

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

A psicologia do desporto tem sido considerada como uma das áreas de intervenção emergentes no desporto de alto rendimento, por ter como fundamento maximizar o rendimento do atleta, através de uma “preparação mental”, melhorando os factores psicológicos, com o objectivo de diminuir a ansiedade em situações de stress. Para Gomes e Cruz (2001), o treino mental é importante na optimização do rendimento, tanto em treino como em competição.

Weinberg e Gould (2007) dizem-nos que para a maioria dos treinadores grande parte do sucesso ou insucesso na competição é um reflexo da nossa atitude mental. No entanto, os treinadores responsáveis pela preparação dos atletas continuam a desconsiderar a psicologia durante o decorrer do treino dos seus pupilos. Talvez esta atitude de menosprezar o treino mental por parte dos treinadores se deva à sua falta de preparação, não sabendo como desenvolver o trabalho nesta importante componente da preparação do atleta. Confirmando a importância desta vertente, os autores acima referidos lembram Jimmy Connors, o grande ex-tenista mundial nos anos setenta e oitenta do século passado, que declarou que o ténis profissional é 95 % mental.

Para Loeher (1986), o aumento da “disponibilidade mental” é um aspecto fundamental para a melhoria da performance do atleta, pois o seu rendimento será tanto maior quanto maior o conhecimento que tiver de si. Entenda-se a “disponibilidade mental” como um factor de relevo para a motivação e o aumento da performance do atleta. LE Roux (2007) apresenta a motivação, enquanto factor de contribuição para o sucesso desportivo, como um dos aspectos mais importantes para treinadores e atletas.

A competição, ao aparecer-nos como um meio de promoção social, está envolta em situações que podem produzir ansiedade (Viana, 1989). O atleta com ansiedade põe em causa o seu resultado competitivo, aumentando a frequência cardíaca e respiratória e elevando o consumo de oxigénio e a pressão arterial, o que pode transformar a competição num insucesso.

A síndrome de burnout, segundo Chiminazzo e Montager (2004), é referenciada já desde os anos setenta do século passado por Freudenberger (1974). Maslach e Jackson (1986) definem burnout como uma reacção ao stress crónico de

profissionais que contactam directamente com outras pessoas (Chiminazzo & Montager, 2004). Burnout pode ser considerado mesmo como um factor adverso ao desenvolvimento do atleta, particularmente do jovem desportista. Samuski (2002) e Weinberg e Gould (2007) consideram o burnout no desporto como uma resposta psico-fisiológica de esgotamento em consequência de esforços frequentes, por vezes máximos.

O factor psíquico é muito importante para a obtenção de um elevado rendimento físico. A mente, sendo indissociável do corpo, influencia a performance do indivíduo no momento decisivo de uma competição; a distinção entre o vencedor e o vencido em alta competição encontra-se na motivação e na predisposição para vencer, i.e., a direcção e a intensidade do seu esforço e a vontade, o querer, e o envolvimento para tal (Weinberg & Gould, 2007). Potgier (2003), citado por LE Roux (2007), salienta que a motivação é a chave para a participação, o gosto e a adesão à actividade física e desportiva.

Singer (1984) considera a motivação como responsável pela escolha de uma actividade desportiva, pela persistência na prática dessa actividade, bem como pela intensidade e vigor do rendimento (Cruz, 1996).

No entanto, Cruz (1996) também destaca as conclusões de muitos outros estudos que mostram existir uma grande incidência de stress e ansiedade em muitos atletas, indiferentemente da idade e do nível competitivo, o que produz efeitos debilitadores no rendimento.

Bompa (1983) nas suas investigações chegou à conclusão de que o volume e a intensidade de treino têm aumentado nos últimos anos, estimando mesmo um acréscimo de 10% a 20% entre 1975 e 1980. O aumento da carga de treino tem como objectivo aumentar o rendimento atlético, mas por vezes pode conduzir a um decréscimo desse rendimento, conduzindo o atleta ao síndrome de burnout (Samulski, 2002).

Assim, começámos por fazer uma exposição do problema, enquadrando-o teoricamente, definindo os seus objectivos e colocando as várias hipóteses, seguidas pela revisão bibliográfica das dimensões psicológicas mais relevantes, onde incluímos a motivação, a ansiedade e o burnout. Para cada uma delas, descrevemos os princípios que as suportam. Após esta abordagem teórica, aplicámos os instrumentos para recolha dos dados, caracterizámos a amostra, apresentámos os dados tratados

estatisticamente, discutimo-los e registámos as conclusões dos resultados.

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Porque é que alguns atletas no momento decisivo falham? E porque é que outros mesmo quando não atravessam o seu momento de forma ideal conseguem atingir uma performance ao seu melhor nível? A resposta talvez esteja na forma mental de agir de encarar a competição. Alguns atletas referem que só conseguem apresentar-se ao melhor nível quando estão sobe pressão.

O atleta tem vindo cada vez mais a olhar para todos os pormenores que possam interferir com o seu rendimento e a psicologia tem vindo a tomar um lugar de destaque na orientação do atleta.

Sabemos que a motivação é um dos factores para o sucesso do atleta, outro poderá considerar-se a ansiedade, e, como a encaramos. E se forem cometidos excessos, poderá atingir a síndrome de burnout.

O nosso estudo justifica-se no sentido de verificar a ligação entre motivação, ansiedade e burnout com a idade, o género e o desporto individual/colectivo.

1.2 OBJECTIVOS DO ESTUDO

A motivação e a ansiedade que o jovem desportista apresenta em diversas situações de stress, sejam elas de treino ou competitivas, terão um efeito positivo na sua performance ou, pelo contrário, levarão o atleta a atingir a síndrome de burnout?

Assim, procurando responder à questão atrás exposta, com o nosso estudo pretendemos alcançar os seguintes objectivos:

- Analisar a relação existente entre o género, a idade, os anos de prática desportiva, o número de sessões de treino semanais e a carga horária de treino semanal ao nível da ansiedade traço, da ansiedade estado, da motivação e do stress;
- Determinar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a idade e o sexo masculino e o feminino, ao nível da ansiedade traço, da ansiedade estado, da motivação e do stress em atletas jovens.

1.3 FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES

H01: Verificam-se relações positivas entre a orientação para o ego, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o stress geral.

H02: Verificam-se relações negativas entre os anos de experiência, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o nível de stress geral.

H03: Verificam-se diferenças entre os atletas mais novos e mais velhos para o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o nível de stress geral.

H04: Verificam-se diferenças entre o género masculino e o feminino ao nível do traço de ansiedade e do estado de ansiedade.

H05: Verificam-se diferenças, entre o género masculino e o feminino, nas diferentes dimensões de realização do objectivo para a tarefa.

H06: Verificam-se diferenças para o estado de ansiedade e o stress em geral, entre o primeiro momento e o segundo momento competitivos.

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

2.1 MOTIVAÇÃO

Albuquerque, citando Vidal, Ruiz, Ortega, Lópes e Vera (2001), salienta que, de entre as áreas da Psicologia do desporto, a motivação é uma das mais estudadas.

2.1.1 DEFINIÇÃO DE MOTIVAÇÃO

Genericamente, motivação pode ser descrita como o conjunto de factores psíquicos de ordem fisiológica, intelectual ou afectiva, os quais agem entre si e determinam a conduta de um indivíduo. Numa perspectiva mais específica, Sage (1977), citado por Weinberg e Gould (2007), caracteriza motivação como a direcção e a intensidade de um esforço para atingir um determinado objectivo. Estes últimos investigadores referem-nos ainda que é na motivação que se centra o ponto fulcral da aprendizagem e do desempenho no desporto. Segundo Magil (1984), a motivação é importante para a compreensão de habilidades motoras, devido ao seu papel na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento. Também Samulski (2002) descreve a motivação como a totalidade dos factores que determinam a direcção de um comportamento para um objectivo, apresentando-a como um processo activo, intencional e dirigido para um fim, o qual depende da interacção de factores pessoais (Motivação Interna) e ambientais (Motivação Externa).

Weinberg e Gould (2007) definem motivação interna como a participação de um indivíduo numa determinada tarefa sem obtenção de qualquer recompensa. Os mesmos autores caracterizam a motivação externa como uma recompensa atribuída, tal como dinheiro ou prémios que o indivíduo recebe pela sua prestação.

O clima motivacional poderá ser orientado para a mestria e melhoria (tarefa), residindo a preocupação do atleta no aperfeiçoamento das suas competências, capacidades e rendimentos; por outro lado, os atletas orientados para o “ego” medem o seu sucesso quando apresentam melhor rendimento do que os seus pares (Cruz, 1996).

Weinberg e Gould (2007) salientam a importância de os atletas serem orientados na construção de objectivos para a tarefa, afastando a tendência de estes serem centrados nos resultados. Por outro lado, se a orientação do mesmo desportista for direccionada para a realização da tarefa, este terá o enfoque na comparação do seu desempenho com os padrões e o seu objectivo será o aperfeiçoamento pessoal.

2.1.2. TEORIA DOS OBJECTIVOS DE REALIZAÇÃO

As Teorias dos Objectivos de Realização de Nicholls (1984,1989), Dweck (1986; Elliotte & Dweck, 1988) e Ames (1922), citados por Cruz (1996), assentam na concepção de que os indivíduos são motivados no sentido de evidenciarem altos níveis de capacidade, evitando a demonstração de baixa capacidade.

Contudo, de acordo com as mesmas teorias, as motivações dos indivíduos apoiam-se em dois tipos de orientação: por um lado, enquanto alguns fundamentam a sua competência, capacidade e sucesso na comparação da sua performance com a de outros, orientados para o resultado (ego), outros indivíduos consideram a sua capacidade e competência na tentativa de melhorar o seu próprio desempenho ao compará-lo com outro anterior, na tentativa de se superarem na realização da tarefa.

O Questionário *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ) (Duda & Nicholls, 1992) é um dos processos mais comuns de verificar se a orientação do objectivo dos indivíduos se situa no sentido da tarefa ou do ego.

2.1.2. ESTUDOS EFECTUADOS

Sorrentino e Sheppard (1978), citados por Weinberg e Gould (2007), apresentam como conclusão de um estudo que os motivos para a participação em actividades desportivas podem ser os mais diversos, sendo por vezes comuns entre culturas.

