

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

Durante as últimas duas décadas, treinadores e atletas de, uma grande variedade de desportos, aperceberam-se da importância do factor psicológico na performance desportiva (Daw & Burton, 1994 citados por Bull, 1995). Existem inúmeros momentos críticos durante a prática desportiva e é fundamental para a preparação psicológica que se possam antecipar essas situações, para se tentar evitar, ou quando ocorrerem, que os atletas possam estar em condições de recuperar e alcançar o seu melhor.

A participação no desporto competitivo sujeita os atletas a intensas exigências físicas, psicológicas e emocionais, que podem estar na origem de níveis elevados de stress (Jones & Hardy, 1990). De uma forma geral, quanto mais importante e incerto é o resultado de uma prova desportiva, mais aumentam as possibilidades dos atletas experienciarem ansiedade (Martens, 1997, citado por Neil, Mellalieu & Hanton, 2006).

È importante tentar perceber como são caracterizados os atletas a nível psicológico e em como isso pode influenciar a sua performance. Por isso mesmo, o presente estudo teve como finalidade caracterizar atletas de uma modalidade colectiva e verificar a existência de relações e/ou diferenças entre as suas variáveis psicológicas e entre estas e algumas variáveis independentes. Este estudo está dividido em 8 capítulos, sendo que no primeiro são apresentados os objectivos e a pertinência do mesmo, no segundo capítulo é feita uma revisão literária relativa à ansiedade, motivação e burnout. No capítulo III é apresentada a metodologia da investigação, referindo a amostra, os instrumentos utilizados, as variáveis envolvidas, quer as psicológicas, como as independentes e ainda os procedimentos operacionais e estatísticos. Relativamente ao IV capítulo, nele é feita a análise dos resultados, mais concretamente as análises descritivas, as correlações e as diferenças existentes entre variáveis. No capítulo V é feita a discussão dos resultados. O capítulo VI descreve as principais conclusões obtidas neste estudo, baseando-se nos objectivos estabelecidos e nas hipóteses formuladas no início do mesmo. São também referidas as limitações encontradas durante a realização desta investigação, bem como algumas sugestões para o futuro. No capítulo VII são apresentadas propostas de estudo nesta área e o capítulo VIII será composto pela Bibliografia.

1. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

As crianças e os jovens praticantes de desporto estão sujeitos a enormes pressões, exigindo-se resultados sem, muitas vezes, olhar às suas reais capacidades e motivações, sem entender se estão preparadas para responder às inúmeras situações com as quais são confrontados.

Quando passam por experiências competitivas desagradáveis, crianças e adolescentes vêm a sua auto-estima afectada, o que pode causar um alto nível de ansiedade e levar a consequências indesejáveis, como, por exemplo, o abandono total da actividade (De Rose; Vasconcellos, 1997).

Para Coelho (1988), os atletas devem concluir a fase de formação antes de iniciar a de especialização. O cumprimento desta regra básica na abordagem da metodologia para a prática desportiva poderá minimizar a ansiedade e motivar para a continuidade.

Esta motivação, contudo pode ser vista como um processo activo, premeditado e orientado por objectivos (tarefa / ego) (Nicholls, 1984, 1989 & Dweck, 1986, citados por Cruz, 1996), dependendo da relação entre factores pessoais (intrínsecos) e factores ambientais (extrínsecos) (Samulski, 1995, citado por Miranda, Filho & Nery, 2006).

Para Ames (1992) citado por Cruz (1996) os indivíduos que adoptam objectivos orientados para a tarefa, dão mais ênfase ao esforço e ao trabalho, persistem durante mais tempo, perante desafios difíceis, pelo contrário os indivíduos mais orientados para a capacidade ego e rendimento preocupam-se em serem considerados como os melhores ou com a capacidade de obter sucesso sem grande esforço.

Diante do que foi exposto, pareceu-nos pertinente justificar assim este estudo, face ao manifesto interesse ao nível do aprofundamento de conhecimentos sobre os factores de ansiedade, motivação e burnout que influenciam os jovens atletas.

2. OBJECTIVOS DO TRABALHO

Nesta investigação poderemos considerar como objectivo geral, realizar uma descrição e caracterização mental de atletas pertencentes a uma modalidade colectiva (Hóquei em Patins) nos escalões de formação, época 2008/2009.

Através de cada um dos questionários utilizados para a realização da caracterização mental dos atletas, iremos mais especificamente avaliar: o nível de ansiedade traço e estado dos atletas, incluindo para o traço as sub-escalas: ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração e para o estado: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança; a orientação para os objectivos (tarefa e ego) e burnout.

De um modo mais particular, queremos analisar diversas variáveis e principalmente, investigar a relação existente entre essas variáveis. Desta maneira pretendemos:

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas para cada uma das variáveis mentais estudadas (ansiedade, motivação, e burnout).
- Verificar as diferenças existentes nas variáveis mentais estudadas (ansiedade, motivação e burnout), em função do escalão, anos de experiência e nível competitivo.
- Investigar a relação existente entre as variáveis mentais estudadas (ansiedade, motivação e burnout) e as variáveis independentes (idade, anos de experiência) nos atletas que participam no estudo.

3. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES

De acordo com os objectivos do estudo, foram formuladas as seguintes hipóteses:

H01 – Verificam-se relações positivas entre o nível traço de ansiedade com o nível estado de ansiedade.

H02 – Verificam-se relações negativas entre a orientação para a tarefa, o nível de stress e o nível de ansiedade.

H03 - Verificam-se relações negativas entre a auto-confiança e o nível traço de ansiedade.

H04 – Verificam-se relações negativas entre a idade dos atletas, os anos de experiência, o nível de ansiedade traço e o nível de ansiedade estado.

H05 - Verificam-se diferenças significativas entre o nível desportivo actual o nível de estado de ansiedade e o nível de stress, prevendo-se que os atletas que disputam o Campeonato Nacional apresentam níveis de ansiedade estado e níveis de stress mais elevados do que os que disputam o Inter-Regiões.

H06 - Verificam-se diferenças significativas entre a idade e o nível de estado de ansiedade, prevendo-se que os atletas mais velhos apresentem níveis mais baixos de ansiedade estado.

H07 - Verificam-se diferenças significativas entre os anos de experiência o nível de estado de ansiedade e a orientação para a tarefa, prevendo-se que os atletas mais experientes apresentem menores níveis de ansiedade estado e maiores níveis de orientação para a tarefa.

CAPITULO II – REVISÃO DA LITERATURA

1. ANSIEDADE

1.1. Definição e Fontes de Ansiedade

Ansiedade é um estado emocional negativo ao qual se associam sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão, associados à activação ou estimulação do corpo. Esta tem uma componente pensada, chamada a ansiedade cognitiva e uma componente de ansiedade somática que se refere ao grau de activação física (Weinberg & Gould (2007).

Os seguintes factores são considerados "*stressores*" típicos do desporto, logo são factores que geralmente fazem aumentar o grau de ansiedade dos atletas (Hackfort & Schwenkmezger, 1993):

- Reacções dos espectadores;
- O facto de ser uma modalidade de alto risco (escalada, pára-queda, rally);
- O risco de lesões;
- Alterações de clima, de alimentação e de fuso horário em provas fora de "Casa";
- Conflitos com os membros da equipa;
- Conflitos com o treinador;
- Conflitos na escola / família derivados do stress da prática desportiva;
- Conflitos com a tomada de decisões no decorrer de acções desportivas complexas.

1.2 – Estado e Traço de Ansiedade

O traço de ansiedade representa uma característica da personalidade do sujeito independente dos factores situacionais, que corresponde à forma habitual e previsível de perceber um mundo e, de nele, se comportar (Martens et al, 1990; Marrow, Jackson, Dish & Mood, 1995 citados por Lopes,2002) .

É ainda definido como uma disposição do comportamento que predispõe o sujeito a perceber um vasto espectro de circunstâncias não perigosas como

sendo ameaçadoras, quando perante a competição, responde com reacções de ansiedade-estado, desproporcionadas face à magnitude do perigo objectivo (Spielberger, 1966, citado por, Weinberg & Gould, 2007).

Assim de uma forma simplificada, o traço de ansiedade é visto como uma "predisposição para entender os estímulos envolventes como ameaçadores, ou não, e responder a esses estímulos com diferentes níveis de estado de ansiedade" (Martens, Vealey & Burton, 1990, citados por Leça da Veiga 1995).

Estado de ansiedade é um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão associados à activação do organismo (Martens, Vealey & Burton, 1990, citados por Leça da Veiga, 1995).

Este estado representa uma reacção emocional imediata à percepção de uma situação como sendo perigosa, independente da presença ou ausência de perigo real o estado de ansiedade é uma combinação de sentimentos de apreensão e nervosismo, pensamentos desagradáveis e alterações fisiológicas, cuja intensidade pode variar ao longo do tempo (Landers et al, 1986; Morrow et al,1995; Spielberger,.1989 citados por Lopes 2002).

Segundo Woodman e Hardy (2001) estes sentimentos de tensão e apreensão são normalmente transitórios e referem-se a um evento específico. Assim sendo, o estado de ansiedade é a resposta individual a uma situação específica.

1.3. Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática

Vários autores consideram que o estado de ansiedade na sua multidimensionalidade, pode ser dividido em duas componentes distintas: ansiedade cognitiva e ansiedade somática.

A ansiedade cognitiva é uma componente mental da ansiedade; causada por expectativas negativas acerca do sucesso ou por uma auto-avaliação negativa (Martens, Vealey & Burton, 1990). Esta está associada a preocupações negativas sobre a prestação, à incapacidade de concentração e a desvios de atenção (Martens et al. 1990; Smith & Smoll.1998, citados por Lopes 2002).

