Preparação mental média, realizada de forma não sistemática; o atleta necessita de melhorar o skill psicológico referenciado, integrando o treino mental nas suas rotinas diárias de treino.
26-30	Excelentes skills psicológicos, representativos de uma boa preparação mental, realizada de forma sistemática; o atleta já tem o treino mental integrado na sua preparação diária.

Fonte: (Loehr 1986)

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 (Loehr, 1986).

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 (Loehr, 1986).

3.5. Procedimentos estatísticos

Para a análise estatística dos dados recolhidos através do questionário, foi utilizado o programa estatístico SPSS, versão 22.0, com um nível de significância estabelecido em 5% ($p \leq 0,05$) para todos os cálculos efectuados.

O tratamento dos dados foi realizado com base na estatística descritiva, onde foi feita uma análise dos dados, através do cálculo da média, desvio padrão, valor máximo e valor mínimo. Além da estatística descritiva, utilizou-se a estatística inferencial, especificamente a análise de variância multivariada (ANOVA), para verificar diferenças significativas nas variáveis independentes dentro do conjunto das dimensões do PPP.

3.6. Procedimento de coleta de dados

A revisão bibliográfica foi a parte que deu início a elaboração da monografia. Foi possível encontrar as mais notáveis discussões e abordagens sobre o perfil psicológico de prestação em futebolistas de alta competição, assim como os que actuam na segunda divisão.

Para o levantamento de dados foi utilizado um (1) questionário, a ser aplicado individualmente em cada jogador da pesquisa durante os dias de treinos e outros nos dias normais. Tratando-se de jogadores foi necessária a permissão do treinador principal e dos mesmos para se prosseguir com a pesquisa.

Durante a execução do processo de recolha de dados presencial via questionário foi garantido a todos os respondentes em anonimato e todos os dados foram tratados de forma agregada, sem citar nomes ou características individuais de qualquer um dos respondentes. E em primeiro foi solicitado também uma credencial junto da unidade orgânica ESCIDE.

3.7. Variáveis do estudo de acordo com os objectivos definidos

3.7.1. Variáveis dependentes

As variáveis dependentes do presente estudo do perfil psicológico de prestação, encontram se agrupados em oito (7) dimensões, nomeadamente:

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

3.7.2. Variáveis Independentes

As variáveis independentes do presente estudo foram agrupadas em (4):

1. Clube: (FC Vulcano e Black Bulls);
2. Idade: (15 a 18 anos, 19 a 22 anos, 23 a 26 anos e 27 a mais anos);
3. Posição competitiva: (Guarda-redes, Defesa, Médio e Avançado);
4. Anos de prática: (0 a 5 anos, 6 a 10 anos e 11 a mais anos).

CAPITULO IV

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Nesta secção, apresentamos os valores da análise descritiva obtidos a partir da comparação dos futebolistas da cidade de Maputo, participantes do presente estudo, em relação às variáveis dependentes (autoconfiança, pensamentos negativos, atenção, imagética, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva) segundo as variáveis independentes (clube, idade, posição tática no jogo e anos de prática de futebol).

4.1. Apresentação dos resultados na globalidade da amostra

Na tabela 3, apresentamos a análise descritiva referente a média, desvio padrão, valor mínimo e valor máximo, dos perfis psicológicos de prestação da globalidade da amostra.

Tabela nº 3: Análise descritiva do Perfil Psicológico de Prestação na globalidade da amostra

Variáveis Dependentes	N	Mínimo	Máximo	M ± DP
Auto-Confiança	38	1	5	21.26 ± 3.32
Pensamentos Negativos	38	1	5	17.84 ± 3.41
Atenção	38	1	5	16.50 ± 2.96
Visualização	38	1	5	23.47 ± 4.99
Motivação	38	1	5	23.87 ± 5.31
Pensamentos Positivos	38	1	5	22.95 ± 2.09
Atitude Competitiva	38	1	5	22.99 ± 3.87

Fonte: (Autor 2025)

N= Numero de sujeitos.

De acordo com os resultados apresentados, observamos que, de modo geral, com excepção das dimensões pensamentos negativos e atenção, os futebolistas da cidade de Maputo participantes deste estudo apresentam uma preparação mental de nível médio, realizada de forma não sistemática (20–25). Segundo os parâmetros estabelecidos por Loehr (1986), é necessário que os jogadores integrem o treino mental nas suas rotinas diárias, de modo a aprimorar as suas competências psicológicas.

A dimensão motivação é a mais desenvolvida entre estes futebolistas (23.87 ± 5.31), contudo, a preparação mental de forma geral permanece pouco sistematizada. Por outro lado, podemos aferir que os futebolistas são mais fracos na dimensão atenção (16.50 ± 2.96)

4.2. Apresentação dos resultados entre as variáveis do PPP em função do clube

Tabela nº 4: Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função do clube.

Variáveis Dependentes	Clube		P
	Fc Vulcano (N=18) M ± DP	Black Bulls (N=20) M ± DP	
Autoconfiança	20.89 ± 4.87	22.70 ± 4.60	0.36
Pensamentos Negativos	18.22 ± 3.21	17.50 ± 3.38	0.33
Atenção	16.44 ± 3.05	16.55 ± 2.84	0.38
Visualização	22.72 ± 4.60	22.25 ± 4.28	0.14
Motivação	24.28 ± 4.70	25.50 ± 4.77	0.68
Pensamentos Positivos	22.83 ± 3.66	23.05 ± 3.07	0.13
Atitude Competitiva	22.33 ± 4.71	23.60 ± 4.99	0.82

Fonte: (Autor 2025)

N= Numero de sujeitos. P=valor de prova

Na comparação entre os clubes relativamente às variáveis do perfil psicológico de prestação desportiva, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas.

