

Agradecimentos

Ao Professor Doutor José Pedro Leitão Ferreira,
pela coordenação deste grupo de trabalho.

Ao Professor Doutor Pedro Miguel Ferreira Gaspar,
pelo excelente acompanhamento do grupo de Seminário.

A todos os colegas do grupo de Seminário das “sextas-feiras.”

Aos meus bons amigos e companheiros de viagem
dos últimos três anos, José Félix e Fernando Freitas.

À minha família, em especial à Graça, à Rita e à “Fia”...

Obrigado!

RESUMO

Ao realizarmos este estudo estabelecemos como objectivos verificar num grupo de jovens atletas, rapazes e raparigas com idades compreendidas entre os dez e os catorze anos ($M= 13,24$ $Dp=0,933$), praticantes de modalidades desportivas individuais ou colectivas, quais seriam as suas motivações no desporto, bem como analisar a relação entre a idade, os anos de experiência, o tipo de modalidade individual/colectiva, a motivação dos objectivos para a tarefa ou para o ego, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o burnout.

A amostra foi constituída por um total de 45 jogadores de andebol, basquetebol e ginastas, que participam regularmente em campeonatos de âmbito regional e nacional.

Para a concretização do estudo foram utilizadas três baterias de questionários; a primeira era composta por um questionário para recolha de dados biográficos de cada inquirido, um “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto” (TEOSQ) e um “Questionário de Reacções à Competição-2-(SAS-2)” para verificar o traço de ansiedade competitivo. Numa segunda fase, três dias antes de uma competição considerada pela maioria dos atletas como muito importante ou como pouco importante, foi preenchido antes de um treino o questionário (RESTQ-52 Sport) para verificar o estado de cansaço. No dia da competição, responderam ao (CSAI-2RD) -Questionário de Auto-Avaliação da Ansiedade Pré – Competitiva. Posteriormente, numa outra semana em que os atletas tivessem uma outra competição digna de registo como mais importante, caso a anterior tivesse sido considerada como menos importante, ou vice-versa, foram usados o mesmo protocolo e os mesmos questionários utilizados na semana da primeira competição.

O tratamento estatístico foi feito com o programa SPSS-“Statistical Package for Sciences” para Windows, versão 16,0.

Verifica-se neste estudo que não existe uma relação directa entre a orientação para o ego com o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o stress geral. Não foi encontrada uma relação entre os anos de experiência, o traço e o estado de ansiedade. Foram encontradas diferenças entre as raparigas e os rapazes ao nível do traço e do

estado de ansiedade, no entanto no que se refere à orientação dos objectivos para a tarefa não existiu qualquer diferença. Entre a competição designada pelos atletas como mais importante e a menos importante, não se verificou existirem diferenças para o estado de ansiedade e para o stress geral.

Palavras-Chave: Motivação, Ansiedade, Burnout, Jovens atletas, Género Masculino e Feminino, Desportos Individuais/Colectivos.

ÍNDICE GERAL

CAPÍTULO I- INTRODUÇÃO	1
1.1 Apresentação do problema.....	3
1.2 Objectivos do estudo.....	3
1.3 Formulação de hipóteses.....	4
CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA.....	5
2.1 Motivação.....	5
2.1.1 Definição de motivação.....	5
2.1.2 Teoria dos objectivos de realização.....	6
2.1.2 Estudos efectuados.....	6
2.2 Ansiedade.....	8
2.2.1 Ansiedade cognitiva e ansiedade somática.....	9
2.2.2 Estado de ansiedade e traço de ansiedade.....	9
2.2.3 Teorias e modelos explicativos da Ansiedade.....	10
2.2.4. Estudos efectuados.....	12
2.3. Burnout.....	14
2.3.1. Modelos teóricos de Burnout.....	15
2.3.2. Modelo afectivo-cognitivo de stress.....	16
2.3.3 Modelo de resposta negativa ao stress de treino.....	16
2.3.4 Modelo de controlo externo e de identidade unidimensional.....	17
2.3.5 Teoria da armadilha.....	17
2.3.6 Estudos efectuados.....	17
CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....	19
3.1. Amostra.....	19
3.2. Instrumentos de medida.....	19
3.2.1. Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ).....	19
3.2.2. Questionário das Reacções à Competição (SAS-2).....	19
3.2.3. Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd).....	20
3.2.4. Questionário de burnout (RESTQ-Sport 52).....	21

3.3 Apresentação das variáveis.....	21
3.4 Procedimentos.....	21
3.4.1. Procedimentos operacionais.....	21
3.4.2. Procedimentos estatísticos.....	22
CAPÍTULO IV-APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	23
4.1 Análises descritivas.....	23
4.2 Correlações.....	28
4.2.1 Correlação entre a orientação dos objectivos para o ego, o traço de ansiedade e a subescala do stress geral do burnout	28
4.2.2 Correlações entre os anos de experiência, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala de stress geral do burnout.....	29
4.3 Diferenças.....	31
4.3.1. Diferenças entre a idade o traço de ansiedade o estado de ansiedade e o nível de stress geral.....	31
4.3.2 Diferenças entre o género masculino e o feminino nas variáveis traço de ansiedade e estado de ansiedade.....	33
4.3.3 Diferenças entre o género masculino e o feminino na orientação dos objectivos para a tarefa.....	34
4.3.4 Diferenças entre o estado de ansiedade e a subescala de stress geral do burnout entre a competição menos importante e a mais importante.....	35
V-DISCUSSÃO.....	36
VI.-CONCLUSÕES.....	39
VII -REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Frequência relativa ao género.....	23
Quadro 2 – Frequência por classes relativas à Idade.....	23
Quadro 3 – Distribuição de atletas por clubes.....	23
Quadro 4 – Desporto individual/Desporto colectivo.....	24
Quadro 5 – Nível de Campeonato em que participa.....	24
Quadro 6 – Anos de Experiência.....	24
Quadro 7 – Número de sessões de treino semanais.....	25
Quadro 8 – Tempo de treino por sessão.....	25
Quadro 9 – Número de Jogos por ano.....	26
Quadro 10 – Formação Inicial.....	26
Quadro 11 – Média e desvio padrão do traço de ansiedade.....	26
Quadro 12 – Média e desvio padrão do estado de ansiedade.....	27
Quadro 13 – Média e desvio padrão de Burnout RESQT-52.....	27
Quadro 14 – Média e desvio padrão da orientação dos objectivos para a tarefa/eg...27	
Quadro 15 – Correlação entre a orientação dos objectivos para o ego, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala de stress geral do burnout.....	28
Quadro 16 – Correlações entre os anos de experiência, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala stress geral de burnout.....	29
Quadro 17 – Diferenças entre a idade o traço de ansiedade o estado de ansiedade e o nível de stress geral.....	31
Quadro 18 – Diferenças entre o género masculino e o género feminino nas variáveis traço de ansiedade e estado de ansiedade.....	33
Quadro 19 – Diferenças entre o género masculino e o género feminino na orientação dos objectivos de realização para a tarefa.....	34
Quadro 20 - Médias e diferenças entre o estado de ansiedade e o stress geral entre A e B.....	35