A ansiedade somática refere-se às alterações sucessivas, momento-a-momento, de activação fisiológica percebida – que não vem da alteração da ansiedade, mas do stress (Weinberg & Gould, 2007). Este estado de ansiedade inclui a experiência da excitação subjectiva perante ameaças ao ego (Hackfort &

Schwenkmezger, 1993). Essa experiência pode ser operacionalizada como percepção da elevação do nível da activação fisiológica: tremores, suores e maior ritmo cardíaco (e.g. Davinson & Schwartz, 1976; Gould & Weinberg, 20007; Martens et al, 1990 citados por Lopes 2002).

Seguindo estas linhas de pensamento; conclui-se que: a ansiedade cognitiva é equacionada como uma preocupação negativa acerca da performance, incapacidade de concentração e quebras de atenção, enquanto que a ansiedade somática é traduzida pela percepção física das manifestações do sistema nervoso vegetativo, como seja, através da sudação, dos tremores e do aumento da frequência cardíaca (Leça da Veiga 1995).

1.4. Ansiedade Traço Vs Ansiedade Estado

Existe uma relação directa entre o Traço e o Estado de Ansiedade. Pesquisas demonstram com alguma consistência que um individuo que tenha valores de traço de ansiedade mais elevados experiência mais estado de ansiedade em situações avaliativas altamente competitivas. No entanto esta relação não é perfeita, na medida em que um atleta com traço de ansiedade elevado pode ter uma grande experiência numa situação particular e por isso pode não sentir ameaça e o correspondente estado de ansiedade, assim como indivíduos com elevado traço de ansiedade aprende habilidades de coping para os ajudar a reduzir o estado de ansiedade que estes sentem em situações avaliativas. De qualquer modo, generalizando, conhecendo o nível de traço de ansiedade de um indivíduo normalmente, ajuda na previsão de como este vai reagir à competição, avaliação e condições de ameaça (Weinberg & Gould, 2007). Já Spielberger (1972), citado por Hackfort e Schwenkmezger (1993), teria referido que um alto traço de ansiedade faz com que o indivíduo tenha a tendência para interpretar várias situações como "ameaçadoras" e assim responder com estado de ansiedade. Por fim Hackfort e Schwenkmezger, (1993) consideram que a ansiedade deve ser vista como uma estrutura relacional. O estado de ansiedade depende da "constelação" da situação objectiva (pessoa, tarefa, ambiente) e da interpretação subjectiva dessa constelação, que por sua vez é influenciada por factores pessoais como o traço de ansiedade e os recursos para gerir o stress ou controlar a ansiedade. Os componentes da ansiedade não são atribuídos só à pessoa ou só ao ambiente, mas sim aos dois como agentes que interagem entre

si. Hanton, Mellalieu e Hall (2002) num estudo que envolveu jogadores de futebol ($N= 102$), onde foram utilizados os instrumentos (SAS e CSAI-2), comprovaram a grande relação existente entre traço e estado de ansiedade. Assim os atletas que apresentavam elevados valores de traço de ansiedade, iriam também obter elevados valores de estado de ansiedade. Os autores concluíram ainda que existe uma grande relação entre o traço de preocupação e o estado de ansiedade cognitivo, assim como entre o traço e estado somático de ansiedade. Foram ainda encontradas relações significativas entre as componentes, cognitivas e somática, do estado de ansiedade. Já para a componente concentração do traço de ansiedade e todas as componentes do estado de ansiedade (cognitiva, somática e Auto-confiança) foram encontradas poucas relações.

1.5 Teorias e Modelos Explicativos da Ansiedade

Varias teorias e hipóteses explicativas têm sido elaboradas, na tentativa de explicar a relação entre ansiedade e o rendimento desportivo.

Uma das perspectivas para explicar essa relação baseia-se na lei de Yerkes e Dodson (19089) e é conhecida como a hipótese do U-invertido. Segundo Landers e Boutcher (1998) propõem esta teoria que refere que num nível de activação baixo o rendimento será também baixo pois o atleta não se encontra mentalmente activado. À medida que essa activação aumenta, também aumenta o rendimento até um ponto óptimo no qual a prestação será melhor. No entanto, caso a activação aumente a partir desse ponto o rendimento irá decrescer. Daí resulta o U invertido em que o óptimo rendimento corresponde ao nível óptimo de activação e o fraco rendimento corresponde a baixos ou excessivos níveis de activação.

A Teoria da Ansiedade Multidimensional expõe como hipótese que os antecedentes de ansiedade somática ou cognitiva são diferentes e que estes componentes estão diversamente relacionados com o rendimento. Mais especificamente a ansiedade cognitiva que pensa-se que tenha uma relação linear negativa com o rendimento. Esta ideia apoia-se na ideia de que os recursos cognitivos sejam dominados por pensamentos de inquietação, deixando assim de estarem disponíveis para a realização da tarefa, conseqüentemente, quanto mais inquieto esteja o atleta, pior será a sua prestação. Quanto à componente somática, está relacionada com a performance de acordo com o previsto na teoria do U-

invertido, aumentos da ansiedade facilitando o desempenho até um nível ideal, após o qual o desempenho declina com ansiedade adicional Weinberg e Gould (2007).

O Modelo Catastrófico da Ansiedade de Hardy (1990;1996) diz que o rendimento depende na complexa interacção entre o estado de activação e a ansiedade cognitiva. Este modelo prevê que o estado de activação fisiológica está relacionado com o rendimento na forma de U-invertido, mas só quando o atleta não está preocupado ou tem um baixo estado de ansiedade cognitivo. Se este estado é elevado, o aumento da activação num certo momento atinge um ponto inicial, apenas tenha passado o ponto óptimo de nível de activação e antes do rápido declínio no rendimento - ocorre assim a "catástrofe". Assim o estado de activação fisiológica (ansiedade somática) pode ter nitidamente dois diferentes efeitos no rendimento, dependendo na quantidade de ansiedade cognitiva que um experimente. Sabe-se assim que assim que ocorre a hiperactivação e a "catástrofe", o rendimento decai de forma substancial.

A Teoria reversiva da Ansiedade de Kerr (1985) considera que a forma como o estado de activação afecta rendimento depende basicamente da interpretação que um individuo faz do seu nível de estado de activação. Um indivíduo pode considerar o seu alto estado de activação como uma excitação agradável enquanto que outro pode interpretar essa sensação como perturbadora. Considera-se ainda que os atletas mudem (revertam) frequentemente a sua interpretação do estado de activação, o que faz com que um atleta percepcione o seu estado de activação como positivo num momento e no minuto a seguir reverta a sua interpretação a negativa.

1.6 Estudos Efectuados em várias modalidades

Leça da Veiga (1995); compilou vários estudos sobre a relação entre a ansiedade e a performance no contexto desportivo, dos quais se podem destacar:

Crocker, Alderman, Smith (1988), que estudaram 30 atletas finalistas de voleibol, entre os 16 e 78 anos, de ambos os sexos, tendo concluído que, a relação ansiedade-performance confirma a hipótese do U-invertido;

Raposo e Lázaro (2000), num estudo relativo aos Níveis de Ansiedade Cognitiva, Somática e Auto-Confiança em saltadores e lançadores portugueses apontam que:

1. Há uma diminuição da auto-confiança se o atleta perde a confiança sem saber

como a recuperar e se fica, tenso e nervoso antes da competição;

2. Quando os atletas desta amostra ficam nervosos antes da competição, pensam durante a prova no quanto o esforço lhes irá custar, não suportam o *stress* à fase final da competição, não revêem o plano de prova no intervalo antes da competição e os níveis de ansiedade aumentam. Neste estudo foram utilizados, o Questionário de Auto-Avaliação (CSAI-2) e o Questionário de Comportamentos Pré-Competitivos com o intuito de caracterizar os comportamentos nos 147 atletas estudados.

Jones, Swain e Hardy (1993) citados por Woodman e Hardy (2001), verificaram que não existiam diferenças significativas entre ginastas de alto e baixo rendimento (performance), em relação aos resultados obtidos de intensidade da ansiedade cognitiva, intensidade da ansiedade somática e direcção da ansiedade somática. No entanto, a ansiedade cognitiva dos ginastas de alto rendimento era mais facilitadora que a dos restantes atletas. Em concordância com este estudo também Jones et al (1994), não encontraram diferenças significativas na intensidade da ansiedade entre nadadores de elite e não-elite. Os nadadores de elite revelaram uma ansiedade cognitiva e somática mais facilitativa que a dos não-elite. Este resultado é ainda semelhante ao de Perry e Williams (1998), que aplicaram o CSAI-2 modificado, a praticantes de Ténis iniciados, intermédios, e avançados. De acordo com os resultados de Jones et al (1994), os atletas mais avançados revelaram interpretações mais positivas da ansiedade cognitiva e somática, do que os intermédios e iniciados.

Jones e Swain (1995) realizaram um estudo cujo principal objectivo era analisar a Distinção entre intensidade (nível) e direcção (interpretação como factor facilitador ou Debilitador para a performance) da ansiedade competitiva em função do nível competitivo. Para tal foi aplicado o questionário csai2d (versão modificada do csai2) a 133 atletas de críquete masculinos, sendo que 68 atletas eram de elite. Os resultados não mostraram diferenças significativas para a intensidade da ansiedade cognitiva e somática entre os dois grupos, mas os atletas de elite (internacionais/profissionais) interpretaram ambos os estados de ansiedade como sendo facilitadores para a performance que os restantes atletas (amadores e semi-profissionais). No que diz respeito à autoconfiança não existiram diferenças significativas entre os dois grupos. Uma análise mais detalhada aos atletas amadores e semi-profissionais, mostrou que aqueles que revelaram a ansiedade como factor debilitador para a performance, possuíam níveis de ansiedade

cognitiva superiores do que aqueles que a revelaram como facilitadora, o mesmo não se verificaram para o grupo de elite.