De forma geral, a motivação (25,50 ± 4,77) revelou-se a dimensão mais valorizada pelos futebolistas, destacando-se os atletas da Black Bulls. Por seu turno, a atenção (16,44 ± 3,05) constituiu a dimensão menos valorizada.

Analisando os futebolistas de cada clube, observa-se que os atletas da Black Bulls apresentam os valores mais elevados na maioria das variáveis, excepto nos pensamentos negativos e na atenção, cujos valores mais altos foram registados no FC Vulcano. De forma global, os resultados sugerem que os valores das variáveis psicológicas tendem a aumentar em função da dimensão do clube, evidenciando uma relação potencial entre o contexto institucional e o perfil psicológico dos atletas.

4.3. Apresentação dos resultados entre as variáveis do PPP em função da idade

Tabela nº 5: Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função da idade.

Variáveis Dependentes	Idade			P
	19 a 22 anos (N=7) M ± DP	23 a 26 anos (N=17) M ± DP	27 a mais anos (N=14) M ± DP	
Auto-Confiança	22.14 ± 2.20	21.29 ± 4.00	20.79 ± 4.23	0.40
Pensamentos Negativos	18.14 ± 4.70	18.12 ± 2.88	17.36 ± 3.54	0.60
Atenção	15.71 ± 4.47	15.94 ± 4.65	17.57 ± 4.59	0.54
Visualização	24.29 ± 4.28	22.24 ± 4.49	24.18 ± 5,40	0.32
Motivação	25.57 ± 1.29	23.53 ± 2.33	23.43 ± 3.83	0.22
Pensamentos Positivos	23.00 ± 4.29	21.88 ± 4.23	24.21 ± 5.07	0.40
Atitude Competitiva	24.29 ± 2.47	22.29 ± 2.66	23.07 ± 2.66	0.43

Fonte: (Autor 2025)

N= Numero de sujeitos. DP-Desvio padrão P=valor de prova

No que se refere à Tabela 5, a análise comparativa entre os grupos etários dos atletas em relação às dimensões do perfil psicológico de prestação desportiva não revelou diferenças estatisticamente significativas.

A motivação destacou-se como a variável mais valorizada, particularmente no grupo de 19 a 22 anos, enquanto a atenção apresentou os menores valores. O grupo de 19 a 22 anos registrou a média mais alta em motivação (25.57 ± 1.29), assim como o grupo de 23 a 26 anos (23.53 ± 2.33). Já os atletas com 27 anos ou mais destacaram-se nos pensamentos positivos (24.21 ± 5.07).

Em relação às dimensões menos valorizadas, os atletas mais jovens (19 a 22 anos) apresentaram os menores níveis de atenção ($15.71 \pm 4,47$), seguidos pelo grupo de 23 a 26 anos (15.94 ± 4.65). No grupo de 27 anos ou mais, os pensamentos negativos registraram os menores valores (17.36 ± 3.54), reflectindo uma tendência de maior estabilidade emocional e motivacional, associada à experiência e à resiliência adquiridas ao longo da carreira.

4.4. Apresentação dos resultados em função de anos de prática de futebol

Tabela nº 6: Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função de anos de prática.

Variáveis Dependentes	Anos de prática		P
	6 a 10 anos (N=9) M ± DP	11 a mais anos (N=29) M ± DP	
Auto-Confiança	21.07 ± 3.77	21.89 ± 4.67	0.21
Pensamentos Negativos	17.89 ± 3.45	17.83 ± 3.64	0.12
Atenção	15.56 ± 4.71	16.79 ± 3.26	0.25
Visualização	22.11 ± 4.29	23.90 ± 4.82	0.12
Motivação	24.33 ± 3.75	23.72 ± 3.64	0.42
Pensamentos Positivos	22.33 ± 3.76	23.14 ± 4.11	0.19
Atitude Competitiva	22.56 ± 3.91	23.07 ± 2.13	0.62

Fonte: (Autor 2025)

N= Numero de sujeitos. DP-Desvio padrão P=valor de prova

A análise da variável independente anos de prática em relação às dimensões do perfil psicológico de prestação desportiva não revelou diferenças estatisticamente significativas.

De modo geral, os futebolistas mais experientes apresentaram valores mais elevados em quase todas as dimensões, exceto em motivação e pensamentos negativos. Entre os atletas com 6 a 10 anos de prática, observou-se a média mais alta em motivação (24.33 ± 3.75), enquanto os jogadores com 11 anos ou mais se destacaram na visualização (23.90 ± 4.82).

Quanto à atenção, os atletas menos experientes apresentaram os valores mais baixos (15.56 ± 4.71), embora mesmo os mais experientes apresentassem níveis relativamente reduzidos nessa dimensão (16.79 ± 3.26)

4.5. Apresentação dos resultados em função da posição tática no jogo

Tabela nº 7: Apresentação dos valores da média e desvio padrão obtidos em função da idade.