Treasure e Roberts (1985), também citados por Weinberg e Gould (2007), concluíram num estudo que alunos mais orientados durante as aulas no sentido da realização para a tarefa se focalizavam mais no esforço e preferiam tarefas mais desafiadoras do eu do que os alunos cujo trabalho tinha sido mais orientado para o resultado.

Cruz apresenta um estudo realizado por Gill, Gross, Gross e Huddleston em 1983 com 1138 jovens americanos, sendo 418 raparigas e 720 rapazes, com idades compreendidas entre os oito e os dezoito anos, em variadas modalidades (basquetebol, luta, futebol, golfe, basebol, ténis, atletismo, ginástica e voleibol). Este trabalho teve como objectivo conhecer as razões da participação no desporto, tendo sido utilizado um “Questionário de Motivação para a Participação”. Os resultados demonstraram que as razões mais relevantes que levavam os jovens a participar eram: desafio, aprender novas competências, melhorar as competências e ser saudável. Em paralelo, a análise

das respostas possibilitou identificar algumas dimensões para a participação desportiva: realização/estatuto, orientação para a equipa, saúde física, descarga de energias, factores situacionais, desenvolvimento de competências, amizade e divertimento.

Miranda, Filho e Nery (2006) realizaram um estudo com 64 nadadores (19 raparigas e 45 rapazes) que competiam a nível nacional. O objectivo do estudo foi verificar a orientação para a tarefa e ego nos dois géneros. Os resultados demonstraram que rapazes e raparigas apresentavam orientações para a tarefa, verificando os investigadores que este grupo tem uma forte tendência para atarefa.

Weinberg e Gould (2007) referem também um estudo de Yan e McCullagh (2004) em que os autores concluem que jovens de culturas diferentes têm motivações diferentes na participação desportiva. O aumento da motivação eleva a atenção, a concentração e a tensão no indivíduo, contribuindo para o sucesso na competição. Contudo, por outro lado, ao motivar-se demasiado pode ter-se como consequência um efeito contrário ao desejado no desempenho.

Priscila Lopes e Myrian Nunomura (2007) realizaram uma investigação com vinte ginastas de alto nível, do género feminino, com idades compreendidas entre os onze e os catorze anos, tendo como objectivo conhecer os factores que motivam as raparigas para a prática de ginástica artística de alto nível. Os resultados que estas investigadoras nos apresentaram foram os seguintes: a motivação interna relaciona-se directamente com o gosto pela actividade, com a dedicação de levar o treino até ao limite físico e ao gosto de treinar após o período competitivo vitorioso. Já a motivação externa está relacionada com a luta por títulos importantes, esforço máximo durante as competições para alcançar um maior rendimento e a motivação para treinar após o período não competitivo não vitorioso, com a finalidade de evitar os mesmos erros posteriormente.

Roberts e Mckelvain (1987), num estudo feito com ginastas do género masculino entre os dez e os dezoito anos de idade, verificaram que o que motivava os indivíduos com idades entre os dez e os quinze anos era a demonstração da capacidade para competir, a comparação com os outros e a aprovação social (motivos prioritários sobre a vontade de melhorar o desempenho); já os indivíduos com idades entre os dezasseis e os dezoito anos tinham como principal factor motivacional a intenção de melhorar o desempenho e aperfeiçoar os movimentos (Lopes & Nunomura, 2007).

Numa investigação de Weinberg e Gould (2001) com o objectivo de compreender melhor o processo de motivação, apresentada por Lopes e Nunomura (2007), os investigadores concluíram que os indivíduos se comparam permanentemente com outros e enfatizam os bons resultados em competições, apresentando metas orientadas para o resultado final. Os indivíduos preocupados em melhorar o seu rendimento técnico durante os treinos apresentam metas orientadas para a tarefa. Verificamos neste último estudo que no primeiro grupo prevalece uma motivação extrínseca, por os atletas serem motivados pelo reconhecimento social, e uma motivação intrínseca no segundo grupo, evidenciada na procura do prazer da actividade.

2.2 ANSIEDADE

Levitt (1980), citado por Brito (1981), define ansiedade como uma sensação subjectiva de preocupação e activação fisiológica elevada, associando-a ao medo ou mesmo a uma ameaça.

Frischknecht (1990), baseando-se em Freud (1932) e Hull (1943), refere que a ansiedade tem sido entendida como uma reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor.

Para Weinberg e Gould (2007), a ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação, apreensão e associado à activação ou agitação do corpo. Levitt (1967) afirma que a ansiedade pode afectar de alguma maneira todas as áreas do empenho do indivíduo (Kais, 2005), encontrando-se a justificação para esta afirmação em Harre (1982) que alega que a tensão excessiva provoca fadiga precoce, fazendo subir a consciência da dor auto-infligida, que acompanha as performances de grande esforço. A ansiedade é, de uma forma geral, associada a uma sensação de nervosismo, acompanhada por um aumento do ritmo cardíaco, sudção e uma secura na boca. Em termos fisiológicos, a ansiedade, ao aumentar o débito cardíaco, aumenta conseqüentemente a pressão arterial, eleva a temperatura corporal e provoca sudção como forma de regulação do aumento da temperatura do organismo do indivíduo.

No âmbito da psicologia do desporto, Figueiredo (2000) citado por Gonçalves e Belo (2007) realça a ansiedade como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas. Já Cruz (1996) havia defendido a mesma ideia, salientando

que a ansiedade e o stress têm sido encarados como factores perturbantes para os atletas. No entanto, em investigações recentes, Raglin (1992) tem demonstrado que nem sempre assim acontece, salientando potenciais efeitos positivos do stress e da ansiedade. Este investigador concluiu que o stress e a ansiedade podem apresentar para alguns atletas um efeito facilitador do seu rendimento, mas noutros poderá ter um efeito debilitante. Passer (1984) vem reforçar os estudos de Raglin (1992) ao apontar o medo de falhar como causa para a ansiedade competitiva.

Spielger (1989), Hackfort e Schwenkmezger (1993) consideram a ansiedade como uma reacção emotiva característica do indivíduo em stress (Salmuski 2002). Samulski (2002), citando Nich (1981), considera o stress genericamente como o resultado da interacção de factores pessoais (a nível psíquico e somático) e ambientais (físicos e sociais).

2.2.1. ANSIEDADE COGNITIVA E ANSIEDADE SOMÁTICA

Weinberg e Gould (2007) referem a divisão da ansiedade em ansiedade cognitiva e ansiedade somática. Esta terminologia que separa a ansiedade em diferentes componentes gera consenso geral entre a comunidade de investigadores (Partif et. al., 1990; citado por Cruz 1996).

A ansiedade cognitiva é considerada como a componente mental da ansiedade, relacionando-se com o pensamento, e é originada por expectativas negativas sobre o sucesso ou uma auto-avaliação negativa da performance. Segundo Morris, Danis e Hutchings (1981), a ansiedade cognitiva é descrita como uma percepção receosa de sensações desagradáveis sobre o próprio indivíduo ou por estímulos externos ao mesmo.

Por sua vez, Cruz (1996), citando Martens et. al. (1983,1990), define ansiedade somática como uma resposta fisiológica do indivíduo perante uma situação de ansiedade cognitiva através do aumento da frequência cardíaca, de respiração “curta”, mãos húmidas, “borboletas” no estômago e tensão muscular.

2.2.2. ESTADO DE ANSIEDADE E TRAÇO DE ANSIEDADE

Com a construção da Teoria Ansiedade Estado-Traço, Spielbelger (1966) distingue a ansiedade entre traço de ansiedade e estado de ansiedade (Weinberg e Gould, 2007).

Magill (1984) considera o traço de ansiedade uma característica da personalidade, ou seja, é a predisposição de um indivíduo para, perante uma determinada situação, entendê-la como ameaçadora ou não, ou seja, existe a tendência para sentir uma vasta quantidade de situações como perigosas ou ameaçadoras.

Hackfort e Schwenkmezger (1993) descrevem estado de ansiedade como sentimentos subjectivos e pessoais, sentidos conscientemente como inadequados, e tensão acompanhada por um aumento de *arousal* no sistema nervoso autónomo, ou seja, caracteriza-se por uma situação emotiva com alterações de intensidade e instabilidade ao longo do tempo (Samulski, 2007). Entenda-se por *arousal* ou activação uma excitação, como um acto contínuo entre o sono profundo e a excitação máxima (Samuski, 2002; Weinberg & Gould 2007).

Viana (1989) caracteriza o estado de ansiedade como um estado emocional transitório que varia em intensidade e muda com o tempo. O estado de ansiedade pode ser descrito como um conjunto de sentimentos subjectivos entendidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento da activação, isto é, uma situação emocional temporária do organismo humano que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo.

Weinberg e Gould (2007) concluem que o estado de ansiedade de um indivíduo num determinado momento está directamente relacionado com o seu traço de ansiedade.

2.2.3. TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DA ANSIEDADE

Dada a importância da influência da ansiedade no resultado desportivo, desde sempre aquele estado psíquico tem sido objecto de interesse e de estudo por parte dos investigadores da psicologia do desporto. Os estudiosos desta área têm vindo a formular teorias e hipóteses para explicar a ligação entre ansiedade e performance desportiva (Cruz, 1996).

Os investigadores Spence e Spence (1966) consideravam a Teoria do Drive (desenvolvida por Hull, 1943) justificativa do rendimento dos atletas. Esta teoria pressupõe uma relação directa e linear entre activação e rendimento (Weinberg & Gould, 2007). Martens, Vealey e Burton, 1990, citados por Weinberg e Gould (2007), referem que a Teoria do Drive actualmente não encontra muitas vozes apoiantes.