Ainda na tentativa de prever a performance no Basquetebol, Swain e Jones (1996) citados por Woodman e Hardy (2001), observaram que os dados relativos à direcção prevêm melhor a performance que os relativos à intensidade, em ambas as componentes da ansiedade (cognitiva e somática).

Wiggins e Brustad (1996) efectuaram um estudo com futebolistas, nadadores e corredores (N=91) com objectivo de analisar as expectativas de desempenho bem como a direcionalidade da ansiedade. Esta direcionalidade refere-se aos aspectos facilitadores ou debilitadores da ansiedade. A análise dos resultados mostrou que atletas com valores mais baixos para a ansiedade cognitiva e somática, e valores mais altos para a autoconfiança interpretam a sua ansiedade como facilitadora para a performance. Estes atletas alcançaram também índices mais elevados para a sub-escala de expectativas de desempenho

Num estudo com 33 indivíduos testou-se o traço e o estado de ansiedade antes e depois da competição e verificou-se que um aumento do traço de ansiedade competitivo era prognóstico de acompanhamento de um aumento do estado de ansiedade competitivo (Halvari & Gjesme, 1995).

Noutro estudo relativo às diferenças do nível de ansiedade durante os treinos e a competição, em 18 atletas masculinos de Basquetebol com idades entre os 15 e os 17 anos, constatou-se que a auto-confiança era mais elevada durante a competição e a ansiedade somática e cognitiva era mais alta durante os treinos (Gruska, 1999).

Estudos recentes têm indicado diferenças entre atletas de níveis distintos de performance (Williams & Reilly, 2000); concluiu-se que atletas talentosos de futebol possuíam uma maior autoconfiança, uma menor propensão a distúrbios de ansiedade e uma maior orientação para a tarefa do que para o ego.

Mellalieu, Hanton e Jones (2003), procuram aprofundar o trabalho realizado por Jones e Hanton (2001), examinando as diferenças em estados afectivos de atletas que demonstram interpretações facilitadoras ou debilitadoras dos sintomas de ansiedade pré-competitiva, utilizando a versão modificada do questionário *csai2* (Jones & Swain, 1992). A amostra foi composta por 229 atletas universitários (129 do sexo masculino e 100 do feminino) das modalidades de futebol, ténis, atletismo e natação. Com a análise dos resultados verificou-se que os atletas que interpretaram

os sintomas de ansiedade como facilitadores indicaram um número significativamente maior de experiências afectivas positivas do que aqueles que a interpretaram como debilitadora, e ao mesmo tempo foi verificada uma alteração nas interpretações cognitivas dos sintomas relativamente à preparação e à situação real de performance.

Dias (2005) analisou as relações entre ansiedade, estresse, emoções e confronto no contexto desportivo, contando com a participação de 550 atletas de diversas modalidades e de ambos os sexos, de categorias juvenil, júnior e sénior de 46 clubes diferentes em Portugal. Os resultados demonstraram que, em comparação com os atletas do sexo masculino, as atletas do sexo feminino pareciam exibir níveis significativamente mais elevados de ansiedade e percepção de ameaça, além de recorrer a estratégias de confronto menos eficazes. Em relação à modalidade, os atletas das modalidades individuais apresentaram níveis mais elevados de ansiedade e percepção de ameaça do que os das modalidades colectivas, e os atletas mais jovens (juniores/juvenis) revelaram empregar estratégias menos eficazes do que os da categoria sénior.

2. MOTIVAÇÃO

2.1 A Motivação na Psicologia Do Desporto

O estudo da motivação tem um papel determinante no conhecimento da formação e da educação dos jovens para a prática desportiva. Pois serão factores que conduzem a determinados comportamentos para atingir certos objectivos. Samulski (2002) refere a motivação como a totalidade dos factores que determinam a actualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objectivo. São os factores pessoais e sociais que favorecem a persistência ou o abandono de um comportamento. É uma dimensão intensiva em que os indivíduos se dedicam a realizar uma determinada tarefa (Roberts, 1992; Escarti & Cervello, 1994; Escarti & Brustad, 2002). Fernandes (2004) afirma que para melhor compreender o comportamento desportivo dos indivíduos e para mais correctamente e eficazmente intervir, é necessário conhecer as razões pelas quais seleccionam determinadas actividades e nelas persistem. O organismo pode estar preparado ou não, a motivação é um aspecto da selecção do processo, é um aspecto de antecipação ao serviço dessa própria selecção. Sabendo que a motivação são os factores que

respeitam a dinâmica comportamental, fomentando a sua participação e persistência na modalidade.

A motivação pode ser representada através de dois conceitos: direcção e intensidade. A motivação tem uma direcção – sei o que quero fazer, ter ou para onde ir. Tem também uma intensidade – envolvo-me com diferentes graus de intensidade na direcção que seleccionei para a minha acção, isto é, quero muito ou pouco aquilo que gostaria de fazer ou conseguir.

2.2 Teoria dos Objectivos de Realização

Esta teoria tem como base que as diferentes perspectivas relativas ao objectivo, ou as formas através das quais os indivíduos avaliam a sua competência e interpretam o significado de sucesso no desporto, são os antecedentes críticos para as variações na direcção e intensidade do comportamento (Williams, 2000).

A realização do objectivo representa o sentido que os indivíduos atribuem a situações de sucesso, fornecendo uma estrutura cognitiva que organiza as definições individuais de sucesso e fracasso, as suas atribuições, as reacções afectivas e o seu comportamento subsequente. O objectivo principal para os investigadores interessados nas abordagens ao tema da realização dos objectivos tem sido mais precisamente perceber que objectivos existem, os mecanismos pelos quais se desenvolvem e se adoptam, e a subsequente influência que têm nos factores psicológicos associados com a performance (Hanton & Mellalieu, 2006).

No final da década de setenta, princípio da década de 80, as investigações realizadas por Nicholls (1984, 1989), Dweck (1986) e Maehr e Nicholls(1980), foram as bases do conhecimento actual para a compreensão dos objectivos de realização no desporto. Dentro do contexto educacional, tanto Nicholls como Dewck desenvolveram teorias similares, mas "competitivas" entre si com diferenças conceptuais (Hanton & Mellalieu, 2006). No contexto desportivo, através dos Trabalhos de Roberts (1984,1992) e Duda (1987), foi a aproximação teórica da realização do objectivo de Nicholls que predominou na maioria da pesquisa realizada (Hanton & Mellalieu, 2006).

Os objectivos de realização, segundo Nicholls, representam a maneira como as pessoas definem o sucesso quando se comprometem em tarefas de realização com a finalidade de demonstrar percepções favoráveis da habilidade física

(competências).

Nicholls tem como pressuposto que a demonstração das habilidades físicas são o principal motivo de realização mas também propôs que a habilidade possa ser interpretada pelos indivíduos de duas formas distintas. Primeiro, a habilidade física pode ser julgada alta ou baixa com relação a própria performance ou conhecimento anterior do indivíduo, neste contexto os ganhos na mestria indicam competência. Segundo, a habilidade física pode ser avaliada como capacidade relativamente à dos outros, situação em que um ganho na mestria não indica por si só uma habilidade elevada. Para demonstrar uma elevada capacidade, um indivíduo deve alcançar mais com o mesmo esforço ou usar menos esforço para uma performance igual (Nicholls 1984, citado por Hanton & Mellalieu,2006).

Estas duas concepções de habilidade identificadas por Nicholls sustentam dois objectivos de realização contrastantes. Quando os desenvolvimentos da mestria de uma técnica ou tarefa dão uma sensação de competência ao indivíduo denominam-se como sendo parte da tarefa. Por outras palavras, quando uma melhoria apercebida na habilidade é suficiente para gerar uma sensação de realização pessoal isto indica um indivíduo que persegue um objectivo de envolvimento na tarefa. Contrastando fala-se de um envolvimento no ego quando os ganhos de mestria conseguem dar uma sensação de competência física seja ao demonstrar uma performance superior aos outros ou através de uma performance equiparada à dos outros mas manifestando menos esforço (Hanton & Mellalieu, 2006).

É óbvio, que ambas as formas de realizar o objectivo giram em torno do auto conceito. Desta forma, quando um indivíduo se encontra num estado de envolvimento na tarefa, o seu foco principal esta no auto desenvolvimento independente dos outros. Por outro lado, um indivíduo que se encontre num estado de envolvimento no ego, o seu interesse preliminar é o de comparar a habilidade percebida com a dos outros (Hanton & Mellalieu, 2006).

Nicholls (1984), citado Por Hanton e Mellalieu, (2006) salienta que a chave para manter níveis óptimos de motivação está em fomentar objectivos dirigidos para a tarefa mesmo depois das crianças serem capazes de os dirigirem para o ego. A principal mensagem da investigação de Nicholls é que um indivíduo quando experimenta um estado orientado para a tarefa, é provável ocorrer um padrão cognitivo, emocional e comportamental positivo e adaptativo. O indivíduo realiza o objectivo positivo através do esforço, da persistência, escolhas desafiantes e

motivação intrínseca. (Nicholls 1984, citado por Hanton & Mellalieu 2006). De uma forma geral, indivíduos propensos a orientar os seus objectivos para a tarefa possuem também um pensamento positivo e uma estrutura de valores que lhes permite observar o desporto como um todo, inclusive as causas do sucesso no desporto, o seu papel e propósito para a sociedade, e comportamentos morais associados com as suas escolhas (Duda, 1993;2001, citado por Hanton & Mellalieu 2006).