Variáveis Dependentes	Posição Tática no Jogo				P
	Guarda-Redes (N=4) M ± DP	Defesas (N=10) M ± DP	Médios (N=16) M ± DP	Avançados (N=8) M ± DP	
Auto-Confiança	21.50 ± 3.61	21.80 ± 5.24	20.56 ± 4.92	21.88 ± 5.50	0.11
Pensamentos Negativos	16.50 ± 4.66	18.40 ± 5.16	18.06 ± 4.17	17.38 ± 5.36	0.23
Atenção	16.75 ± 3.84	16.40 ± 3.00	16.19 ± 4.26	17.13 ± 4.92	0.18
Visualização	22.00 ± 5.09	22.90 ± 5,24	23.24 ± 6.07	23.63 ± 4.79	0.13
Motivação	25.50 ± 2.91	24.50 ± 3,94	23.31 ± 4.59	23.38 ± 5.51	0.28
Pensamentos Positivos	22.50 ± 4.14	23.60 ± 4,17	22.31 ± 5.18	23.30 ± 6.02	0.16
Atitude Competitiva	22.75 ± 4.23	23.40 ± 4.13	22.63 ± 4.97	23.13± 5.17	0.98

Fonte: (Autor 2025)

N= Numero de sujeitos. DP-Desvio padrão P=valor de prova

A análise da variável independente posição tática dos atletas em relação às dimensões do perfil psicológico de prestação desportiva não revelou diferenças estatisticamente significativas.

A motivação (25.50 ± 2.91) apresentou os valores médios mais elevados em todas as posições, com destaque para os guarda-redes, enquanto a atenção (16.19 ± 4.26) foi a dimensão menos valorizada, especialmente entre os médios.

Entre os jogadores de campo, os defesas apresentaram maior motivação (24.50 ± 3.94), os médios também se destacaram nessa dimensão (23.31 ± 4.59), e os avançados registraram os maiores valores na visualização (23.63 ± 6.02).

Quanto à atenção, os defesas demonstraram os níveis mais baixos (16.40 ± 3.00), seguidos pelos médios (16.19 ± 4.26) e pelos avançados (17.13 ± 4.92), evidenciando uma tendência geral de menor valorização dessa dimensão entre todas as posições de campo.

CAPITULO V.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1. Discussão dos resultados

Neste capítulo, contextualizamos os resultados do nosso estudo à luz das evidências de pesquisas anteriores sobre a temática. A discussão baseia-se nos principais objectivos do presente estudo, que consistem em analisar o perfil psicológico de prestação nos domínios de autoconfiança, pensamentos negativos, atenção, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva dos jogadores da cidade de Maputo que atuam na primeira e segunda divisão. Discutimos a relação entre as principais variáveis dependentes (dimensões do PPP) e independentes (clube, grupo etário, posição táctica no jogo e anos de prática) do nosso estudo, confrontando-as com a literatura, com destaque para pesquisas realizadas no contexto do futebol e de desportos coletivos com bola.

5.2. Discussão dos resultados em função da globalidade da amostra

De acordo com os resultados da globalidade da amostra, com excepção das dimensões pensamentos negativos e atenção, os valores médios das variáveis obtidas situam-se entre 20 e 25, indicando que os jogadores do FC Vulcano e Black Bulls apresentam uma preparação mental média, realizada de forma não sistemática. Segundo os parâmetros estabelecidos por Loehr (1986), é necessário que os jogadores integrem o treino mental em suas rotinas diárias para melhorar suas competências psicológicas.

Estes resultados corroboram o estudo de Guadalupe (2010), que teve como objectivo caracterizar o PPP e a OC de uma amostra de atletas profissionais de futebol de elite, incluindo jogadores do S.L. Benfica e do Chelsea FC. Na totalidade da amostra, os valores médios das variáveis situaram-se entre 20 e 25, o que, segundo Loehr (1986), indica que, embora os jogadores se preparem mentalmente para as competições, não o fazem de forma sistemática.

Além disso, os achados estão em concordância com os resultados de Almeida e Teixeira (2018), Almeida (2013) e Mahl e Vasconcelos-Raposo (2007), que concluíram que futebolistas portugueses e brasileiros também realizam treino mental antes das competições, porém de maneira não sistemática, com valores médios das variáveis igualmente situados entre 20 e 25.

A preparação mental média, realizada de forma não sistemática pelos futebolistas da cidade de Maputo, contribui para o mau desempenho nas competições nacionais e internacionais, pois

gera instabilidade emocional, redução do foco e maior vulnerabilidade à pressão. Isso compromete a tomada de decisão e a consistência do rendimento, resultando em performances inferiores, sobretudo em situações decisivas. A falta de treino mental sistemático constitui um atraso significativo na formação integral dos futebolistas, evidenciando a necessidade urgente de integrar a Psicologia do Desporto nos programas de treino e na prática desportiva, como forma de beneficiar os atletas, impulsionando seu rendimento e bem-estar.

Estes resultados divergem dos encontrados nas pesquisas de Saveca (2021), Saveca, Tembe e Vasconcelos-Raposo (2021) e Aleixo e Augusto (2021), que indicaram que os futebolistas moçambicanos participantes apresentavam preparação mental muito fraca ou inexistente (≤ 19). Segundo Loehr (1986), índices iguais ou inferiores a 19 nos perfis psicológicos indicam que os jogadores necessitam integrar o treino mental em suas rotinas diárias de treino, a fim de aprimorar seu perfil psicológico.