Uma outra forma de explicar a correspondência entre ansiedade e performance

para Cruz (1996), é a Teoria do U Invertido que se apoia na lei de Yerkes e Dodson (1908). De acordo com esta teoria, à medida que a activação aumenta, vai-se verificando um aumento do rendimento desportivo até um ponto óptimo de activação para um determinado nível de desempenho desejado. A partir deste ponto óptimo de activação, aumentos (posteriores) subsequentes de activação geram decréscimo de rendimento. No entanto, se o nível de activação é baixo, o desempenho do atleta situar-se-á aquém do seu nível padrão (Weinberg & Gould, 2007). Esta teoria também encontra oposição, tal como as anteriores, sendo talvez a mais evidente referida por Cruz (1996), considerando os estudiosos que a relação ansiedade/performance é muito mais complexa, não podendo ser caracterizada por uma hipótese unidimensional como a Hipótese do U invertido. Uma outra crítica a esta teoria foi feita por Gould e Udry (1994) e Hardy 1990, fundamentando-se na forma apresentada pela curva, por o nível óptimo de activação ocorrer sempre no ponto médio do *continuum* de activação (Weinberg & Gould 2007).

Ultimamente, alguns autores, tais como Hardey e Fazey (1987), Jones e Hardy (1989, 1990), Martens et. Al. (1983, 1990), Smith, Smoll e Schutz (1990), têm visto a relação ansiedade/performance numa perspectiva multidimensional, surgindo então a Teoria da Ansiedade Multidimensional. Partindo deste pressuposto, a ansiedade é diferenciada em ansiedade cognitiva e ansiedade somática (Cruz, 1996).

A Teoria Multidimensional da Ansiedade relaciona a ansiedade estado cognitiva com o desempenho do atleta. Este, ao ostentar um estado de ansiedade cognitiva elevado, diminui o seu desempenho. Esta teoria prevê ainda que a ansiedade estado somática se relaciona directamente com o desempenho num u invertido, em que o aumento da ansiedade facilita o desempenho até um nível ideal, após o qual a ansiedade adicional causa o declínio do desempenho do atleta (Weinberg & Gould, 2007).

Contudo, segundo Weinberg e Gould (2007) alguns investigadores como Arent e Landers, (2003), Gould, Greeleaf e Krane, (2002) e Hardy e Gould (1996) não apadrinharam esta teoria.

Como alternativa às teorias explicativas da relação ansiedade/performance existentes à data, Hanin (1997, 1999) propõe a Teoria das Zonas Óptimas de Funcionamento Ideal (IZOF). Hanin verificou que para cada atleta existe uma zona de nível de estado de ansiedade ideal onde o rendimento é maximizado, dependendo este

nível de atleta para atleta. Fora dessa zona ideal, o atleta terá um menor rendimento (Samulsky, 2002).

2.2.4. ESTUDOS EFECTUADOS

Num estudo comparativo do estado de ansiedade entre indivíduos praticantes de uma qualquer modalidade desportiva (as modalidades desportivas mais praticadas nos seus clubes eram: basquetebol, beisebol, futebol americano, ginástica, hóquei no gelo e natação) e indivíduos não praticantes de nenhuma modalidade (quer na escola, quer nalgum clube), realizado por Simon e Martens (1979), com 749 indivíduos do género masculino com idades entre os nove e catorze anos, os investigadores concluíram que os indivíduos praticantes de desportos colectivos apresentavam menores níveis de ansiedade do que o grupo de indivíduos praticantes de modalidades individuais. Também foi verificado que a ansiedade estado era maior durante as competições do que durante os treinos. Foi utilizado para este estudo o questionário *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI)*.

Num estudo de Scalan e Passer (1979) incidindo em jovens jogadores de futebol, verificou-se que 20% destes tinham experiência de níveis de ansiedade demasiado elevados antes dos jogos (Cruz, 1996).

Um estudo de Pierce e Stratton (1980), citado por Cruz (1996), com 543 jovens desportistas concluiu que para 62% dos inquiridos não “jogar bem” e “cometer erros” eram as principais preocupações, tendo ainda 44,2% dos desportistas estudados referido que algumas fontes de stress os impediam de atingir a sua performance máxima.

Cruz (1997) realizou uma investigação nas modalidades de andebol, voleibol, atletismo e natação, com 246 atletas com idades entre os dezasseis e os trinta e três anos e que actuavam nos escalões máximos das suas modalidades, concluindo que os atletas de elite apresentaram baixos níveis de ansiedade e mais auto-confiantes.

O traço de ansiedade competitiva em indivíduos praticantes de atletismo, com idades compreendidas entre os dez e os dezasseis anos de idade, foi estudado por Júnior e Vasconcelos (1997) a partir de uma amostra de 164 atletas, 83 do género masculino e 81 do género feminino, tendo sido utilizado o instrumento *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. Os indivíduos do género masculino apresentaram níveis de traço de ansiedade claramente menores que os elementos do género

feminino. Este facto verificou-se sobretudo no grupo entre os catorze e os dezasseis anos. Os indivíduos do género masculino, com idades compreendidas até aos doze anos, foram os mais ansiosos, devido à pouca experiência e ao pouco tempo de prática. O grupo mais ansioso do género feminino, devido a uma menor experiência competitiva, foi o de catorze a dezasseis anos.

Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) realizaram uma investigação, com 713 atletas de 23 desportos (126 atletas de elite, 141 jovens atletas pré-elite e 446 atletas universitários) com a finalidade de identificar as competências psicológicas que diferenciam os atletas de elite dos restantes, de comparar os perfis de competências psicológicas evidenciados pelos atletas de elite, com o perfil de atleta ideal, “imaginado” por um grupo de psicólogos desportivos. Os investigadores encontraram diferenças ao nível do sexo dos atletas para a amostra de atletas universitários, os atletas do sexo feminino apresentaram menos confiança e mostraram-se ansiosos quando comparados com os atletas do sexo masculino.

Gonçalves e Belo (2007) citam uma investigação de Becker Jr (2000) que, ao analisar os estudos de Martens (1977), verificou que os atletas praticantes de modalidades individuais tinham um maior nível de ansiedade, relativamente aos que praticavam modalidades colectivas, o que se justificava por terem de assumir individualmente os resultados derivados da sua performance.

Numa outra investigação também citada por Gonçalves e Belo (2007), Dias (2005) analisou as relações entre ansiedade, emoções e confronto no desporto, contando com uma amostra de 550 atletas de variadas modalidades, de ambos os sexos e de categorias desde juvenis até seniores, representando 46 clubes portugueses. Os resultados permitiram concluir que os atletas do sexo feminino pareciam exibir níveis de ansiedade mais elevados comparativamente aos do sexo masculino. No que diz respeito ao tipo de modalidade, os praticantes de desportos individuais apresentavam níveis de ansiedade mais elevados e maior percepção de ameaça do que os praticantes de desportos colectivos.

Thomas, Maynard e Hanton (2004) realizaram uma investigação com o fim de verificar a ligação entre a ansiedade cognitiva e somática e a autoconfiança. Nesta investigação foi utilizado o questionário CSAI2d, sendo a amostra constituída por 31 indivíduos do género masculino e 29 do feminino, 60 indivíduos no total, praticantes de atletismo, futebol, hóquei em campo, natação e rugby. Os investigadores

concluíram que os indivíduos que interpretavam os estados de ansiedade competitiva de forma mais positiva exibiam níveis mais elevados de autoconfiança; nos momentos que precediam as competições, os níveis de ansiedade cognitiva e somática aumentavam e os da autoconfiança diminuía e com o desenrolar da competição os níveis de ansiedade cognitiva e somática iam diminuindo e os de performance cresciam.

Mellalieu, Hanton e O' Brien (2004) efectuaram um estudo com 162 praticantes de desportos explosivos e desportos de motricidade fina com a intenção de investigarem o traço de ansiedade competitiva, a sua intensidade e direcção. Aqueles autores concluíram que os indivíduos das modalidades explosivas encaravam a ansiedade competitiva como mais facilitadora para a performance do que os atletas das modalidades de motricidade fina. Os indivíduos com uma maior experiência, quando comparados com os menos experientes, também avaliaram os sintomas de ansiedade competitiva como mais facilitadores para atingirem um maior rendimento desportivo.

Ademais, Detanico e Santos (2005), citados por Gonçalves e Belo (2007), utilizando como instrumento o SCAT, realizaram um estudo com 122 judocas, participantes nos Jogos Abertos de Santa Catarina (2004), tendo concluído que as atletas se mostraram mais ansiosas do que os homens e que os judocas mais velhos de ambos os sexos apresentavam menos ansiedade que os mais novos. Os níveis de ansiedade traço competitiva apresentados não foram influenciados pelos tempos de prática dos atletas.

Gonçalves e Belo (2007) apresentam um estudo de Zeng (2003) sobre ansiedade e o tipo de desporto praticado, individual ou colectivo. Com este estudo, Zeng procurou comparar vários tipos de ansiedade e auto-confiança entre atletas de desportos individuais e colectivos. Os resultados indicaram que os atletas de desportos colectivos têm menores níveis de estado de ansiedade cognitiva e de estado de ansiedade somática, quando comparados com atletas de desportos individuais. O nível de traço de ansiedade competitiva entre atletas de desportos colectivos e de desportos individuais foi idêntico.

2.3. BURNOUT

A exigência no treino tem vindo a aumentar cada vez mais, tornando-se muito intenso, como consequência da tentativa de superação dos limites, verificando-se tanto

em atletas de alto rendimento como em atletas que ainda se encontram em formação (Rebustini, 2005). Volumes de treino extremamente altos, expectativas de performance exigentes, competição constante e intensas práticas de treino inconsistentes e pouco controlo pessoal são características que parecem estar directamente relacionadas com esgotamento (Cruz, 1996). Cherniss (1980), complementando Cruz, assegura que os sintomas que compõem a síndrome de burnout são possíveis respostas a um trabalho stressante, frustrante ou monótono (Chiminazzo & Montagner, 2004). O stress é para Kelleman (2002) o desvio da normalidade de um sistema biológico/psicológico. O excesso de intensidade de treino pode conduzir a decréscimo da performance do atleta, caracterizando-se como uma actividade stressante, ao originar stress físico se a recuperação não for completa, podendo, assim, ser um precursor da síndrome de burnout (Gould, et. al., 1997).