Nicholls (1984), citado por Hanton e Mellalieu, (2006) sugere ainda que um padrão semelhante de respostas pode acontecer para indivíduos inclinados a dirigirem os seus objectivos para o ego, mas com a condição de que estes indivíduos mantêm sempre uma boa percepção da sua habilidade. Em termos mais simples, um atleta cuja percepção de si próprio esteja dependente da vitória e que esteja confiante para o fazer, é provável que se empenhe e que se esforce o suficiente para ganhar. No entanto se as percepções de habilidade forem baixas, os atletas registam um padrão de respostas psicológicas negativas, incluído comportamentos menos motivadores, atribuições externas, maior stress, e uma posição menos adaptável ao significado de desporto, incluindo comportamentos morais inaceitáveis (batota; agressões...) dentro deste domínio.

Dentro da imensa pesquisa realizada sobre a teoria de realização dos objectivos de Nicholls, a sua grande maioria focou-se no entendimento dos antecedentes psicológicos e na orientação do objectivo para a tarefa ou para o ego em situações associadas à actividade física. Um dos métodos mais utilizados de medir a orientação do objectivo para a tarefa ou para o ego é o Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (Teosq; Duda& Nicholls 1992); que já demonstrou uma estrutura interna de confiança através de um grande numero de estudos realizados sobre as determinantes e consequências da orientação do objectivo (Hanton.& Mellalieu; 2006).

2.3 Estudos realizados em varias modalidades

Williams (1994), examinou a relação entre as orientações para o objectivo e as preferências por fontes de informação sobre a competência. Para tal, foi tido como hipótese que os atletas que dirigiam o objectivo mais para o ego teriam preferência pelos resultados dos jogos, por uma avaliação significativa dos outros e comparação entre os seus pares, e os atletas que dirigiam o objectivo mais para a tarefa, teriam maior preferência pela aprendizagem, esforço e melhoramento como fonte de informação sobre competência. Para testar esta hipótese, 152 atletas (78 mulheres e 74 homens) efectuaram o Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (Teosq) e o Sport Competence Information Scale (SCIS). O tratamento estatístico dos dados revelou uma tendência geral em que a orientação do objectivo para a tarefa está mais associada a fontes auto-referenciadas e a orientação para o ego relacionada com fontes de informação referentes à norma.

Num outro estudo; Newton e Duda (1995), procuraram examinar relação entre a orientação do objectivo para a tarefa ou para o ego, as expectativas de sucesso e o estado de ansiedade numa situação competitiva. Para tal, foram aplicados os questionários de Orientação Motivacional para o Desporto (Teosq) uma semana antes da competição, e o Questionário de Reacções de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2) imediatamente antes da competição; a 107 atletas de ténis de ambos os géneros. A análise estatística dos dados revelou que o estado de ansiedade somático e cognitivo era previsto somente pelas expectativas de performance. Ao mesmo tempo, baixos níveis de orientação para o ego e expectativas positivas para o jogo prediziam um estado de autoconfiança.

No ano seguinte, Li, Harmer, Chi e Vongjaturapat (1996), depararam-se com a necessidade de determinar se a estrutura dos modelos de medição da actividade comportamental no desporto desenvolvidos nos Estados Unidos da América eram invariáveis entre distintas populações. Para tal realizaram um estudo utilizando estudantes do sexo masculino dos Estados Unidos (n=309), Tailândia (n=312), e Republica da China (n= 307) com o objectivo de validar intra-culturalmente o Teosq, e ao mesmo verificar a equivalência factorial e as diferenças médias latentes no Teosq nas diferentes populações. O tratamento dos dados revelou que a hipótese estrutural de dois factores (tarefa/ego) se ajusta bem para cada amostra. O factor estrutural mostrou ser métrico e invariante através dos três

países. Mais ainda, testes de médias latentes mostraram diferenças significativas entre os grupos. A amostra dos Estados Unidos apresentou os níveis mais elevados de orientação para a tarefa e para o ego, seguido das amostras da República da China e Tailândia respectivamente.

Um outro estudo realizado por Hall e Kerr (1997); procurou testar a ligação conceptual entre a orientação do objectivo e a ansiedade. Para tal, 111 esgrimistas juniores com idades compreendidas entre ao 10 e os 18 anos, completaram os questionários *csai2* e *Teosq* em 4 ocasiões distintas antes, de um torneio. O tratamento dos dados revelou que a habilidade percebida era um indicador consistente das dimensões do *Csai2*, cada um em períodos diferentes. Foi encontrada ainda, orientação para o ego o que contribuiu significativamente para a previsão da ansiedade cognitiva em duas ocasiões antes da competição. Quando os objectivos foram avaliados imediatamente antes da competição e foram inseridos como indicadores das dimensões do *Csai2*, foi encontrada uma orientação para a tarefa que contribuiu para a previsão da ansiedade somática e da autoconfiança. Os resultados sugerem também consciência dos atletas na realização dos objectivos e nas habilidades percebidas ao permitir aos treinadores um melhor entendimento dos antecedentes motivadores da ansiedade pré-competitiva.

No mesmo ano King e Williams (1997) realizaram um estudo com o objectivo de examinar as relações entre a orientação do objectivo, o sucesso e as convicções de habilidade e a performance em jovens praticantes de artes marciais. A amostra composta por 68 atletas (33 homens e 35 mulheres) e todos eles completaram o questionário *Teosq* e avaliaram a sua satisfação e performance num treino de marciais. Os instrutores avaliaram a performance em várias técnicas de artes marciais. Os resultados demonstraram que os atletas organizam os seus objectivos em torno de orientações ego ou tarefa. A orientação para a tarefa revelou uma correlação positiva com a satisfação (0,33) e com as avaliações de performance realizadas pelos instrutores. A orientação para a tarefa previa performance, o controlo do exercício e a experiência. Resultados sugerem o bom ajuste entre a orientação para a tarefa e as artes marciais tradicionais.

Em 1998 foi realizado um estudo envolvendo 146 atletas universitários dos quais 84 eram do género masculino e 62 era do sexo feminino. A esta amostra foram aplicados os instrumentos *Csai-2d* e *Teosq* com a finalidade de analisar as relações entre os objectivos de realização, o clima de motivação percebido e as

percepções da intensidade e direcção do estado de ansiedade competitivo. Os resultados deste estudo mostraram que as percepções de performance foram associados com a orientação para o ego, enquanto que as percepções de clima de mestria foram associadas à orientação para a tarefa. Os resultados demonstraram também não existirem relações significativas entre a orientação para a tarefa e a direcção da ansiedade competitiva, apesar de ter sido provado que o impacto da orientação para o ego na intensidade e direcção da ansiedade foi exercido através da autoconfiança (Ntoumanis & Biddle, 1998).

Noutro estudo com a participação de 107 atletas de Ténis, foram investigadas as relações entre a orientação para o ego e para a tarefa, as expectativas para o sucesso e o estado de ansiedade numa situação competitiva. Um dos resultados deste estudo foi o facto do estado de auto-confiança se correlacionar negativamente com a orientação para o ego (Duda & Newton, 1995).

Num estudo realizado com estudantes Taiwaneses e Americanos, em que se avaliou a sua orientação para o ego tarefa relacionada com o sucesso na Educação Física, foram obtidos resultados significativamente positivos na correlação entre a orientação para o ego e para a tarefa ($r = 0,49$) com $p < 0,001$ (Chou, Huang & Ratliffe, 2002).

Num estudo realizado pretendeu-se verificar a orientação para os objectivos de 702 atletas hispânicos através da utilização do TEOSQ. Os resultados do estudo revelaram que a maioria dos atletas é mais orientado para a tarefa do que para o ego (Ryska, 2004).

Miranda, Filho e Nery (2006), utilizando o questionário Teosq, realizaram um estudo com o objectivo de verificar o tipo de orientação motivacional de 64 nadadores brasileiros (45 homens e 19 mulheres, comparando os atletas por género e por níveis de performance. Os autores concluíram que na amostra de nadadores avaliada existe a tendência à orientação para tarefa. Quando compararam os atletas por género, encontraram diferenças estatisticamente significativas em relação à orientação motivacional, no entanto verificaram que quanto mais elevado for o nível de performance dos atletas maior é a sua tendência à orientação ego.

Por ultimo o estudo realizado por Lane, Nevill, Bowes e Fox (2005) aplicaram o questionário Teosq a 213 atletas de futebol (116 homens e 97 mulheres) com idades compreendidas entre os 13 e os 16. o questionário foi aplicado em duas ocasiões com uma semana de intervalo (Re-teste). Os dados foram comparados e

revelaram correlação superior entre o teste e o re-teste para a subescala do ego do que para escala da tarefa. Os resultados indicaram também estabilidade para os itens referentes ao ego mas com aumentos significativos em 4 dos itens referentes à tarefa, a comparação entre teste e re-teste revelou para todos os itens referentes ao ego a estabilidade estatística. Pelo contrário; todos os itens relativos à tarefa demonstraram diferenças significativas entre o Teste e o re-teste.