5.3. Discussão dos resultados em função do clube

Em relação ao clube, a diferença entre as médias foi mínima, com valores de $p > 0,05$, o que indica a ausência de diferenças estatisticamente significativas. Ainda assim, observa-se que a motivação é a dimensão mais valorizada pelos futebolistas, destacando-se especialmente os atletas da Black Bulls. Esses resultados vão ao encontro do estudo de Guadalupe (2010), que também identificou a motivação como a dimensão mais valorizada entre os jogadores.

Os resultados positivos da Black Bulls nas competições nacionais e africanas podem estar associados à elevada motivação, que influencia diretamente a persistência e a qualidade do desempenho dos atletas. Jogadores motivados demonstram maior dedicação aos treinos, concentração nas tarefas táticas e técnicas e capacidade de manter o foco sob pressão. Esse estado motivacional favorece a tomada de decisão, a disciplina em campo e a superação de dificuldades, contribuindo para um desempenho mais consistente.

A atenção é a dimensão menos valorizada pelos futebolistas, o que contraria os achados de Guadalupe (2010), em que os pensamentos negativos foram identificados como a dimensão menos valorizada.

A baixa prestação das equipas moçambicanas, principalmente em competições internacionais, pode estar associada à fraca atenção dos jogadores. A atenção insuficiente compromete o desempenho, resultando em erros básicos, falhas de marcação, perdas de posse e

posicionamentos inadequados, especialmente em situações de alta pressão ou de rápida alternância entre ataque e defesa. Dessa forma, a atenção pouco desenvolvida constitui um factor crítico para o baixo rendimento em contextos de alta exigência.

Na comparação entre os clubes, os jogadores da Black Bulls apresentam os valores mais altos em todas as variáveis, excepto nos pensamentos negativos e na visualização, cujos valores mais elevados foram observados no FC Vulcano. Esses resultados estão em concordância com os estudos de Mahl e Vasconcelos-Raposo (2005; 2007), Almeida (2010) e Almeida e Teixeira (2018), que evidenciaram que, quanto maior o nível do clube, melhores são os resultados nas dimensões avaliadas pelo PPP.

Comparando a realidade dos dois clubes, observa-se uma grande diferença em termos estruturais. O Vulcano enfrenta limitações financeiras e estruturais, com instalações inadequadas que afetam a qualidade do treino, além da ausência de informações sobre apoio psicológico estruturado. Em contraste, a Black Bulls possui uma estrutura profissional, com instalações modernas e programas de treino completos, indicando que o apoio psicológico é mais presente na ABB devido à sua organização.

Ademais, de acordo com Fernandes, Bombas, Lázaro e Vasconcelos-Raposo (2007), sugere-se que, quanto maior o nível do clube, maior é a influência dos fatores psicológicos sobre os atletas.

5.4. Discussão dos resultados em função da idade

No que se refere ao grupo etário, os valores de $p > 0,05$ indicam que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as faixas etárias analisadas. Verificou-se que a motivação é a variável mais valorizada, destacando-se particularmente entre os atletas com idades entre 19 e 22 anos. Esses resultados corroboram os achados de Almeida (2013), que igualmente identificou a motivação como o factor de maior relevância nesse grupo etário.

Os jogadores mais jovens apresentam maior motivação em relação aos mais velhos. Isso pode estar associado ao entusiasmo, à curiosidade e ao foco no aprendizado e crescimento, aliados a menor pressão externa e menor desgaste físico e psicológico. Em atletas mais velhos, a rotina competitiva, a pressão por resultados e o acúmulo de desgaste podem reduzir a intensidade motivacional, tornando a motivação mais estável, porém menos intensa.

A atenção foi a variável menos valorizada, resultado que contraria os achados de Saveca (2021), nos quais a menos valorizada foi a atitude competitiva. Não concordo com esses resultados, uma vez que jogadores com baixa atitude competitiva tendem a apresentar menor desempenho e motivação, resultando em desempenho inconsistente e menor comprometimento com treinos e competições.

No grupo etário de 23 a 26 anos, a motivação se destacou como a variável mais valorizada. Esses resultados corroboram os estudos de Almeida (2010) e Almeida (2013), embora divergem dos achados de Saveca (2021), nos quais a variável mais valorizada foi a autoconfiança.

O grupo etário de 27 anos ou mais apresentou a média mais alta em pensamentos positivos. Os jogadores mais velhos tendem a manter pensamentos positivos mesmo diante de adversidades, graças à autoconfiança, à resiliência e a estratégias de enfrentamento, favorecendo um desempenho desportivo mais consistente. Esses fatores justificam os nossos resultados, que, contudo, não vão ao encontro dos evidenciados por (Almeida, 2013 e Saveca, 2021).

Quanto à atenção, os jogadores do grupo etário de 19 a 22 anos apresentaram os menores níveis, divergindo dos achados de Almeida (2013), em que a variável menos valorizada foi pensamento negativo, e de Saveca (2021), na qual a variável menos valorizada foi a motivação. No grupo de 23 a 26 anos, a atenção também apresentou resultados que não coincidem com os de Guadalupe (2010), cuja variável menos valorizada foi a imagética. Por fim, no grupo de 27 anos ou mais, os pensamentos negativos se destacaram, corroborando os achados de Guadalupe (2010), mas contrariando os de Saveca (2021), nos quais a variável menos valorizada foi a atitude competitiva.