Smith (1986), citado por Samulski (2002), apresenta o burnout como um afastamento psicológico, emocional e físico de uma actividade outrora considerada agradável, em consequência de um stress permanente ou de insatisfação. Diversos estudos confirmam ainda que a síndrome de burnout é mais frequente em atletas de desportos individuais do que nos de desportos colectivos, por serem mais competitivos, de grande exigência física e psicológica, devido à natureza repetitiva e monótona do treino e ao menor suporte social dos companheiros de treino (Weinberg & Gould, 2007). Atletas com burnout apresentam esgotamento físico e emocional, sentimento de baixa realização pessoal, baixa auto-estima, despersonalização e desvalorização.

Hackney (1990) também descreve os principais sinais e sintomas apresentados pelos atletas com síndrome de burnout: baixa motivação, problemas de concentração, perda do desejo de jogar, falta de preocupação, distúrbio do sono, auto-estima diminuída, mudanças de humor, aumento de ansiedade, mudanças de valores e crenças (Samulski, 2002).

2.3.1. MODELOS TEÓRICOS DE BURNOUT

Smith (1986) e Silva (1990) apresentam-nos os seus modelos baseados essencialmente numa resposta de stress à carga física e psicológica. Por sua vez, Coackley (1992) apresenta o stress como um sintoma de burnout (Weinberg & Gould 2007).

2.3.2 MODELO AFECTIVO-COGNITIVO DE STRESS

Cruz (1996) cita Smith (1986) como o primeiro investigador na área da psicologia do desporto a apresentar um modelo de explicação para o esgotamento. Este modelo baseia-se na sequencialização em quatro estádios com base no stress apresentado pelos indivíduos. Para situar o indivíduo em determinado estádio, será necessário ter em conta as componentes fisiológicas, psicológicas e comportamentais que vão aumentando ao longo dos estádios. A motivação e a personalidade dos indivíduos influem em cada uma dessas componentes (Weinberg & Gould 2007).

O primeiro estádio, ou estádio de exigências situacionais, caracteriza-se por uma elevada pressão no sentido da vitória ou por um treino muito intenso. Se esta exigência for superior à capacidade do atleta, pode surgir a síndrome de burnout; no segundo estádio, ou de avaliação cognitiva, os atletas analisam e calculam a situação, considerando-a uns mais ameaçadora do que outros; no terceiro estádio, também conhecido como o de respostas fisiológicas, as situações inicialmente consideradas como ameaçadoras tornam-se crónicas ao longo do tempo. Podem surgir alterações fisiológicas, neste estádio, tais como: aumento da tensão arterial, irritabilidade e fadiga, provocadas pelo stress. O estádio das respostas comportamentais é o quarto e o último neste modelo proposto por Smith (1986), no qual a diminuição da performance, as dificuldades de relacionamento e o afastamento da actividade desportiva podem ocorrer como derivados da resposta fisiológica (Weinberg & Gould, 2007).

2.3.3 MODELO DE RESPOSTA NEGATIVA AO STRESS DE TREINO

O Modelo de resposta negativa ao stress de treino de Silva (1990), referido por Weinberg e Gould (2007), aceita os factores de ordem psicológica, no entanto fundamenta o aparecimento da síndrome de burnout como uma resposta ao treino físico. Os investigadores identificam o treino físico como um stressor, podendo afectar positiva ou negativamente o indivíduo, tanto a nível físico como psíquico. A intenção do técnico será uma resposta positiva; porém, o excesso de treino poderá resultar numa adaptação negativa, caminhando o indivíduo para a fadiga que poderá terminar em burnout.

2.3.4. MODELO DE CONTROLO EXTERNO E DE IDENTIDADE UNIDIMENSIONAL

Coackley, segundo Weinberg e Gould (2007), associa o surgimento de burnout à exigência da organização social dos desportos de competição, aplicando este pensamento principalmente aos jovens. Os desportos muito competitivos, associados a um poder decisório deixado aos progenitores e treinadores e a falta de vivências com amigos fora da esfera desportiva são factores que podem conduzir a um estado de burnout.

2.3.5 TEORIA DA ARMADILHA

Partindo dos Modelos de Resposta Negativa ao Stress de Treino e do Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional, Raedeke (1997) diz que os indivíduos praticam actividades desportivas por três motivos: primeiro, por quererem participar; segundo, por acreditarem que têm de participar; sendo o terceiro motivo de participação a conjugação dos dois primeiros (Weinberg & Gould 2007).

Os indivíduos que entram em burnout, segundo Raedeke (1997), caem na armadilha da participação em actividades desportivas, quando na verdade não querem participar, mas acreditam que deverão participar (Weinberg & Gould 2007).

2.3.6. ESTUDOS EFECTUADOS

Numa investigação realizada por Feigley (1984) com jovens ginastas de alto rendimento e citada por Cruz (1996), conclui-se que os ginastas perfeccionistas enérgicos entram mais facilmente em esgotamento, porque apresentam poucas competências assertivas e são fortemente influenciados pelos outros.

Num outro estudo de Conh (1990) com 10 jogadores de golfe, e relatado por Cruz (1996), o objectivo foi determinar as fontes mais frequentes de stress e avaliar as causas percebidas de esgotamento. Os jovens golfistas foram unânimes nas respostas ao terem dito que já tinham vivenciado um pequeno período de 5 a 14 dias de esgotamento, sem, contudo, terem abandonado a actividade. Como causas mais frequentemente apresentadas para o esgotamento, os golfistas mencionaram demasiados treinos ou competições, falta de satisfação, muita pressão dos outros e deles próprios para alcançarem o sucesso. Com este estudo, Conh (1990) concluiu que as fontes percebidas de stress devem ser consideradas quando são investigadas as

causas do esgotamento.

Gould., Guinan, Greenleaf, Medbery, Strickland e Lauer (1996) efectuaram um estudo nas olimpíadas de Atlanta (1996) com 296 indivíduos de 30 modalidades diferentes, concluindo que 84 (28%) passaram pela situação de treino excessivo, explicando assim a queda das suas performances.

Cruz (1996) apresenta-nos também um estudo empírico sobre esgotamento em atletas efectuado por Gould et. al. (1994), no qual os investigadores combinam métodos qualitativos e quantitativos. Para este estudo contaram com a colaboração de sessenta e um tenistas juniores de elite. A investigação compreendeu as variáveis organizacionais, de personalidade e estratégias de confronto, tendo concluído que o esgotamento poderia ter sido previsto pelas três variáveis. A pressão competitiva, a subtil pressão dos pais, a pressão do tempo e a vontade de ter uma vida social para além do desporto foram os principais motivos de abandono da modalidade. O esgotamento foi prognosticado pelas variáveis de personalidade, tais como o perfeccionismo e a necessidade de uma organização externa. Os indivíduos que não apresentavam esgotamento distinguiam-se dos que estavam em esgotamento por desenvolverem estratégias de confronto (reestruturação cognitiva e planeamento).

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

3.1. AMOSTRA

A nossa amostra para o estudo é constituída por 45 atletas federados (26 rapazes e 19 raparigas), praticantes de ginástica acrobática, andebol e basquetebol, com idades compreendidas entre os dez e os catorze anos ($M=13,24$ $Dp=0,933$). Todos os atletas preencheram a bateria de testes composta por cinco instrumentos.

3.2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

A bateria de testes anteriormente citada é composta pelos quatro questionários a seguir elencados, nas suas versões traduzidas:

3.2.1. QUESTIONÁRIO DE ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL PARA O DESPORTO (TEOSQ)

O questionário de Orientação Motivacional para o Desporto é uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa do modelo desenvolvido por Duda (1989), «Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire» (TEOSQ), constituído por 13 itens que se encontram distribuídos por 2 sub-escalas: orientação motivacional para a tarefa (7 itens; Exemplo: “...Faço o meu melhor”); e/ou orientação motivacional para o ego (6 itens; Exemplo: “Sou o melhor”).

Os jovens atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 5 pontos (Discordo Totalmente=1; Concordo Totalmente=5). O resultado é calculado através de um valor médio para cada sub-escala.

3.2.2. QUESTIONÁRIO DAS REACÇÕES À COMPETIÇÃO (SAS-2)

O questionário de reacções à competição, “Sport Anxiety Scales-2” (SAS-2), desenvolvido por Smith, Smoll & Schutz (1990), permite avaliar as diferenças individuais no traço da ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva: preocupação e perturbação da concentração.

Este instrumento é constituído por 15 itens, distribuídos por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (9 itens, por exemplo: “Sinto-me nervoso”), os pensamentos experimentados (7 itens, por exemplo: “Tenho dúvidas acerca de mim próprio”) e o nível de perturbação da concentração (5 itens, por exemplo: “Muitas

vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar”). Os atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1=Quase nunca; 2=Algumas vezes; 3=Muitas vezes; 4=Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

O resultado de cada uma das três subescalas é obtido através do somatório dos respectivos itens, tendo uma variância entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, na frequência de pensamentos experimentados, e por fim, de 0 a 20, ao nível de perturbação da concentração. Resultante da soma dos resultados das três subescalas, podemos, assim, calcular o traço de ansiedade competitiva, com uma variância entre 0 e 84. Os atletas com menores valores são os que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

3.2.3. QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO PRÉ-COMPETITIVA (CSAI-2RD)

Este questionário, validado por Martens (1990), composto por 17 itens, distribuídos por 3 subescalas, com 9 itens, foi utilizado com o intuito de averiguar a intensidade da ansiedade pré-competitiva e a auto-confiança. Enquanto as duas primeiras subescalas medem a intensidade dos sintomas de ansiedade cognitiva (exemplo: “Estou preocupado pelo facto de poder não atingir o meu objectivo”) e somática (exemplo: “Sinto o meu corpo rígido”), sentidos antes da competição, a terceira serve para medir o estado de auto-confiança (exemplo: “Estou confiante que vou ter um bom rendimento”). Usando uma escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1=Quase nunca; 2=Algumas vezes; 3=Muitas vezes; 4= Quase Sempre), cada um destes três estados é aferido através das respostas a nove itens. Os resultados em cada um dos estados, com uma variância entre 9 e 36, permitem-nos calcular, em cada subescala, os níveis de ansiedade cognitiva, de ansiedade somática e de auto-confiança. Valores mais elevados reflectem, assim, níveis mais elevados em cada subescala.