3. BURNOUT

O abandono da prática desportiva é tema recorrente quando o assunto é jovens atletas. Na literatura especializada, quando se fala em abandono do desporto, em geral usa-se o termo em inglês burnout (que poderia ser traduzido como queima, esgotamento). Na definição dada por Gould, Tuffey e Loehr (2007), burnout seria o abandono do desporto por um stress excessivo crónico; já quando o abandono do desporto se dá por outros motivos que não esse (mudança ou conflito de interesses, falta de diversão, baixa percepção de competência etc.) o termo adequado seria dropout. No entanto, muitas vezes essa diferenciação não é feita, e o termo burnout é utilizado para designar o abandono do desporto independentemente dos motivos associados ao mesmo.

3.1 Stress, Overtraining e Burnout: Semelhanças e Diferenças

Devido ao facto da síndrome de burnout apresentar sintomas que podem ser confundidos com o Stress e o Overtraining, faz-se necessário reflectir sobre as semelhanças e as diferenças entre esses três fenómenos que ocorrem no desporto. Com isso, pretende-se esclarecer até que ponto determinadas adaptações negativas apresentadas pelo atleta podem ser atribuídas ao stress, ao overtraining, ao burnout, ou, até mesmo, a uma convergência de dois ou três desses fenómenos.

O stress pode ser definido como reacções somáticas e psicológicas de um indivíduo frente a exigências que ultrapassam seus limites para lidar com elas (Gouldberger & Brezitz, 1982). Portanto, o atleta experimenta o stress quando não

A síndrome de overtraining, por sua vez, pode ser explicada como um estado de fadiga crónica (fato que a diferencia do stress) motivado por uma incorrecta dosagem das cargas aplicadas e excesso de treino, em combinação com a acção de

stressores externos ao processo de treino, tais como o excesso de viagens e competições que podem intensificar o efeito das cargas de trabalho (Bonete & Suay, 2003; Gleeson, 2002).

Além das características citadas acima, o overtraining também promove o agravamento da performance competitiva, com diversas tentativas de melhoria da condição física (Gleeson, 2002). Em geral, quando um atleta está com overtraining, a equipa técnica dificilmente reconhece a síndrome, e avalia a queda do desempenho como falta de treino adequado, aumentando a carga de trabalho. Essa conclusão equivocada acaba por levar o desportista a um patamar de rendimento atlético extremamente reduzido.

De acordo com Mccann (1995), O ponto de união entre os processos de overtraining e burnout é o stress que aparece como elemento fundamental na etiologia de ambas as síndromes.

Por outro lado, Gimeno (2003) aponta que a diferença chave entre essas duas síndromes reside no papel que os factores cognitivos exercem no caso do burnout. Na perspectiva do overtraining, a atenção está voltada para a importância do agente stressor (treino) e para a resposta ou reacção (sintomas), ignorando-se a interpretação que o atleta faz acerca do agente stressor. Entretanto, no contexto do burnout, é dada ênfase à interpretação subjectiva realizada pelo atleta sobre o agente stressor, o que mostra a importância dos mecanismos cognitivos. Conforme conclui Gimeno (2003) de forma bem objectiva, pode-se afirmar que existe um paralelismo geral entre os processos de overtraining e burnout, representado pelo stress, do mesmo modo que a inclusão de elementos cognitivos os diferenciam com clareza.

Em uma outra abordagem, fundamentada por Silva (1990, citado por Gould, Udry, Tuffey & Loehr, 2007), os fenómenos são considerados dentro de um contínuo de adaptações negativas sofridas pelo atleta, na seguinte ordem: primeiramente, o stress negativo; depois o overtraining; por último, o burnout.

3.2 Burnout e Motivação

Ao ser entendida como uma síndrome resultante da percepção de incompatibilidade entre as expectativas do atleta e seu rendimento real, bem como ao se caracterizar por perda de entusiasmo e energia, diversos autores (Los Fayos & Canton, 1995; Los Fayos & Benedicto, 2002 e 2005) argumentam que o burnout é

fortemente influenciado pela motivação, ou melhor, pela perda da motivação em relação aos motivos que haviam levado o indivíduo a iniciar e a se manter na prática desportiva. Esta estreita relação encontrada entre motivação e burnout serviu de base para a proposição de Cresswell e Eklund (2005) ao fundamentarem a explicação do fenómeno através da Teoria da Auto-Determinação, da autoria de Ryan e Deci. De acordo com essa Teoria, o bem-estar do ser humano está sustentado na satisfação de três necessidades básicas: autonomia, competência e relações humanas. Por outro lado, o fracasso em atingir tais necessidades leva à percepção de ausência de autodeterminação, predisposição a enfermidades e demais consequências negativas. Ao longo de um contínuo, a desmotivação (ausência de motivação) constitui-se na última forma de motivação em relação à autodeterminação. Ela dá-se pela perda de satisfação das necessidades psicológicas e/ou pela crença de que o esforço empregado na busca de determinado objectivo não será suficiente para se obter êxito. Prosseguindo nesse contínuo, tem-se a motivação extrínseca, fundamentada na obtenção de compromisso e empenho através da perseguição de resultados consequentes ao próprio envolvimento na actividade em si (por exemplo, a conquista de uma posição de destaque nos média e de prémios avultados em dinheiro). Na outra extremidade do contínuo da autodeterminação, aparecem as duas formas de motivação intrínseca, uma associada à realização pessoal (como, por exemplo, a satisfação em aprender novas habilidades) e outra relacionada à estimulação pessoal (como o prazer em vivenciar experiências excitantes e desafiadoras).

Los Fayos e Canton (1995) afirmam que, para se desenvolver uma actividade, faz-se necessária a existência de um compromisso com a mesma. Entretanto, quando as situações geradoras de stress passam a se tornar permanentes, fica difícil exigir ao atleta para que mantenha seu compromisso com o desporto, em virtude de não obter o grau de satisfação pessoal necessário através da actividade. Essa seria a razão do abandono desportivo constituir-se na consequência máxima da síndrome, pois a hipótese de deixar o desporto transforma-se na "única solução" para a saturação percebida pelo atleta. De modo conclusivo, Gould (2007), num comentário esclarecedor, definiu burnout como a motivação destorcida, torta, inadequada. Portanto, percebe-se que as variáveis motivacionais se encontram estreitamente relacionadas à percepção da síndrome de burnout, podendo-se inferir, então, a razão pela qual a monotonia dos treinos e a ausência dos resultados esperados conduzem à saturação emocional.

3.3 Modelos teóricos de burnout mais utilizados no desporto

Para auxiliar a explicar este fenómeno, há alguns modelos teóricos explicativos dos processos da síndrome de burnout. Isso ajuda a compreender como se desenvolve a síndrome nas pessoas e, sabendo como ocorre, pode-se pensar no combate e prevenção da mesma.

O modelo proposto por Smith (1986) é conhecido como Cognitivo-Afectivo. Para esse autor, o burnout “é uma reacção ao stress crónico”. Conforme o seu ponto de vista, a síndrome possui componentes físicos, mentais e comportamentais, apresentando como característica mais marcante a saturação psicológica, emocional e, por vezes, física de uma actividade anteriormente agradável e desejada. O autor recorre ao Modelo da Permuta Social de Kelley (1959) com o intuito de diferenciar o abandono das modalidades desportivas pelos atletas devido ao burnout daqueles motivados por outros aspectos. De acordo com esse modelo, nos casos em que atleta abandona a modalidade em virtude de interesses por outras actividades sociais ou, até mesmo, por outro desporto, tal abandono não se constitui a partir do burnout.

Já no caso da síndrome, há uma elevação do stress gerado através dos treinos e competições. Como as recompensas (satisfação, alcance de metas, prestígio social, ganhos financeiros) proporcionadas pelo desporto permanecem no mesmo patamar, o atleta normalmente faz a opção pela interrupção da carreira desportiva competitiva (Smith, 1986).

O modelo teórico de Coakley (1992) possui uma perspectiva claramente social. O burnout, conforme esse modelo, surge como consequência de uma estrutura social que associa a identidade e a dimensão do “eu” do atleta exclusivamente à modalidade desportiva que ele pratica. Portanto, somente com a aquisição de novas vivências o desportista tem a possibilidade de prevenção ou reversão do quadro de burnout. Para que isso aconteça, faz-se necessária uma transformação do cenário social do desporto actual.

Um outro modelo construído a fim de explicar o processo de burnout é o Modelo de Respostas Negativas de Stress ao Treino. O modelo construído por Silva (1990) para explicar o processo de burnout focaliza-se mais nas respostas a treino físico, embora reconheça a importância de factores psicológicos. Silva (1990) define burnout como uma resposta psicofisiológica de exaustão exibida como resultado de esforços frequentes e às

vezes extremos, mas geralmente ineficazes para lidar com o treino excessivo e as exigências competitivas.

Silva (1990) sugere que o treino físico stressa o atleta física e psicologicamente, podendo ter efeitos negativos e positivos. Os efeitos positivos são aqueles normalmente adquiridos com os treinos, que são os resultados desejáveis do treino. Já o treino excessivo pode resultar em adaptação negativa, podendo resultar em sobre-treino, e até mesmo em burnout.

3.4 Estudos em várias modalidades

Na literatura científica internacional, desportistas de variadas modalidades já foram analisados em relação às manifestações de burnout. No golfe, Cohn (1990) entrevistou 10 atletas de escalões de formação. Após classificar em temas as respostas dos mesmos, verificou que as causas de burnout citadas com maior frequência foram o excesso de treinos e jogos, a ausência de alegria e satisfação e, por último, o excesso de cobro de bom desempenho proveniente de si próprio, do treinador e dos pais.