5.5. Discussão dos resultados em função de anos de prática

Relativamente ao contexto dos anos de prática no futebol, os valores de $p > 0,05$ indicam a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Ainda assim, observou-se que os jogadores com maior experiência apresentaram valores superiores em todas as dimensões avaliadas, excepto na motivação e nos pensamentos negativos. Esses resultados corroboram os achados de Almeida (2013) e Almeida e Teixeira (2018), mas divergem dos observados por Saveca (2021), nos quais os atletas menos experientes apresentaram valores mais altos em todas as dimensões, exceto em autoconfiança.

De acordo com os nossos resultados, não concordo com os resultados do Saveca (2021), porque futebolistas com maior experiência de prática apresentam níveis mais elevados em dimensões das habilidades psicológicas. Isso pode estar associado à vivência prolongada no futebol, que permite o enfrentamento de diferentes desafios competitivos, promove aprendizado contínuo a partir de erros e acertos, fortalece a capacidade de lidar com pressões e adversidades e desenvolve estratégias cognitivas e emocionais que contribuem para um desempenho mais consistente e adaptativo. Assim, a prática extensa não apenas melhora as competências técnicas, mas também consolida o preparo psicológico do atleta.

Para os futebolistas com 6 a 10 anos de prática verificou-se média mais alta na Motivação, estes resultados corroboram com os resultados evidenciados por Almeida (2013), Almeida e Teixeira (2018), e contrariam os resultados evidenciados por Guadalupe (2010), cuja pensamentos negativos e Saveca (2021), é autoconfiança.

Dos 11 anos a mais verificou-se a média mais alta na imagética, estes resultados são diferentes com os resultados evidenciados por Almeida (2013), Almeida e Teixeira (2018), cuja é a motivação e Saveca (2021), é autoconfiança.

Os futebolistas menos experientes apresentam maior fragilidade na atenção. Esses resultados diferem dos encontrados por Almeida (2013) e Almeida e Teixeira (2018), nos quais a dimensão mais débil foi a visualização, e por Saveca (2021), em que a dimensão mais afectada foi a atitude competitiva. De forma semelhante, os jogadores mais experientes também apresentam fragilidade na atenção. Esses achados diferem dos resultados de Almeida (2013) e Almeida e Teixeira (2018), nos quais o pensamento negativo foi a dimensão mais afetada, e de Saveca, Tembe e Vasconcelos-Raposo (2021), que indicaram a atitude competitiva como a mais débil.

5.6. Discussão dos resultados em função da posição tática no jogo

Na comparação em função da posição tática no jogo, os valores de $p > 0,05$ indicam que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes posições a motivação é a dimensão mais desenvolvida em todas as posições, com destaque para os guarda-redes. Quando comparados com diversos estudos, estes resultados coincidem totalmente com os achados de Lázaro et al. (2005), Violas (2008), Almeida (2010), Guadalupe (2010), Almeida

e Teixeira (2018) e Moreira e Vasconcelos-Raposo (2012), nos quais a motivação foi a dimensão mais evidenciada pelos futebolistas.

Os defesas apresentam índices mais altos na motivação. Estes resultados coincidem com os achados de Violas (2008) e contrastam com os resultados de Saveca (2021), nos quais os defesas apresentaram valores mais elevados em autoconfiança.

Os médios são mais hábeis na motivação. Estes resultados coincidem com os achados de Guadalupe (2010) e diferem dos achados de (Saveca, 2021).

Os avançados apresentam índices mais altos na visualização, tendência que coincide com o estudo de Moreira e Vasconcelos-Raposo (2012). Verificou-se que, quanto mais próxima a posição do jogador dos avançados, maiores são os índices de visualização. Os avançados têm grande responsabilidade na decisão dos jogos, pois sua função específica é decidir partidas por meio da marcação de golos. Além disso, actuam em uma zona do campo com elevada intensidade de movimentos, tanto dos colegas quanto dos adversários, devido à proximidade da baliza adversária, o que pode justificar nossos resultados.

Os defesas apresentam maior fragilidade na atenção, facto evidenciado nos resultados de Violas (2008). Os médios também demonstram fragilidade na atenção, em concordância com Mahl e Vasconcelos-Raposo (2009), mas em desacordo com Saveca (2021), que indicou que os médios apresentam maiores fragilidades nos pensamentos. Quanto aos avançados, também apresentam fragilidade na atenção, conforme evidenciado por (Mahl e Vasconcelos-Raposo, 2009 e Violas, 2008).

CAPITULO VI.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

6.1. Conclusões

Este estudo, intitulado **Perfil psicológico de prestação dos futebolistas na Cidade de Maputo: estudo comparativo entre atletas da primeira e da segunda divisão**, teve como objectivo geral analisar o perfil psicológico de prestação em futebolistas na Cidade de Maputo entre os atletas da primeira e segunda divisão.

De uma forma geral, os futebolistas da cidade de Maputo participantes deste estudo têm uma preparação mental média, realizada de forma não sistemática (20-25). De acordo com os parâmetros estabelecidos por Loehr (1986), os jogadores necessitam de integrar o treino mental nas suas rotinas diárias de treino para melhorar as competências psicológicas.