Foi ainda utilizada a escala de direcção CSAI-2d, para os 27 itens, inicialmente introduzida por Jones e Swain (1992). Esta escala tem um alcance de -3 (“muito debilitador”) a +3 (“muito facilitador”) e tem uma variância entre -27 e +27, classificando a intensidade dos sintomas de ansiedade vivenciados como facilitadores ou debilitadores da performance dos atletas, consoante o seu grau.

Estes dois instrumentos irão permitir realizar a distinção entre a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitadora ou debilitadora do rendimento) dos sintomas dos estados de ansiedade.

3.2.4. QUESTIONÁRIO DE BURNOUT (RESTQ-SPORT 52)

A utilização do questionário de Recovery Stress Questionnaire for Athletes teve como principal objectivo avaliar as fontes de stress e as capacidades de recuperação nos últimos três dias e três noites anteriores à sua realização. Os factores de stress podem verificar-se em treino, em competição e em situações fora destes dois âmbitos.

Este questionário é composto por 53 itens, distribuídos por dezanove escalas multidimensionais, doze escalas gerais e sete específicas de desporto, com vista a obter do atleta informações das suas rotinas diárias de treino, de competição e da sua vida fora do ambiente desportivo. É utilizada uma escala do tipo Lickert, de 7 pontos (0= Nunca; 1=Raramente; 2=Algumas vezes; 3=Com frequência; 4= Mais frequentemente; 5= Com muita frequência; 6= Sempre) para assinalar em cada item.

3.3 APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

As variáveis dependentes no estudo em questão são: o traço de ansiedade competitiva e as suas subescalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração); o estado de ansiedade competitiva e as suas subescalas (ansiedade somática, ansiedade cognitiva e auto-confiança); as 2 duas subescalas de realização do objectivo (tarefa e ego) e por fim a subescala stress geral, da capacidade de recuperação de burnout.

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são: idade, género, desporto colectivo ou individual e experiência na modalidade.

3.4. PROCEDIMENTOS

3.4.1. PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

O objectivo do estudo, o processo de preenchimento de todos os instrumentos, a opção de preenchimento por parte dos indivíduos, o anonimato e a confidencialidade de todas as informações recolhidas e a responsabilidade de transmissão de todos os dados individuais a cada indivíduo foram acordados com os treinadores e com os indivíduos participantes no estudo. O agendamento do preenchimento dos

questionários foi acordado com os treinadores e com os atletas.

O instrumento para determinação da Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ) foi preenchido antes do início de um treino das respectivas modalidades estudadas. O Questionário RESTQ-52, para verificação do estado de recuperação entre treinos e competições, foi aplicado por duas vezes, sempre três dias antes de cada competição, na assinalada pelos atletas como a mais fácil e na que assinalaram como mais difícil. Seguidamente, uma hora antes de cada competição, a assinalada como mais fácil e a mais difícil, pedi aos jogadores para preencherem o Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2RD). Os questionários foram-me devolvidos após o seu preenchimento.

3.4.2. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Para a análise e tratamento estatístico dos dados do estudo utilizámos o programa estatístico SPSS- “ Statistical Package for Social Sciences para Windows” (Versão 16.0).

Para caracterizar a amostra, foram utilizadas as medidas de tendência central média, desvio padrão e percentagem. Utilizámos também o Coeficiente de “Pearson” para correlacionar o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e as subescalas stress geral de burnout e as variáveis independentes idade, anos de experiência e género.

Através do teste T, analisámos as diferenças em função dos anos de experiência e da idade dos atletas.

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Quadro1- Frequência relativa ao género:

Variável	Frequência	Percentagem
Género Masculino	26	57,8%
Género Feminino	19	42,2%
Total	45	100%

Ao analisarmos o quadro1, verificamos que o total de atletas da nossa amostra é de 45, sendo 26 do género masculino, o que corresponde a 57% do total de atletas, e 19 do género feminino, o que representa 42,2% do total de atletas.

Quadro 2 – Frequência por classes relativas à Idade:

Idade	Frequência	Percentagem	Média de Idades	Desvio Padrão das Idades
10	1	2,2 %		
11	2	4,4 %		
12	3	6,7 %		
13	18	40 %	13,24	0,933
14	21	46,7 %		
Total	45	100 %		

Através da observação do quadro 2, constatamos que o maior número de atletas se situa no grupo dos 13-14 anos, correspondendo a 86,7% do nosso universo de estudo. A média de idades é de 13,24 anos e o desvio padrão é de 0,933 anos.

Quadro 3 – Distribuição de atletas por clubes:

Clube	Nº de atletas	Percentagem
Instituto Educativo do Juncal	11	24,4 %
Batalha Andebol Clube	26	57,8%
Trapolins Clube de Leiria	7	15,6%
Ateneu Desportivo de Leiria	1	2,2%
Total	45	100 %

A nossa amostra encontra-se distribuída por 4 clubes, o IEJ com 11 jogadores de basquetebol do género masculino (24,4%), o BAC com 26 jogadores de andebol dos géneros masculino e feminino (57,8%), o TCL com 7 ginastas (15,6%) e o ADL com 1 ginasta (2,2%), como se pode verificar no quadro 3.

Quadro 4 – Desporto individual/Desporto colectivo:

Tipo de Desporto	Frequência	Percentagem
Desporto individual	37	82,2 %
Desporto colectivo	8	17,8%
Total	45	100 %

Como podemos verificar no quadro 4, 37 dos inquiridos são atletas praticantes de desportos colectivos e 8 de desportos individuais, o que corresponde, respectivamente, a 82,2% e 17,8%.

Quadro 5 – Nível de Campeonato em que participa:

Campeonato	Frequência	Percentagem
Distrital	1	2,2 %
Nacional	44	97,8%
Total	45	100 %

Analisando o quadro 5, constatamos que somente 1 atleta participa num campeonato regional, o que representa 2,2% da nossa população, competindo os restantes 44 nos campeonatos nacionais das respectivas modalidades, representando 97,8% do universo.

Quadro 6 – Anos de Experiência:

Anos de Experiência	Frequência Relativa	Percentagem
1	6	13,3%
2	14	31,1%
3	6	13,3%
4	9	20,0%
5	2	4,4%
6	4	8,9%
7	1	2,2%
10	2	4,4%
11	1	2,2%
Total	45	100%

Após observação do quadro 6, verificamos que 14 atletas apresentam 2 anos de experiência (31,1% do universo em estudo), 9 atletas têm 4 anos de experiência (20%), 6 praticam as suas modalidades há 3 anos (13,3%), outros 6 têm apenas 1 ano de experiência (13,3%), 4 atletas apresentam 6 anos de prática desportiva (8,9%); observamos ainda que 2 atletas têm 5 anos de experiência (4,4%), 2 deles têm 10 anos de prática desportiva (4,4%), 1 atleta desenvolve a sua actividade desportiva há 11 anos (2,2%) e 1 outro há 7 anos (2,2%).

Quadro 7 – Número de sessões de treino semanais:

Nº de sessões semanais	Frequência Relativa	Percentagem	Percentagem acumulada
2	3	6,8%	6,8%
3	27	61,4%	68,2%
4	6	13,6%	81,8%
5	7	15,9%	97,7%
6	1	2,3%	100%
Total	44	100%	

Fazendo a análise do quadro 7, constatamos que, por semana, 27 atletas treinam 3 vezes (61,4%), 7 treinam 5 vezes (15,9%), 6 fazem 4 sessões de treino (13,6%), 3 deles treinam 2 vezes (6,8%) e 1 realiza 6 sessões de treino (2,3%).

Quadro 8 – Tempo de treino por sessão

Tempo de treino	Frequência Relativa	Percentagem	Percentagem acumulada
60 minutos	5	11,1%	11,1%
90 minutos	23	51,1%	62,2%
120 minutos	12	26,7%	88,9%
+120 minutos	5	11,1%	100%
Total	45	100%	

Feita a análise do quadro 8, concluímos que 23 dos atletas em estudo realizam sessões de treino de 90 minutos (51,1%), 12 treinam 120 minutos por sessão (26,7%),

5 desenvolvem sessões de 60 minutos (11,1%) e outros 5 treinam mais de 120 minutos, por sessão (11,1%).

Quadro 9 – Número de Jogos por ano

Número de Jogos por ano	Frequência	Percentagem	Percentagem acumulada
0 a 10	4	8,9	8,9
11 a 20	8	17,7	26,6
21 a 30	25	55,7	82,3
31 a 40	8	17,7	100,0
Total	45	100,0	

Da análise do quadro 9, pode concluir-se que, por ano, 25 atletas realizam 21 a 30 jogos/competições (55,7%), 8 atletas realizam 31 a 40 jogos (17,7%), 8 participam em 11 a 20 jogos/competições (17,7%) e 4 deles realizam 0 a 10 jogos/competições (8,9%).

Quadro 10 – Formação Inicial

	N	Percentagem	Percentagem acumulada
Não aplicável	8	17,8	17,8
Alinha na Formação inicial	31	68,9	86,7
Não alinha na formação inicial	6	13,3	100

Analisando o quadro 10, referente à formação inicial nas competições verificamos que este não se aplica a 8 atletas (M=17,8) por serem praticantes de desportos individuais, 31 (M=68,9) atletas estão presentes em mais de 50% da formação inicial dos jogos e 6 (M=13,3) não iniciam os jogos na formação inicial.

Quadro 11 – Média e desvio padrão do traço de ansiedade

Traço de Ansiedade	Média	Desvio padrão
Escala de ansiedade somática	8,93	2,918
Preocupação	13,62	3,164
Perturbação da concentração	9,400	2,377
Ansiedade total	31,95	6,255

De acordo com os dados do quadro 11 podemos verificar que o valor médio mais elevado do traço de ansiedade é o da subescala preocupação (Md=13,62

Dp=3,164), enquanto que o valor médio mais baixo é o da escala de ansiedade somática (Md=8,93 Dp=2,918).