No ténis, Gould et al. (2007) compararam 30 atletas da categoria júnior vitimados pela síndrome com 32 tenistas. Alguns dos resultados com diferenças significativas apontaram, para os tenistas com burnout, menores índices de foco no treino, motivação externa, interpretação positiva e estratégias de "coping", além de maiores índices de desmotivação e desejo de abandono desportivo.

Em outra pesquisa complementar, os mesmos autores, Gould et al. (2007) diagnosticaram sintomas mentais e físicos em 10 tenistas. Encontravam-se entre os sintomas psicológicos os seguintes itens: baixa motivação/energia, sentimentos e afectividade negativos, sentimentos de isolamento, problemas de concentração, instabilidade emocional e, contraditoriamente, motivação para competir, porém não necessariamente para treinar. Quanto aos sintomas físicos, foram mencionadas lesões, doenças, fadiga e cansaço.

Kellmann et al. (2002) utilizando o RSQ-A no acompanhamento de 21 nadadoras americanas antes da competição, observaram melhorias significativas após quatro dias de descanso que antecedia a competição, caracterizando com isso a eficiência do treino e efeito da recuperação nas atletas (supercompensação). Os níveis das escalas direccionadas ao stress diminuíram concomitantemente à elevação das escalas de

recuperação antes da competição. Em outro estudo, Kellmann e Günther examinaram a relação entre stress e recuperação em 11 remadores, seis mulheres e cinco homens, da equipe alemã olímpica de Atlanta, utilizando o RSQ-A, em quatro ocasiões até as Olimpíadas, sendo que oito remadores titulares o preencheram em uma quinta ocasião, dois dias antes das provas. Os resultados revelaram componentes significantes das escalas somáticas de stress, como perda de energia, queixas somáticas, lesões e escalas de recuperação, como estar em forma, paralelamente aos valores relacionados com o volume e intensidade de treino.

Kellmann et al, aplicaram o RSQ-A em 54 remadores, 30 homens e 24 mulheres, durante a 1ª jornada e as seis semanas anteriores ao Campeonato Alemão Júnior da modalidade; demonstraram que, quanto maiores foram as exigências / cargas de treino aos atletas, maiores eram os valores das escalas de stress e menores eram as de recuperação. O RSQ-A devido à sua multidimensionalidade, apresentando uma visão distinta e sistemática da vida do atleta, mesmo quando se aproxima a competição, o que auxilia o treinador a avaliar subjectivamente os actuais estados de stress e recuperação. A extracção imediata dos resultados do RSQ-A analisa o perfil do estado de stress-recuperação, bem como sólidas soluções para o problema actual, reflectindo na interrupção dos factores causais.

CAPITULO III - METODOLOGIA

1. Caracterização da amostra

Este estudo teve uma participação de 53 atletas federados na modalidade de Hoquei em Patins masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos ($M=12,51$ e $Dp=1,219$) na época desportiva de 2008/2009. Encontram-se a participar no Torneio Inter-Regiões as equipas da Juventude Ouriense, Infantis ($n=8$) e Iniciados ($n=8$), ACR Santa Cita, Iniciados ($n=8$); no Nacional encontram-se as equipas do ACR Santa Cita, Infantis ($n=9$) e Sporting de Tomar, Infantis ($n=8$) e Iniciados ($n=8$).

2. Instrumentos de Avaliação

Para avaliar todos os aspectos que nos propúnhamos estudar foram utilizados e aplicados a toda a amostra, quatro questionários.

“Task and Ego Orientation Questionnaire” (TEOSQ)

O TEOSQ foi originalmente desenvolvido nos Estados Unidos da América e por isso mesmo foi necessário fazer a sua tradução e adaptação. Desta forma foi criado o TEOSQp, que se constitui por uma afirmação inicial “Quando me sinto com mais sucesso no desporto é quando...” por 13 itens que descrevem situações de realização possíveis de acontecer em situações competitivas: 7 relacionadas com a obtenção de objectivos relativos à dimensão das tarefas (por exemplo, “aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante”, “faço o meu melhor”); e 6 à dimensão do ego (por exemplo, “sou o único que consegue executar as técnicas”, “sou o melhor”). Para o seu preenchimento é pedido aos indivíduos que, em relação a cada uma das 13 afirmações indiquem numa escala de tipo Lickert de 5 pontos (de 1=discordo totalmente a 5=concordo plenamente) a sua concordância ou discordância, relativamente ao modo como elas se aplicam a ele próprio.

"Questionário de Reacções à Competição" (SAS2)

O Questionário de reacções à competição é a versão traduzida e adaptada para a língua Portuguesa do instrumento "Sport Anxiety Scale" de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith, Smoll e Schultz (1990).

Este instrumento engloba um total de 15 itens, distribuídos por três sub-escalas que pretende medir as diferenças individuais no traço de Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

Os atletas assinalam cada item numa escala 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 sub-escalas é obtido através do somatório dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, relativamente à preocupação e de 0 a 20 ao nível de perturbação da concentração, podendo desta forma o traço de ansiedade competitiva variar entre 0 e 84, resultante do somatório dos resultados das três sub-escalas, em que os atletas com menores valores são os que apresentam menores níveis de traço de ansiedade competitiva.

Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd)

Este questionário, validado por Martens (1990), composto por 17 itens (8 itens de ansiedade cognitiva e 9 itens de ansiedade somática), distribuídos por 3 sub-escalas, foi utilizado com o intuito de averiguar a intensidade da ansiedade pré-competitiva e auto-confiança. Enquanto as duas primeiras sub-escalas 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 aferindo 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 sub-escala, os níveis de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança.

Valores mais elevados, reflectem assim, níveis mais elevados em cada sub-escala. Foi ainda utilizada a escala de direcção CSAI-2d, para os 17 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 a +27, classificando assim o grau de intensidade dos sintomas de ansiedade vivenciados como facilitadores ou debilitadores da performance dos atletas.

Com estes dois instrumentos podemos assim distinguir a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitativa ou debilitativa do rendimento) dos sintomas dos estados de ansiedade.

“Questionário de recuperação e stress” (RSTQ-52)

Este questionário foi desenvolvido para medir a frequência do estado de stress actual em conjunto com a frequência de actividades de recuperação associadas. É constituído por 52 itens, com 19 escalas multidimensionais, 12 escalas gerais e 7 escalas específicas do desporto, o RSTQ-52 avalia eventos potencialmente stressantes, as fases de recuperação e suas consequências subjectivas dos últimos três dias/noites. As escalas são: stress geral, stress emocional, stress social, conflitos/pressão, fadiga, perda de energia, queixas físicas, sucesso, recuperação social, recuperação física, bem-estar geral, qualidade do sono, distúrbios nos intervalos, exaustão emocional, lesões, estar em forma, aceitação pessoal, auto eficácia, auto regulação.

3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

As variáveis do presente estudo são, o traço de ansiedade e as suas sub-escalas (Ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração), o estado de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança), as duas sub-escalas de realização do objectivo (Tarefa e Ego) e as escalas de stress e recuperação.

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são: idade, escalão, nível competitivo e anos de experiência na modalidade.

4. PROCEDIMENTOS

4.1 Procedimentos Operacionais

Este estudo compreendeu a aplicação de duas baterias de questionários, uma antes ou após uma sessão de treino, e outra até uma hora antes de uma competição. Da bateria de questionários a aplicara antes ou após o treino fazem parte os seguintes questionários, o "Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto" (TEOSQp), o "Questionário de Reações à Competição" (SAS2), e o Questionário de Recuperação e Stress" (RSTQ-52) bem como um conjunto de dados" demográficos para que se proceda à uma melhor caracterização da amostra e um posterior cruzamento de dados donde se retirem conclusões aplicáveis, à amostra em causa. Antes, do preenchimento dos questionários foram dadas instruções standardizadas acerca do preenchimento dos mesmos, nomeadamente a importância da leitura de todas as informações, da resposta a todas as questões de uma forma breve e da verificação da resposta todas as perguntas antes da entrega, bem como informações acerca dos objectivos, do enquadramento e do produto final do trabalho. Quanto à bateria de questionários a aplicar antes do momento da competição, esta compreendia o "Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva" (CSAI-2RD), sendo que os atletas foram instruídos a responderem tendo em conta apenas o que sentiam em relação àquele momento competitivo.

4.2 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Para o presente estudo, a análise e tratamento estatístico dos dados, foi realizada através do programa "Statistical Package for Social Sciences - SPSS for Windows" (versão 16.0).

Na caracterização da amostra, recorreu-se a medidas de tendência central, assim como, média, desvio padrão e percentagens. Relativamente, à caracterização das variáveis dependentes, foram apresentadas as mesmas medidas de tendência central supracitadas, com excepção da percentagem.

Posteriormente procedeu-se às correlações entre as variáveis mentais, ou seja, as sub-escalas do traço e estado de ansiedade, da realização do objectivo e a escala de stress geral, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Este cálculo foi igualmente utilizado para realizarmos as correlações entre as variáveis mentais, a idade

e os anos de experiência.

Por último utilizamos a técnica de estatística inferencial teste T para amostras independentes, para analisar as diferenças entre as variáveis dependentes em função do escalão, anos de experiência e nível competitivo.

CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Para realizar o tratamento dos dados, utilizámos procedimentos e análises estatísticas do programa informático “ Statistical Package for Social Siences”-SPSS para Windows, versão 16.0.

Como os instrumentos (CSAI-2Rd) e (RSTQ-52) foram aplicados em dois momentos, na apresentação dos resultados, as subescalas relativas ao segundo apresentam a letra B no final. Refira-se que o segundo momento diz respeito ao jogo de maior importância.