Ao analisar estes dados, torna-se evidente que a não integração de psicólogos nos clubes da cidade de Maputo reflete desafios estruturais mais profundos. A ausência destes profissionais não se explica apenas por desconhecimento ou percepções inadequadas sobre a Psicologia do Desporto, mas também pela limitada profissionalização do sector, pela falta de políticas que promovam equipas multidisciplinares e por possíveis restrições financeiras.

Embora factores culturais possam influenciar a percepção da intervenção psicológica, reduzi-los as barreiras pode simplificar em excesso a realidade. A não inclusão de psicólogos compromete o desenvolvimento global do atleta, reforçando a necessidade de formação dos dirigentes e treinadores, bem como de estratégias que valorizem e desmistifiquem o papel da Psicologia do Desporto no contexto local.

Após a comparação concluiu-se que:

Em função do clube, embora a Black Bulls apresente médias ligeiramente superiores às do Vulcano, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois clubes. A motivação foi a dimensão mais valorizada, especialmente entre os atletas da Black Bulls, enquanto a atenção se revelou a menos valorizada.

Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos etários. A motivação destacou-se nas faixas mais jovens (19–22 e 23–26 anos), enquanto os atletas com 27 anos ou mais apresentaram valores superiores nos pensamentos positivos

Não foram encontradas diferenças significativas entre os anos de prática, embora os jogadores mais experientes tendam a apresentar níveis superiores na maioria das dimensões, destacando-se a motivação nos atletas com 6 a 10 anos de prática e a imagética nos com 11 anos ou mais.

Não se verificaram diferenças significativas entre as posições táticas. A motivação apresentou os valores mais elevados, sobretudo nos guarda-redes, enquanto a atenção foi a dimensão menos valorizada, especialmente entre os médios.

6.2. Recomendações

- ✓ Desenvolver mais estudos com vista a estabelecer comparações com os presentes resultados e conclusões;
- ✓ Diversificar os próximos estudos com variáveis pouco exploradas tais como em futebolistas femininos, por serem escassos;
- ✓ Alargar o presente estudo a todo o território moçambicano, diversificando as modalidades desportivas de modo a verificar se a tendência dos resultados é semelhante;
- ✓ Realizar estudos semelhantes utilizando uma amostra constituída por atletas bem-sucedidos e mal sucedidos, assim como em diversos níveis competitivos de modo a conhecer e compreender as suas características do comportamento psicológico.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aleixo, E. D; Augusto, N. (2021). Perfil psicológico de prestação desportiva dos jogadores de futebol sénior da cidade de Quelimane (Moçambique). *Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem-estar*. Vol V, núm. 2, jul-dez.
2. Abernethy, B; et al. (1993). *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan Publishing Company.
3. ALMEIDA, Luís. Perfil Psicológico de Prestação, Orientações Cognitivas e Negativismo do Futebolista Português: Estudo Comparativo entre jogadores profissionais e amadores. Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento. Porto, Universidade do Porto, 2013.
4. Almeida, L., Teixeira, C. M. (2018). Perfil psicológico de prestação de futebolistas português., vol. 1, n. 2.
5. Araújo, Duarte. (2002). Definição e história da psicologia do desporto. In: Serpa, S. e Araújo, D. *Psicologia do Desporto e do Exercício*, Lisboa: FMH Edições.
6. Araújo, D., e Passos, P. (1999). Treino psicológico: Imaginação como uma capacidade poderosa. *Treino Deportivo*, 7.
7. Amorose, A e Horn, T. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
8. Amorose, Anthony e Horn, Thelma. (2001). Pre-to-post season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*.
9. Alves, J., Brito, A e Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto: Manual do Treinador*. Lisboa: Psicosport.
10. Brito, A.P. (2007). *Psicologia do Desporto para atletas*, Lisboa, Editorial Caminho.
11. Buceta, J e Bueno, A. Agresividade e rendimento desportivo: Líneas de intervenção. In: J.F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: S.H.D, 1996.
12. Boutcher, Stephen. (1992). Attention and athletic performance: An integrated approach. In: T.S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
13. Cruz, José. (1996). Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva. Universidade do Minho. Braga, Edições do Centro de Estudos em Educação e Psicologia.
14. Cruz, José e Viana, Manuel. (1996). Atenção e Concentração na competição desportiva. In: J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga, Edições SHO.