Quadro 12 – Média e desvio padrão do estado de ansiedade

Tempo de treino	Média	Desvio padrão
Ansiedade cognitiva A	26,95	7,439
Ansiedade somática A	24,63	7,927
Autoconfiança A	27,68	11,435
Ansiedade cognitiva B	27,04	6,880
Ansiedade somática B	24,27	7,613
Autoconfiança B	24,72	5,868

A – Competição designada pelos atletas como menos importante

B – Competição designada pelos atletas como mais importante

Através da análise do quadro 12, podemos observar que o valor médio mais elevado corresponde à subescala autoconfiança da competição A (M=27,68 Dp=11,435) e o valor médio menor é o da subescala ansiedade cognitiva da competição B (M=27,04 Dp=7,613).

Quadro 13 – Média e desvio padrão de Burnout RESQT-52

Tempo de treino	Média	Desvio padrão
Stress Geral A	2,25	1,952
Stress Geral B	2,27	2,306

A – Competição designada pelos atletas como menos importante

B – Competição designada pelos atletas como mais importante

Podemos ver através da análise do quadro 13 que o valor médio de stress geral mais elevado é sentido na competição B (M=2,27 Dp=2,306), sendo que na outra competição surge o valor médio de stress geral menor (M=2,25 Dp=1,952).

Quadro 14 – Média e desvio padrão da orientação dos objectivos para a tarefa/ego

Orientação dos objectivos	Média	Desvio padrão
Tarefa	3,96	0,428
Ego	2,24	1,333

Pela análise do quadro 14 aferimos que o valor médio de orientação dos objectivos para a tarefa é de 3,96 sendo o desvio padrão de 0,428. A orientação dos objectivos para o ego apresenta o valor médio de 2,24 e o desvio padrão de 1,333.

4.2. CORRELAÇÕES

4.2.1 CORRELAÇÃO ENTRE A ORIENTAÇÃO DOS OBJECTIVOS PARA O EGO, O TRAÇO DE ANSIEDADE E A SUBESCALA DE STRESS GERAL DO BURNOUT

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

Variável	Média(A)	D P(A)	Sig
Traço de Ansiedade			
Ansiedade Total	31,95	6,255	-0,375*
Escala de Ansiedade Somática	8,93	2,918	-0,226
Preocupação	13,62	3,164	-0,295*
Perturbação da Concentração	9,40	2,377	-0,317*
Estado de Ansiedade			
Ansiedade Cognitiva A	26,95	7,439	-0,296
Ansiedade Somática A	24,63	7,927	-0,243
Auto-Confiança A	27,68	11,435	-0,64
Ansiedade Cognitiva B	27,04	6,880	-0,269
Ansiedade Somática B	24,27	7,610	-0,316*
Auto-Confiança B	24,72	5,868	-0,046
Burnout			
Stress Geral	2,25	1,952	-0,138
Stress Geral B	2,27	2,306	-0,517**

**P<0,01; *P<0,05

A – Competição designada pelos atletas como menos importante

B – Competição designada pelos atletas como mais importante

O quadro 15 refere-se aos valores médios e desvios padrão do traço de ansiedade, do estado de ansiedade e do stress geral e respectivos níveis de significância de correlação com a orientação dos objectivos para o ego.

De acordo com os dados obtidos, há uma correlação significativa negativa entre a orientação dos objectivos para o ego e a ansiedade total ($r(44) = -0,375, P < 0,001$) para a escala de estado de ansiedade. Ainda referente ao traço de ansiedade, existem duas correlações significativas, a primeira positiva também entre a orientação para o ego e a preocupação ($r(44) = 0,295, P < 0,05$) e a segunda negativa entre a orientação para o ego e a perturbação da concentração ($r(44) = -0,317, P < 0,005$).

Entre a orientação para o ego e a subescala de ansiedade somática B do estado de ansiedade também existe uma correlação significativa negativa ($r(44)=-0,316, P<0,05$). Por fim, encontramos uma última correlação negativa significativa entre a orientação para o ego e o stress geral B ($r(44)=-0,517, P<0,01$).

4.2.2 CORRELAÇÕES ENTRE OS ANOS DE EXPERIÊNCIA, O TRAÇO DE ANSIEDADE, O ESTADO DE ANSIEDADE E A SUBESCALA DE STRESS DO BURNOUT

Quadro 16 – correlações entre os anos de experiência, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala stress geral de burnout

Variável	Média(A)	D P(A)	Sig
Anos de Experiência	3,56	2,405	
Traço de Ansiedade			
Ansiedade Total	31,95	6,255	-0,14
Escala de Ansiedade Somática	8,93	2,918	-0,101
Preocupação	13,62	3,164	-0,112
Perturbação da Concentração	9,40	2,377	-0,107
Estado de Ansiedade			
Ansiedade Cognitiva A	27,04	6,88	-0,217
Ansiedade Somática A	24,27	7,614	-0,259
Auto-Confiança A	24,72	5,868	-0,69
Ansiedade Cognitiva B	26,95	7,44	-0,158
Ansiedade Somática B	24,63	7,927	-0,350*
Auto-Confiança B	27,68	11,436	0,159
Burnout			
Stress Geral A	2,56	1,953	-0,209
Stress Geral B	2,27	2,306	-0,082

**P<0,01; *P<0,05

A – Competição designada pelos atletas como menos importante

B – Competição designada pelos atletas como mais importante

No quadro 16 observamos os valores médios e desvios padrão do traço de ansiedade, do estado de ansiedade, do stress geral e respectivos níveis de significância de correlação com os anos de experiência.

De acordo com os dados, existe uma correlação negativa significativa entre os anos de experiência e a ansiedade somática B ($r(44)=-0,350, P<0,005$) para a escala de estado de ansiedade.

Observando na tabela os resultados para o estado de ansiedade na competição A, a subescala ansiedade cognitiva apresenta o maior valor médio ($M=20,04$ $Dp=6,88$) e a subescala de ansiedade somática tem o menor valor médio ($M=24,27$ $Dp=7,614$). Para a competição B, verifica-se que a autoconfiança tem o maior valor médio de entre as 3 subescalas. A ansiedade somática ($M= 24,63$ $Dp=7,927$) continua a ser a subescala do estado de ansiedade com o menor valor médio, tal como para a competição A.

Quanto ao stress geral, o seu valor médio desce da competição A ($M=2,56$ $Dp=1,953$) para a competição B ($M=2,27$ $Dp=2,306$).

Analisando os valores médios, verificamos a subescala preocupação do traço de ansiedade apresenta o valor médio ($M=13,62$ $Dp=3,164$) mais elevado de entre todas as subescalas, aparecendo-nos seguidamente a perturbação da concentração ($M=9,40$ $Dp=2,377$) e por último, com a média mais baixa, a escala de ansiedade somática ($M=8,93$ $Dp=2,918$). Quanto ao estado de ansiedade no momento da competição A, o valor médio mais alto é o da ansiedade cognitiva ($M=27,04$ $Dp=6,88$) e o mais baixo é o da ansiedade somática ($M=24,27$ $Dp=7,164$). No que se refere ao momento B, competição considerada mais difícil, a autoconfiança apresenta o valor médio mais elevado ($M=27,68$ $Dp=11,436$) e a ansiedade somática o mais baixo ($M=24,63$ $Dp=7,927$). O stress geral apresenta o valor médio ($M=2,56$ $Dp=1,953$) mais alto para a competição A; na competição B encontramos o valor médio menor ($M=2,27$ $Dp=2,306$).

4.3. DIFERENÇAS

4.3.1. DIFERENÇAS ENTRE A IDADE O TRAÇO DE ANSIEDADE O ESTADO DE ANSIEDADE E O NÍVEL DE STRESS

Quadro 17 – Diferenças entre a idade o traço de ansiedade o estado de ansiedade e o nível de stress geral

Variável		Média	DP	Sig
	Idade	13,24	0,933	
Traço de Ansiedade				
Escala de ansiedade somática	10-12	11,66	5,033	0,093
	13-14	8,73	2,705	
Preocupação	10-12	11,00	2,645	0,139
	13-14	13,80	3,140	
Perturbação da concentração	10-12	10,66	2,081	0,345
	13-14	9,30	2,393	
Ansiedade total	10-12	33,33	7,234	0,698
	13-14	31,85	6,268	
Estado de Ansiedade				
Ansiedade cognitiva A	10-12	26,66	15,275	0,496
	13-14	26,97	6,915	
Ansiedade somática A	10-12	30,66	4,163	0,175
	13-14	24,19	7,985	
Autoconfiança A	10-12	27,33	2,309	0,957
	13-14	27,70	11,845	
Ansiedade cognitiva B	10-12	26,66	13,012	0,923
	13-14	27,07	6,513	
Ansiedade somática B	10-12	32,00	12,490	0,068
	13-14	23,70	7,050	
Autoconfiança B	10-12	26,66	6,429	0,559
	13-14	24,58	5,886	
Burnout				
Stress geral A	10-12	1,66	1,527	0,594
	13-14	2,30	1,989	
Stress geral B	10-12	1,60	1,114	0,539
	13-14	2,29	2,459	

**P<0,01; *P<0,05

A – Competição designada pelos atletas como menos importante

B – Competição designada pelos atletas como mais importante

O quadro 17 apresenta os valores médios, desvios padrão do traço de ansiedade, do estado de ansiedade, do stress geral e respectivos níveis de significância de correlação com a idade.

Não se verifica existir nenhuma correlação significativa entre a idade, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade.

Ao analisarmos os valores médios, verificamos que ao nível do traço de ansiedade, os atletas entre os 10 e os 12 anos de idade apresentam um valor médio superior ($M=33,33$ $Dp=7,234$) de ansiedade total quando comparados com o grupo de 13 a 14 anos ($M=31,85$ $Dp=6,268$). Particularizando, ao nível da escala de ansiedade somática também se verifica que os valores médios superiores ($M=11,66$ $Dp=5,033$) se encontram nos atletas com idades entre os 10-12 anos, visto que os da faixa etária de 13-14 anos apresentam níveis médios inferiores ($M=8,73$ $Dp=2,705$); relativamente à subescala preocupação, a situação inverte-se, uma vez que são os atletas entre os 13-14 anos que revelam níveis médios mais altos, ou seja, $M=13,80$ $Dp=3,410$ face à $M=11,00$ e $Dp=2,645$ dos atletas com 10-12 anos; passando para a subescala perturbação da concentração, voltamos a ter a situação anterior, com o grupo de 10-12 anos a revelar níveis superiores ($M=10,66$ $Dp=2,081$) aos do grupo de 13-14 anos ($M=9,30$ $Dp=2,393$).