1. Análises Descritivas

Através da análise do quadro 1 podemos observar a distribuição dos atletas por escalão. Verifica-se um equilíbrio na amostra entre atletas do escalão de infantis (26) e iniciados (27).

Quadro 1 – Frequências relativas ao escalão

<i>Escalão</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Infantil	26	49,1
Iniciado	27	50,9
Total	53	100,0

O quadro 2 apresenta a distribuição dos atletas de acordo com o clube que representam. Verifica-se que o Sporting de Tomar (n=19) apresenta uma presença na amostra ligeiramente superior aos outros dois clubes (n=17; n=17).

Quadro 2 – Frequências relativas ao clube que representam

<i>Clube</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
ACR Santa Cita	17	32,1
Juventude Ouriense	17	32,1
Sporting de Tomar	19	35,8
Total	53	100,0

O quadro 3 apresenta a distribuição dos atletas de acordo com a idade, por classes. Desta forma verificamos que a classe com maior representação é a dos 11 - 12 anos, com 28 atletas, a classe dos 13 - 15 apresenta 25 atletas.

Quadro 3 – Frequências por classes relativas a idade dos atletas

<i>Idade dos atletas</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
11-12	28	52,8
13-15	25	47,2
Total	53	100,0

Como se pode verificar no quadro 4, o número de atletas que apresentam entre 1 e 5 anos de Experiência (27) é praticamente igual aos que têm 5 ou mais anos de experiência (28).

Quadro 4 – Frequências por classes relativas aos anos de experiência

<i>Anos de experiência</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
1-5	27	49,1
+ de 5	28	50,9
Total	53	100,0

Analisando o quadro 5 verifica-se que os atletas realizam entre 3 a 5 sessões de treino semanais, sendo que a maioria dos atletas (44) realizam 3 sessões de treino durante a semana e 8 realizam 4 sessões de treino.

Quadro 5 – Frequências relativas ao número de sessões semanais

<i>Sessões semanais</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
3	44	83,0
4	8	15,1
5	1	1,9
Total	53	100,0

Através da análise do quadro 6, verifica-se que 26 atletas (49,1% do total da amostra) frequentam sessões de treino com a duração de 60 minutos. Os outros frequentam sessões de 75 minutos (18,9%) e 90 minutos (32,1%).

Quadro 6 – Frequências por classes relativas ao tempo de treino

Tempo de treino	N	%
60	26	49,1
75	10	18,9
90	17	32,1
Total	53	100,0

Podemos constatar com a análise do quadro 7, relativo às frequências dos atletas que actuam na equipa inicial em mais de 50% dos jogos, que o valor corresponde a (58,5%) da amostra, ou seja 31 atletas.

Quadro 7 – Frequências relativas de alinhar na equipa em mais de 50% dos jogos

<i>Alinha na equipa inicial em + de 50%</i>	N	%
Sim	31	58,5
Não	22	41,5
Total	53	100,0

No quadro 8 podemos observar a distribuição dos atletas por posições específicas em campo. Verifica-se que a maioria dos atletas são jogadores de campo, defesa/médio (N= 18) e avançados (N= 23), sendo os restantes (N=12) guarda-redes.

Quadro 8 – Frequências relativa à posição em campo

<i>Posição em campo</i>	N	%
Guarda-Redes	12	22,6
Defesa/Médio	18	34,0
Avançado	23	43,4
Total	53	100,0

De seguida no quadro 9 apresentamos os dados relativos às frequências por classe dos anos realizados anualmente. A análise dos dados revela que a maioria dos atletas 50,9% realiza entre 35 a 40 jogos anualmente e que apenas 7,5% realiza mais de 40 jogos anualmente.

Quadro 9 – Frequências por classes relativas ao número de jogos por ano

<i>Número de jogos por ano</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
27-34	22	41,5
35-40	27	50,9
+ de 40	4	7,5
Total	53	100,0

Relativamente às sub-escalas do traço de ansiedade presentes no quadro 10 os valores médios mais elevados verificam-se na escala de preocupação (Infantis – Média =13,0385 DP = 3,35; Iniciados – Média=12,88; DP = 3,37), sendo que os valores mais baixos cabem à dimensão ansiedade somática (Infantis – Média =8,53; DP=3,53; Iniciados – Média=7,66; DP = 2,64).

Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do SAS2 por escalão

<i>Sub-escalas</i>	<i>Escalão</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>
Escala de ansiedade somática	Infantil	26	8,53	3,53
	Iniciado	27	7,66	2,64
Preocupação	Infantil	26	13,03	3,35
	Iniciado	27	12,88	3,37
Perturbação da Concentração	Infantil	26	8,92	2,71
	Iniciado	27	8,81	2,27
Ansiedade Total	Infantil	26	30,50	6,38

No quadro 11 são apresentados os valores médios do estado de ansiedade relativos aos dois momentos, por escalão. Verifica-se que no 1º momento a auto-confiança é a dimensão que apresenta os valores mais elevados, nos dois escalões (Infantis – Média =30,76 DP =5,98; Iniciados – Média=28,14; DP = 4,76); a ansiedade somática é a que obtêm os valores mais baixos para os dois escalões (Infantis – Média =22,00 DP =7,46; Iniciados – Média=25,51; DP = 7,63). No 2º momento a auto-confiança é a dimensão que apresenta os valores mais elevados, nos dois escalões (Infantis – Média =25,15 DP =6,07; Iniciados – Média=26,66; DP = 6,07); quanto aos valores mais baixos verificam-se da dimensão da ansiedade somática no escalão de iniciados (Média=20,22; DP = 6,77) e na dimensão ansiedade cognitiva no escalão de Infantis (Média =22,76; DP =8,35).

Quadro 11 – Estatística descritiva das diferentes escalas do CSAI- 2Rd, 1º e 2º momento, por escalão

<i>Sub-escalas</i>	<i>Escalão</i>	<i>N</i>	1º Momento		2º Momento	
			<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>
Ansiedade cognitiva	Infantil	26	23,23	5,90	22,76	8,35
	Iniciado	27	26,00	10,62	24,07	7,91
Ansiedade somática	Infantil	26	22,00	7,46	24,00	8,85
	Iniciado	27	24,51	7,63	20,22	6,77
Autoconfiança	Infantil	26	30,76	5,98	25,15	6,07
	Iniciado	27	28,14	4,76	26,66	6,07

De acordo com os dados do quadro 12, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de orientação motivacional para o escalão de infantis é o da tarefa (M=4,25, DP=0,47), enquanto que a orientação para o ego apresenta os valores mais baixos (M=2,78, DP=0,83). No escalão de Iniciados verifica-se que o valor médio mais elevado das escalas de orientação motivacional é também o da tarefa (M=3,95, DP=0,44), ainda que com um valor médio inferior ao escalão de infantis. A escala de orientação para o ego, apresenta os valores mais baixos (M=2,43, DP=0,79).

Quadro 12 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ, por escalão.

<i>Sub-escalas</i>	<i>Escalão</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>
Tarefa	Infantil	26	4,25	0,47
	Iniciado	27	3,95	0,44
Ego	Infantil	26	2,78	0,83
	Iniciado	27	2,43	0,79

No quadro 13 é apresentado a estatística descritiva de diferentes escalas do RESTQ-52, para a totalidade da amostra, relativos aos dois momentos. Podemos constatar com a sua análise que, a escala que apresenta os valores mais elevados para os dois momentos é a recuperação física (M=5,75; Dp=2,533; M=6,50, Dp=2,267), e a que obtêm valores mais baixos também para os dois momentos é o stress geral (M=2,41, Dp=2,445; M=1,86; Dp=2,094). Do primeiro para o segundo momento verifica-se uma diminuição do stress geral, do stress emocional e da fadiga, acompanhado de um aumento da recuperação física.

Quadro 13 – Estatística descritiva de diferentes escalas de Burnout- RESTQ-52

<i>Escalas</i>	<i>N</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>
Stress geral	53	0,00	10,00	2,41	2,445
Stress emocional	53	0,00	9,00	2,58	1,736
Fadiga	53	0,00	12,00	4,52	2,714
Recuperação física	53	0,00	12,00	5,75	2,533
Stress geral B	53	0,00	8,00	1,86	2,094
Stress emocional B	53	0,00	7,00	2,15	1,364
Fadiga B	53	0,00	12,00	4,18	2,896
Recuperação física B	53	3,00	12,00	6,50	2,267

2. Correlação entre o estado de ansiedade e o traço de ansiedade.

As correlações efectuadas neste estudo foram calculadas através do coeficiente de correlação de "Pearson" cujos resultados serão apresentados de seguida.

Quadro 14 - Correlação entre o estado de ansiedade (1º e 2º momento) e o traço de ansiedade.

<i>Estado de ansiedade</i>	<i>Traço de ansiedade</i>			
	Ansiedade somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Ansiedade total
Ansiedade cognitiva	0,147	0,316*	0,074	0,284*
Ansiedade somática	0,284*	0,373**	0,358**	0,505**
Autoconfiança	0,093	-0,064	-0,011	-0,089
Ansiedade cognitiva B	0,115	0,313*	0,231	0,331*
Ansiedade somática B	0,315*	0,072	0,043	0,223
Autoconfiança B	-0,209	-0,036	0,056	-0,106

Através da análise do quadro14, verifica-se que os coeficientes de correlação revelam a existência de correlações positivas e significativas entre as subescalas do traço de ansiedade e as sub-escalas do estado de ansiedade. De acordo com os dados obtidos, existe correlação positiva e significativa entre a sub-escala da ansiedade somática do traço de ansiedade e do estado de ansiedade $r(52)=0,284$, $p<0,05$, a

ansiedade somática com a preocupação $r(52)=0,373$, $p<0,01$, com a perturbação da concentração $r(52)=0,358$, $p<0,01$ e com a ansiedade total $r(52)=0,505$, $p<0,01$. Verifica-se também uma correlação positiva significativa entre ansiedade cognitiva com a preocupação $r(52)=0,316$, $p<0,05$ e com a ansiedade total $r(52)=0,284$, $p<0,05$. Relativamente ao 2º momento verifica-se que os coeficientes de correlação revelam a existência de correlações positivas e significativas entre a ansiedade cognitiva B e a preocupação $r(52)=0,313$, $p<0,05$ e com a ansiedade total $r(52)=0,331$, $p<0,05$, a ansiedade somática B com a ansiedade somática do traço $r(52)=0,315$, $p<0,05$.