15. Castelo, J. (2002). Futebol – Modelo Técnico-Tático do Jogo. Edições FMH - Universidade Técnica de Lisboa.
16. Carvalho, F. e Vasconcelos-Raposo, J. (1998). Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de futebol (nos diferentes campeonatos nacionais, 1ªdivisão, 2ª divisão de honra, 2ª divisão B e 3ªdivisão nacional). Monografia de Licenciatura, Vila Real, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
17. Durand-bush, N; Salmela, J e Green-demers, I. (2001). Becoming a world or Olympic Champion: A process rather than in end result. (2001). In Papiouannou, A., Goudas, M. & Theodorakis, Y. (Eds.), in dawn of the new millennium: 10th World Congress of Sport Psychology (Vol.2, pp.300-302). Skathos, Greece: Christodoulidi. Ericsson, K. A. (Ed.).
18. Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. McGraw-Hill. 2ª ed.
19. Fernandes, Hélder et al. (2007). Perfil Psicológico e Sua Importância no Rendimento em Vela.
20. Gomes, A e Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. Treino Desportivo.
21. Guadalupe, T. (2010). 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 de Mestrado. Covilhã, Universidade da Beira Interior.
22. Garganta, J. (1997). Dos constrangimentos da ação à liberdade de interação, para um futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.). O contexto da decisão: A ação tática no desporto. Lisboa.
23. Hanton, S., Neil, R., e Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45-57.
24. Harris, D.V.; Harris, B.L. (1987). *Psicologia del deporte: integracion mente-cuerpo*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
25. Hardy, James, Gammage, Kimberley e Hall, Craig. (2001). A descriptive study of athlete self-talk.. *The Sport Psychologist*, 15 ed. 306–318 pp.
26. Krane, V. e Williams, J. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In: J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th Ed., New York, McGraw-Hill.
27. Lázaro, J; Casimiro, E e Fernandes. (2005). Determinação do Perfil Psicológico de Prestação do Jogador de Andebol Português: Um estudo em atletas da Liga e da Divisão

- da Elite. Gabinete da Psicologia e Educação, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Portugal, O Portal dos Psicólogos.
28. Loehr, James. (1986). *Mental Toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, The Stephen Green Press.
 29. Macnamara, Á; Button, A e Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. *The Sport Psychologist*.
 30. Mahl, Á e Vasconcelos Raposo, J. (2005). Orientação Cognitiva de atletas profissionais de futebol do Brasil. *Brasil. Motricidade*.
 31. MAHL, A e VASCONCELOS-RAPOSO, J. Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa Ciências Desporto*, 2007.
 32. Moreira, Joana. (2012). *Perfil Psicológico de Prestação e Orientações Cognitivas no Andebol: Dissertação de Mestrado em Psicologia*. Vila Real, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
 33. Murphy, Shane. (1994). *Imagery interventions in sport*. *Medicine and Science in Sport and Exercise*.
 34. Perkos, Stefanos, Theodorakis, Yannis e Chroni, Stilian. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16 ed.
 35. Partington, John. (1988). *Para ser um treinador completo*. *Treino Desportivo*, 13 ed.
 36. Paim, Maria Cristina. (2004). *Factores Motivacionais no Desempenho no Futebol*. *Revista da Educação Física*, v. 12, n. 2. Maringá, Universidade Estadual de Maringá.
 37. Roberts, Glyn. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In: G. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, Champaign, Human Kinetics.
 38. Roberts, Glyn. (1993). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In: R.N. Singer, M. Murphey, L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan.
 39. Roberts, Glyn. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. In: G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics.
 40. Richardson, R, J. (1999). *Pesquisa social: métodos e técnicas*. 3. Ed. São Paulo: atlas.
 41. Saveca, Paulo. (2021). *Perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva dos futebolistas moçambicanos*. Tese de Doutoramento, Universidade Pedagógica de Maputo-

- Faculdade de Educação Física e Desporto da Faculdade de Educação Física e Desporto, Maputo.
42. Saveca, P; Tembe, V e Vasconcelos-Raposo, J. (2021). Perfil psicológico de prestação dos futebolistas moçambicanos. Vol. 4, n. 2, pp. 24 – 44.
 43. Simões, Paulo. (2008). Treino Mental em Natação: Aplicação do Novo Modelo de Definição de Objectivos. Tese de Doutoramento. Vila Real, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
 44. Summer, Jeffery e Ford, Stephen. (1993). Attention in sport. In T. Murphey e L. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology. New York, Macmillan Publishing Company.
 45. Samulski, Dietmar. (1992). Psicologia do Esporte: Teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa Universidade Federal de Minas Gerais.
 46. Schilling, T e Hayashi, C. (2001). Achievement motivation among high school basketball and cross-country athletes: A personal investment perspective. Journal of Applied Sport Psychology, 13 ed.
 47. Souza, G. S, et al. (2020). Ansiedade em jogadores de futebol antes e durante a fase competitiva. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, São Lucas, v. 12, ed. 3, p. 1-12.
 48. Violas, C. G. (2009). Competências psicológicas no futebol de alta competição: um estudo comparativo entre equipas de sucesso e de insucesso. Universidade Fernando Pessoa- Faculdade de ciências humanas e sociais. Porto.
 49. Vasconcelos-Raposo, J. (1998). Visualização e rendimento desportivo. Vila Real, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
 50. Vasconcelos-raposo, José, Moreira, José e Teixeira, Carla. (2013). Clima motivacional em jogadores de uma equipa de andebol. Motricidade. vol. 9, n. 3. Portugal.
 51. Vasconcelos-Raposo, José. (1991). Contributo para a identificação do estado ideal para a prestação desportiva. Natação, 14 ed. n. 4. Portugal.
 52. Vasconcelos-Raposo, José. (1994). Perfil Psicológico de Prestação em Futebol: Diferenças entre Jogadores Titulares e Suplentes. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
 53. Vasconcelos-Raposo, José. (1993). Os factores Psico-socio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite Portuguesa. Tese de Doutoramento. Vila Real, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