No que respeita ao estado de ansiedade, o grupo etário de 10-12 anos apresenta níveis médios superiores nas subescalas de ansiedade somática A ($M=30,66$ $Dp=4,163$), ansiedade somática B ($M=32,00$ $Dp=12,400$) e autoconfiança B ($M=26,66$ $Dp=6,429$), por comparação aos atletas de 13-14 anos que, respectivamente em cada uma das mesmas subescalas, apresentam níveis inferiores ($M=24,19$ $Dp=7,985$; $M=27,70$ $Dp=7,050$ e $M=24,58$ $Dp=5,886$). O grupo etário de 13-14 anos já apresenta níveis médios superiores nas subescalas autoconfiança A ($M=27,70$ $Dp=11,845$), ansiedade cognitiva B ($M=27,07$ $Dp=6,513$) e ansiedade cognitiva A ($M=26,97$ $Dp=6,513$).

Verifica-se, ainda, que os atletas mais novos apresentam menos stress geral do que os mais velhos para os dois momentos competitivos.

4.3.2. DIFERENÇAS ENTRE O GÉNERO MASCULINO E O FEMININO NAS VARIÁVEIS TRAÇO DE ANSIEDADE E ESTADO DE ANSIEDADE

Quadro 18– Diferenças entre o género masculino e o género feminino nas variáveis traço de ansiedade e estado de ansiedade

Variável	Género Masculino		Género Feminino		Sig
	Média	Dp	Média	Dp	
Traço de Ansiedade					
Ansiedade Total (A)	29,23	5,233	35,68	5,676	0,000
Escala de Ansiedade Somática (A)	7,69	1,975	10,63	3,183	0,001
Preocupação (A)	12,69	2,990	14,89	3,016	0,019
Perturbação da Concentração (A)	8,84	2,129	10,15	2,544	0,67
Estado de Ansiedade					
Ansiedade Cognitiva (A)	24,24	6,306	30,52	7,448	0,04
Ansiedade Somática (A)	21,68	6,725	28,52	7,855	0,03
Auto-Confiança (A)	31,04	13,516	23,26	5,704	0,24
Ansiedade Cognitiva (B)	25,36	6,210	29,26	7,248	0,062
Ansiedade Somática (B)	22,16	6,755	27,05	7,954	0,033
Auto-confiança (B)	26,56	5,148	22,31	6,009	0,163

****P<0,01; *P<0,05**

A – Competição designada pelos atletas como menos importante

B – Competição designada pelos atletas como mais importante

No quadro 18 encontramos as diferenças entre o género masculino e o género feminino nas variáveis traço de ansiedade e estado de ansiedade.

Pela análise do quadro, podemos constatar existirem diferenças estatisticamente significativas entre os dois géneros relativamente ao traço de ansiedade e ao estado de ansiedade. Mais concretamente no traço de ansiedade para a escala de ansiedade somática $T(43) = -0,870$, $P=0,01$. No que se refere ao estado de ansiedade existem diferenças estatisticamente significativas para a preocupação $T(43)=2,323$, $P=0,019$, para a ansiedade cognitiva (A) $T(43)=1,250$, $P=0,04$, ansiedade somática (A) $T(43)=1,045$, $P=0,003$, auto-confiança $T(43)=-0,245$, $P=0,024$, no estado de ansiedade B também existem diferenças significativas para a ansiedade cognitiva (B) $T(43)=0,813$, $P=0,062$, para a ansiedade somática (B) $T(43)=0,219$, $P=0,033$ e para autoconfiança (B) $T(43)=-1,080$, $P=0,16$.

Verifica-se que as raparigas no traço de ansiedade e no estado de ansiedade têm valores médios superiores aos dos rapazes em todas as subescalas, excepto na

subescala autoconfiança do estado de ansiedade.

4.3.3 DIFERENÇAS ENTRE O GÉNERO MASCULINO E O FEMININO NA ORIENTAÇÃO DOS OBJECTIVOS PARA A TAREFA

Quadro 19 – Diferenças entre o género masculino e o género feminino na orientação dos objectivos de realização para a tarefa

Variável	Orientação para a tarefa		Sig
	Média	Dp	
Género Masculino	3,91	0,387	
Género Feminino	4,03	0,480	0,338

**P<0,01; *P<0,05

A – Competição designada pelos atletas como menos importante

B – Competição designada pelos atletas como mais importante

O quadro 19 apresenta-nos as diferenças entre o género masculino e o feminino na orientação dos objectivos para a realização para a tarefa. Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre a orientação dos objectivos para a tarefa e os géneros. No entanto, valores médios das raparigas (M=4,03 Dp=0,480) na orientação dos seus objectivos para a tarefa são superiores aos dos rapazes (M=3,91 Dp=0,387).

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

Quadro 20 - Médias e diferenças entre o estado de ansiedade e o stress geral entre A e B

Variável	Média(A)	D P(A)	Sig.
Estado de Ansiedade			
Ansiedade Cognitiva (A)	26,97	7,526	0,871
Ansiedade Cognitiva(B)	26,83	6,820	
Ansiedade Somática (A)	24,79	7,953	0,53
Ansiedade Somática (B)	24,09	7,608	
Auto-confiança (A)	27,67	11,571	0,127
Auto-Confiança (B)	24,60	5,880	
Burnout			
Stress Geral (A)	2,25	1,952	0,871
Stress Geral (B)	2,32	2,306	

****P<0,01; *P<0,05**

A – Competição designada pelos atletas como menos importante

B – Competição designada pelos atletas como mais importante

Observando os dados do quadro 20, podemos verificar não existirem diferenças estatisticamente significativas.

No entanto, ao analisarmos os valores médios compreendemos que no estado de ansiedade a subescala ansiedade cognitiva decresce da competição A (M=26,97 Dp=7,526) para a B (M=26,83 Dp=6,820), verificando-se o inverso com as subescalas autoconfiança para a competição A (M=27,67 Dp=11,571) e B (M=24,60 Dp=5,880) e na ansiedade somática, que apresenta valores médios maiores para a competição A (M=27,67 Dp=11,571) do que para a competição B (M=24,60 Dp= 5,880). O stress geral também apresenta um valor médio menor para a competição A (M=2,25 Dp=1,952) do que para a B (M=2,3 Dp=2,306).

CAPÍTULO V - DISCUSSÃO

Neste capítulo propomo-nos comparar os resultados que obtivemos, e que apresentámos anteriormente, com outros estudos referidos na revisão bibliográfica e semelhantes ao nosso. Apresentamo-nos assim com a intenção de perceber qual a relação existente entre o género, a idade, os anos de experiência na modalidade, o número de sessões de treino, e sua carga semanal, e o traço de ansiedade, o estado de ansiedade, a motivação e o stress nos jovens atletas, a nossa população de estudo.

A nossa primeira grande questão foi verificar a existência de uma relação positiva entre a orientação dos objectivos para o ego, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala stress geral do questionário RESTQ-52 Sport (hipótese 1), tendo constatado a existência de várias correlações negativas e significativas; estas dizem-nos que à medida que se enfatiza a orientação dos objectivos para o ego, há uma diminuição acentuada na ansiedade total do traço de ansiedade, na perturbação da concentração e na preocupação.

No que se refere ao estado de ansiedade, é visível o mesmo resultado de diminuição na ansiedade somática B quando se verifica um aumento da orientação dos objectivos para o ego.

Também no stress geral se verifica uma relação negativa muito significativa com a orientação dos objectivos para o ego. Este talvez seja o resultado da orientação dos atletas que constituem a nossa amostra nas sessões de treino e nas competições.

Para a hipótese dois, verifica-se existir uma relação negativa significativa para os anos de experiência e a ansiedade somática B (a competição designada pelos atletas como mais importante); querendo isto dizer que à medida que aumentam os anos de experiência, diminui a ansiedade somática dos atletas; analisando as significâncias relativas às restantes subescalas, também se conclui que mais anos de experiência equivalem à diminuição dos índices de traço de ansiedade, de estado de ansiedade e de stress geral, embora os coeficientes de significância não nos apresentem valores muito fiáveis para esta relação. Comparando as nossas conclusões com as de outras investigações, não encontramos concordância. Os resultados de Ademais et. al. (2005), citados por Gonçalves e Belo (2007), de um estudo com 122 atletas, mostram que os anos de experiência dos atletas não influenciam o traço de ansiedade competitiva.

A explicação que encontramos para a conclusão a que chegámos para a relação entre anos de experiência, ansiedade somática, traço de ansiedade, estado de ansiedade e stress geral é a investigação de Thomas, Maynard e Hanton (2004) com o objectivo

de verificar a ligação entre a ansiedade cognitiva e somática e a autoconfiança; utilizando o questionário CSAI2d, com uma amostra de 60 atletas de modalidades individuais e colectivas, os investigadores concluíram que os atletas que interpretavam os estados de ansiedade competitiva de uma forma mais positiva tinham maiores níveis de autoconfiança; nos momentos que precediam as competições, os níveis de ansiedade cognitiva e somática aumentavam e os da autoconfiança diminuam e com o desenrolar da competição os níveis de ansiedade cognitiva e somática iam diminuindo e os de performance aumentavam.

Passando à hipótese 3, estudo das diferenças entre os atletas mais velhos e mais novos, não houve evidências de nenhuma diferença significativa entre a idade, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o nível de stress geral. No entanto, ao analisarmos os valores médios obtidos para o traço de ansiedade, constatamos que os atletas entre os 10-12 anos de idade revelam maior ansiedade total que os seus colegas mais velhos. Da análise dos valores médios obtidos para o estado de ansiedade, verifica-se que os atletas mais velhos evidenciam uma maior ansiedade cognitiva, ao passo que são os mais novos que revelam maiores índices na subescala de ansiedade somática, demonstrando-se também os mais confiantes. Estes resultados vão ao encontro de um estudo realizado com 163 atletas com idades entre os 10 e os 16 anos por Júnior e Vasconcelos (1997) querendo estudar o traço de ansiedade competitiva e concluindo que os atletas com idade até aos 12 anos demonstraram ser os mais ansiosos, devido à pouca experiência e ao pouco tempo de prática. Também num estudo de Ademais, Detanico e Santos (2005), citado por Gonçalves e Belo (2007), se concluiu que os atletas mais velhos de ambos os sexos apresentavam menos ansiedade que os mais novos. Scalan e Passer (1979) realizaram uma investigação com jovens jogadores sobre ansiedade e verificaram que 20% deles tinham experiência de níveis de níveis de ansiedade demasiado elevados antes dos jogos.

É-nos ainda permitido concluir que os atletas mais velhos apresentam um maior nível de stress geral.

No que concerne à hipótese 4, apenas a podemos aceitar parcialmente por se verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois géneros a nível do traço de ansiedade, do estado de ansiedade e do stress geral; não obstante, atendendo aos valores médios, é possível concluir que as raparigas apresentam maior ansiedade a nível do traço e do estado, sendo apenas suplantadas pelos rapazes no valor da subescala de auto-confiança do estado de ansiedade,

concluindo-se por isso que os rapazes experimentam maiores níveis de auto-confiança, em virtude da menor tendência para altos valores nas outras subescalas do estado de ansiedade.

Estes resultados vão ao encontro das conclusões de Cruz (1997), com base num estudo realizado com uma amostra de 164 atletas, no qual o investigador verificou que os indivíduos do género masculino revelaram menores níveis de ansiedade que os do género feminino. Numa outra investigação, Mahoney, et. al. (1987) também verificaram existir diferenças ao nível do sexo dos atletas, tendo as raparigas apresentado menos confiança e mostrando-se mais ansiosas quando comparados com os rapazes.

Quanto à hipótese 5, constatamos também não haver diferenças estatisticamente significativas nos resultados obtidos, ao consultarmos os valores médios constatamos que as raparigas e os rapazes apresentam valores similares. Esta hipótese está de acordo com o estudo de Miranda, Filho e Nery (2006) realizado com 64 nadadores (19 raparigas e 45 rapazes) que competiam a nível nacional. Estes investigadores apuraram que rapazes e raparigas apresentavam orientações para a tarefa.

No que concerne à hipótese 6, os resultados obtidos permitem verificar que os atletas apresentam maior estado de ansiedade somática aquando do primeiro momento competitivo, assinalado por eles como o menos importante. É curioso salientar que quanto maiores são os níveis de ansiedade, mais alto é o valor da subescala de autoconfiança, podendo daí inferir-se que estes atletas perspectivam a ansiedade como um elemento facilitador da sua performance. No que respeita ao stress geral, já se evidencia uma relação inversa, visto que os resultados permitem verificar que os atletas experimentam maiores níveis de stress aquando do segundo momento competitivo.

A constatação de que a ansiedade pode ser encarada como factor condicionante de uma boa performance encontra apoio nos estudos de Thomas, Maynard e Hanton (2004), segundo os quais os níveis de autoconfiança ganhavam maior relevo em atletas que perspectivavam a ansiedade como factor positivo para a sua performance.

VI - CONCLUSÕES

Feita a análise e apresentada a discussão de resultados, passamos à exposição das conclusões a retirar do estudo, no que respeita às diferentes hipóteses formuladas.

A primeira hipótese não é aceite, porque, embora existam relações significativas entre a orientação para o ego, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o stress geral, são todas negativas, o que contraria a nossa proposta de estudo.

A segunda hipótese é parcialmente aceite, uma vez que não se verificam correlações significativas entre os anos de experiência, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o stress geral. Apenas a subescala ansiedade somática B poderá ser aceite.

A hipótese que colocámos em terceiro lugar é aceite parcialmente, visto que, apesar de não existirem diferenças significativas entre a idade, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o stress geral, os valores médios para as variáveis a seguir enumeradas permitem esta conclusão: os atletas mais velhos apresentam valores médios da subescala preocupação do traço de ansiedade superiores aos dos seus colegas mais novos; para a ansiedade cognitiva A, a autoconfiança A, a ansiedade cognitiva B do estado de ansiedade, os atletas mais velhos também apresentam valores médios superiores aos dos mais novos; para a subescala stress geral do burnout, verifica-se que, mais uma vez, os mais velhos apresentam maiores níveis de stress geral.

A quarta hipótese é totalmente aceite, porque encontramos diferenças estatisticamente significativas entre as raparigas e os rapazes em todas as subescalas do traço de ansiedade, do estado de ansiedade A e do estado de ansiedade B.

A hipótese que colocámos em quinto lugar não a poderemos aceitar como verdadeira porque embora não se verifiquem diferenças estatisticamente significativas entre o género masculino e o feminino na orientação do objectivo para a tarefa, e atendendo aos valores médios estes são praticamente coincidentes.

Na sexta e última hipótese que colocámos também não se verifica haver diferenças estatisticamente significativas para o estado de ansiedade e o stress geral entre o primeiro e o segundo momento competitivo, mas, atendendo aos valores médios obtidos apuramos que para o estado de ansiedade todas as subescalas

apresentam valores superiores para a primeira competição comparando-a com a segunda, quanto ao stress geral é superior na segundo momento competitivo, o que entendemos que não pode validar a nossa hipótese.

VII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque, M. R. Disponível em http://www.bang.com.br/arq_enviados/Avaliando_a_Motivação_no_Esporte-pdf.
- Chiminazzo, J. G C.; M, C., P. Revista Digital- Buenos Aires -Ano 10-Nº78- Noviembre de 2004. Disponível em <http://www.efdeportes.com/>.
- Cox, R. (1994). Sport Psychology: Concepts and Applications. 197-2008.
- Cruz, J (1996). A relação entre Ansiedade e Rendimento no Desporto: Teorias e Hipóteses Explicativas. In J. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do Desporto. Braga SHO- Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J (1997). Em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com Sucesso Desportivo. Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física- Teoria, investigação e Intervenção 1º Encontro Internacional, 111-139.
- Fonseca, A. (1999). Atribuições em contextos de actividade física ou desportiva, perspectivas relações e implicações. Tese de Doutoramento. FCDEF-UP, Porto.
- Freudenberger, H. J. Staff burnout. Journal of Social Issues.30, p. 159-165. 1974;
- Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. Treino Desportivo. 21-28.
- Gomes, R., e Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores associados ao rendimento desportivo. Treino desportivo, nº 16, 35-40.
- Gonçalves, M. Belo, R.. Ansiedade-Traço Competitiva: Diferenças quanto ao género, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas.Psico-USF.V.12. nº2.p.301-307,Julho/Dezembro.2007.
- Gould, G. et al. Burnout in competitive junior tennis players: I - a quantitative psychological assessment. Sports Psychologist, 10, p. 322-340, 1996.
- Gould, G. et al. Burnout in competitive junior tennis players: II - qualitative analysis. Sports Psychologist, 10, p. 341-366, 1996.
- Gould, G., Tuffley, S.,Udry,E.,Loerh. J. Burnout in competitive junior tennis players: III - individual differences in the burnout experience. Sports Psychologist, 11, p. 257-276, 1997.
- Gould D, Guinan D, Greenleaf C, Medbery R, Strickland M, Lauer L, et al.

Positive and negative factors influencing U.S. Olympic athletes and coaches; Atlanta games assessment. Final grant report submitted to the U.S. Olympic Committee, Sport Science and Technology Division, Colorado Springs, 1998.

- Júnior, D.R. & Vasconcelos E.G. (1997). Ansiedade-Traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física São Paulo*, 6, 148-154, Julho/Dezembro.
- Kais e Raudsepp. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-condence.
- Kellermann, M. (2002). Underrecovery and overtraining: Different concepts-similar impact?
- Kellermann (Ed.), Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes. (pp3-24). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Lázaro, J. P. O., Casimiro, Emanuel da Silva Oliveira. Fernandes, H. M. G. Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de Andebol português: um estudo em atletas da Liga e da divisão de elite. Disponível em <http://www.psicologia.com.pt>.
- Loeher, J. (1986). Mental Toughness Training for Sports: Lexington: The Stephen greene press.
- Lopes, P. Nunomura, M. Revista Brasileira. Educação Física Esporte. S. Paulo. V21.nº3.pp 177-187. Julho/Setembro 2007.
- Magill, R. A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgar Blucher, 1984.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and excepcional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1: 135-141.
- Miranda. R., Filho. M. Nery. L.. Orientação tarefa-ego em nadadores: Comparações de géneros e níveis de performance. *Revista Brasileira de psicologia do Esporte e do Exercício*. V.O. 68-82-2008 Disponível em http://www.eef.ufmg.br/sobrape/artigo4_final.pdf.
- Mellaieu, Hanton & O'Brien (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14 (5), 326-334
- Morgan, W. Brown, D. Raglin, J. O'Connor, P. & Ellickson, K. (1987).

Psychological Monitoring of Overtraining and Staleness. *British Journal of Sports Medicine*: VI21, n°3, pp 107-114.

- Rebutini, F. Calabresi, C. Silva, B. Machado, A. Efeito imediato de duas intensidades de treinamento sobre os estados de humor em jovens voleibolistas do sexo feminino. Disponível em <http://www.efdeportes.com/Revista.Digital-Buenos.Aires-Año 10-nº 78-Noviembre de 2004>.
- Rubio, K. (2000). *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. São Paulo Casa do psicólogo.
- Samulski, D. (1995). *Psicologia do Esporte: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa UFMG.
- Samulski D. *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Manole Editora, 2002.
- Silva, J. M. (1990), An analysis of the training stress syndrome: an update. *Sports Medicine*: vol 31. n° 3. pp. 167-194.
- Simon, J.A., & Martens, R. (1979). Childrens` s Anxiety in sport and nonsport evaluative activies. *Journal of Sport Pyscology*, I, 160-169.
- Smith, R. (1986). Toward a cognitive-afective model of athletic burnout. *Journal of Sport of Psychology*, vol.8 pp, 36-50.
- Viana, M. F. *Competição, ansiedade e autoconfiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição*. *Treino Desportivo*, Lisboa (Portugal), n. 12, p. 25-34, 1989.
- Weinberg, R.S e Gould. D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4 edition).