54. Vasconcelos-Raposo, José e SÁ, Estefânia. (2000). Direcção do foco atencional no tempo de resposta na partida de blocos em atletismo. Actas 14th International Congress of Sport Science, Budapeste.
55. Vasconcelos-Raposo, J e Dias, A. (1995). Caracterização de Nadadores Portugueses por Estilo e Distância de Nado de Acordo com o Perfil Psicológico de Prestação. Vila Real, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
56. Vasconcelos-Raposo, José, Costa, Goreti e Carvalhal, Isabel. (2001). A imagética cinética e mental em praticantes de desportos colectivos e individuais. Estudos de Psicologia.
57. Van Raalte, Judy et al. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart performance. Journal of Sport Behavior, 3 ed.
58. Williams, Jean. (1991). Psicologia Aplicada al Deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.
59. Weinberg, R e Gould, D. (2017). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre, Artmed Editora.
60. Weinberg, Robert e Gould, Daniel. (2001). Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte. 5. ed. Porto Alegre, ARTMED.
61. Weinberg, R e Gould, D. (2014). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.

8. ANEXOS



Escola Superior de Ciências do Desporto

Questionário sobre o Perfil Psicológico de Prestação

Agradecemos que preencha os espaços em branco, marcando um “X”, referentes às áreas que contribuem mais significativamente para a tua prestação desportiva na prática de futebol - seniores. As informações serão mantidas confidenciais e são exclusivamente para fins académicos.

I. Idade: 1. (15 a 18 anos)___ 2. (19 a 22 anos) ___ 3. (23 a 26 anos)___ 4. (27 a mais anos) ___

II. Anos de prática: 1. (0 a 5 anos)___ 2. (6 a 10 anos)___ 3. (11 a mais anos) _____

III. Posição Competitiva: 1. Guarda-redes___ 2. Defesa___ 3. Médios___ 4. Avançados___

Opções de respostas:

- 1 = Quase Nunca;
- 2 = Raramente;
- 3 = Às Vezes;
- 4 = Frequentemente;
- 5 = Quase Sempre

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5
1	Em competição vejo-me mais como um vencido do que como um vencedor.					
2	Durante a competição sinto-me com raiva, zangado ou frustrado.					
3	Durante a competição, distraio-me e perco a minha concentração.					
4	Antes da competição vejo-me a ter prestação perfeita.					
5	Estou bastante motivado para competir ao meu melhor nível.					
6	Ao longo da competição consigo manter positivas as minhas emoções.					
7	Sou positivista nos meus pensamentos ao longo da competição.					
8	Acredito em mim como atleta.					
9	Durante a competição fico nervoso e receoso.					
10	Nos momentos críticos da competição, a minha mente começa a trabalhar a 100 Km/h.					

11	Eu pratico mentalmente as minhas habilidades físicas.					
12	Os objectivos que estabeleci para mim próprio fazem com que continue a treinar bastante e bem.					
13	Sou capaz de sentir prazer com a competição mesmo quando as coisas não correm bem.					
14	O meu diálogo interno (self-talk) é negativo ao longo da competição.					
15	Eu perco a minha auto-confiança com uma certa facilidade.					
16	Quando cometo erros ou as coisas não me correm como esperava, começo a ter pensamentos negativos.					
17	Sou capaz de bloquear as emoções negativas e reganhar a minha concentração rapidamente.					
18	Para mim é fácil pensar sobre o meu desporto em imagens.					
19	Eu não tenho que ser instigado para treinar ou competir com maior dedicação. Eu sou o meu melhor motivador.					
20	Tendo a ficar emocionalmente indiferente quando as coisas se viram contra mim.					
21	Em competição dou sempre 100% do meu esforço independentemente de todo o resto que se possa estar a passar.					
22	Eu posso ter uma prestação que é representativa do máximo do meu talento e capacidade.					
23	Os meus músculos ficam muito tensos durante a competição.					
24	Eu fico despassarado (desorientado) durante a competição.					
25	Antes da competição vejo-me a resolver as situações críticas que possam surgir.					
26	Estou pronto e disposto a dar tudo quanto for necessário dar para atingir os meus objectivos.					
27	Eu treino sempre com uma intensidade grande e positiva.					
28	Com o controlo dos meus pensamentos consigo mudar as emoções negativas para emoções positivas.					
29	Mentalmente sou um bom competidor.					
30	Ocorrências incontroláveis como o mau tempo e a arbitragem, irritam-me com certa frequência.					
31	Durante a competição dou por mim a pensar nos erros, oportunidades e riscos que não tomei.					
32	Durante a competição uso imagens que me ajudam a ter uma melhor prestação.					
33	Aborreço-me e apetece-me desistir.					
34	Em competição e em situações difíceis sinto-me desafiado e inspirado.					
35	O meu treinador diz que tenho uma boa atitude.					
36	Eu projecto para os outros a imagem de um competidor confiante.					
37	Eu consigo ficar calmo durante a competição mesmo quando as coisas estão confusas.					

38	Eu perco a minha concentração facilmente.					
39	Quando me visualizo em competição vejo e sinto as coisas vivamente.					
40	Acordo de manhã e sinto-me excitado por saber que vou competir ou treinar.					
41	Praticar esta modalidade dá-me uma grande satisfação e sentido de realização pessoal.					
42	Consigo transformar crises em oportunidades.					
		1	2	3	4	5

Obrigado pela colaboração!