3. Correlações entre a orientação para a tarefa, o nível de ansiedade e o nível de stress

Quadro 15 - Correlação entre a orientação para a tarefa, o nível de ansiedade e o nível de stress.

<i>Traço de Ansiedade</i>	<i>Orientação para a tarefa</i>
Ansiedade Somática	-0,034
Preocupação	0,044
Perturbação da Concentração	-0,127
Ansiedade Total	-0,046
<i>Estado de ansiedade</i>	
Ansiedade cognitiva	-0,093
Ansiedade somática	0,019
Autoconfiança	-0,084
Ansiedade cognitiva B	0,133
Ansiedade somática B	0,077
Autoconfiança B	0,001
Stress geral	0,012
Stress geral B	0,121

De acordo com os dados do quadro 15 Podemos verificar que não existem correlações significativas entre o traço, o estado de ansiedade, o stress geral e a orientação para a tarefa. No entanto através da análise global verifica-se existir uma relação negativa entre a orientação para a tarefa e o traço de ansiedade. Quanto mais os atletas estão orientados para a tarefa menor será o traço de ansiedade. Quanto ao estado

de ansiedade, verifica-se que as escalas de ansiedade cognitiva autoconfiança, passaram de negativas a positivas, do primeiro para o segundo momento.

3. Correlação entre o traço de ansiedade e auto-confiança

Quadro 16 - Correlação entre o traço de ansiedade e auto-confiança

<i>Traço de Ansiedade</i>	<i>Auto-confiança</i>	<i>Auto-confiança B</i>
Ansiedade Somática	-0,093	-0,209
Preocupação	-0,064	-0,036
Perturbação da Concentração	-0,011	0,056
Ansiedade Total	-0,089	-0,106

De acordo com os dados do quadro 16 Podemos verificar que não existem correlações significativas entre o traço de ansiedade e a auto-confiança. No entanto através da análise global verifica-se existir uma relação negativa entre a autoconfiança e todas as escalas do traço de ansiedade. Se aumentam os níveis de autoconfiança, diminui o traço de ansiedade.

5. Correlação entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade, idade e anos de experiência

Quadro 17 - Correlação entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade, idade e anos de experiência

<i>Traço de Ansiedade</i>	<i>Idade</i>	<i>Anos de experiência</i>
Ansiedade Somática	-0,119	-0,185
Preocupação	-0,033	0,045
Perturbação da Concentração	-0,016	-0,026
Ansiedade total	-0,087	-0,082
<i>Estado de ansiedade</i>		
Ansiedade cognitiva	0,070	0,173
Ansiedade somática	0,240	0,275*
Autoconfiança	-0,294*	-0,052
Ansiedade cognitiva B	0,069	0,242
Ansiedade somática B	-0,091	0,085
Autoconfiança B	0,104	0,117

Através da análise do quadro 17, verifica-se que os coeficientes de correlação revelam a existência de correlações significativas entre subescalas do estado de ansiedade e os anos de experiência. De acordo com os dados obtidos, existe correlação positiva e significativa entre a ansiedade somática e os anos de experiência $r(52)=0,275$, $p<0,05$. Verifica-se também uma correlação negativa e significativa entre a autoconfiança e a idade $r(52)=-0,294$, $p<0,05$. Quanto ao traço de ansiedade não se verifica nenhuma correlação significativa.

6. Comparação em função do nível competitivo

Quadro 18 - Comparação entre o nível competitivo actual, o nível estado de ansiedade e o nível de stress

<i>Estado de ansiedade</i>	Nacional		Inter-regiões		<i>Sig</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Ansiedade cognitiva	23,85	10,939	25,52	5,173	0,491
Ansiedade somática	22,71	6,582	23,92	8,669	0,569
Autoconfiança	29,64	6,302	29,20	4,582	0,773
Ansiedade cognitiva B	21,50	8,770	25,60	6,757	0,069
Ansiedade somática B	22,35	9,043	21,76	6,863	0,790
Autoconfiança B	24,35	6,418	27,68	5,217	0,045*
Stress geral	2,64	2,831	2,16	1,951	0,478
Stress geral B	1,32	2,211	2,48	1,805	0,043*

Pela análise do quadro 18 podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas para a autoconfiança B, $t(51)=-2,052$, $p<0,045$ e para o stress geral B, $t(51)=-2,073$, $p<0,043$. Pela análise global das médias e desvios padrão verifica-se no 2º momento que na dimensão autoconfiança os atletas que disputam o Inter-regiões ($M=27,68$; $Dp=5,217$) têm uma média superior aos que disputam o Nacional ($M=24,35$, $Dp=6,41$). No que diz respeito a dimensão stress geral, os atletas que disputam o inter-regiões ($M=2,48$, $Dp=1,80$) têm também uma média superior aos que disputam o Nacional ($M=1,32$, $Dp=2,21$).

7. Comparação em função do escalão

Quadro 19 - Comparação entre escalões para o nível estado de ansiedade

<i>Estado de ansiedade</i>	Infantis		Iniciados		<i>Sig</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Ansiedade cognitiva	23,23	5,908	26,00	10,626	0,249
Ansiedade somática	22,00	7,461	24,51	7,637	0,230
Autoconfiança	30,76	5,988	28,14	4,769	0,083
Ansiedade cognitiva B	22,76	8,353	24,07	7,912	0,562
Ansiedade somática B	24,00	8,854	20,22	6,778	0,086
Autoconfiança B	25,15	6,070	26,66	6,076	0,369

Pela análise do quadro 19 podemos verificar que não existiram diferenças estatisticamente significativas entre o escalão e o nível estado de ansiedade. Apesar disto, analisando os valores médios nos dois momentos, verifica-se que os atletas do escalão de iniciados apresentam maiores níveis de ansiedade cognitiva (Iniciados- $M=26,00$, Infantis - $M=23,23$). Quanto à ansiedade somática o escalão de iniciados apresenta o nível mais alto no 1º momento ($M=24,51$) e o valor mais baixo no 2º momento ($M=20,22$). Relativamente á autoconfiança, é no escalão de infantis que se verifica o valor mais elevado no 1º momento ($M=30,76$), já no segundo momento o valor mais elevado pertence ao escalão de iniciados ($M=26,66$). Observa-se também que todas as escalas baixaram os valores médios nos dois escalões do 1º para o 2º momento, a exceção da ansiedade somática que no escalão de infantis aumentou do 1º para o 2º momento.

8. Comparação em função dos anos de experiência

Quadro 20- Comparação entre os anos de experiência, para o nível de estado de ansiedade e a orientação para a tarefa

<i>Estado de ansiedade</i>	1-5 Anos		+ De 5 anos		<i>Sig</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Ansiedade cognitiva	23,04	6,463	25,86	9,978	0,244
Ansiedade somática	21,91	7,919	24,33	7,279	0,254
Autoconfiança	29,47	6,556	29,40	4,672	0,960
Ansiedade cognitiva B	21,82	7,998	24,66	8,057	0,208
Ansiedade somática B	20,86	6,376	23,00	9,078	0,343
Autoconfiança B	25,39	5,060	26,33	6,789	0,580
<i>Realização dos objectivos</i>					
Tarefa	4,07	5,16	4,12	0,456	0,714

Pela análise do quadro 20 podemos verificar que não existiram diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência, o nível de estado de ansiedade e a orientação para a tarefa. Apesar disto, analisando os valores médios nos dois momentos, verifica-se que os atletas mais experientes apresentam maiores níveis de estado de ansiedade, nas subescalas ansiedade cognitiva e somática ($M=25,86$, $M=24,33$) do que os menos experientes ($M=21,82$, $M=20,86$). Na escala de autoconfiança apresentam valores altos muito próximos. Ao nível da realização dos objectivos verifica-se que os atletas mais experientes apresentam um nível ligeiramente superior na orientação para a tarefa (1-5 Anos=4,07; + de 5 anos =4,12). Verifica-se ainda que do 1º para o segundo momento, todas as escalas do estado de ansiedade baixaram os valores médios nas duas classes.

CAPITULO V – DISCUSSÃO

Relativamente ao primeiro objectivo deste estudo, a identificação dos factores e variáveis mentais que melhor discriminam as relações e diferenças entre atletas pertencentes a uma modalidade colectiva (Hóquei em Patins) nos escalões de formação e também a análise de algumas variáveis como o escalão, a experiência e nível competitivo, o estudo evidencia que a nível do traço de ansiedade os atletas revelam valores mais altos na sub-escala de preocupação, pertencendo o valor mais baixo à sub-escala da Ansiedade Somática. De acordo com os valores das sub-escalas temos, valores médios para a escala de preocupação, perturbação da concentração e valores baixos de ansiedade somática, apresentando no total valores baixos de traço de ansiedade. Os resultados revelam que os atletas têm índices moderados de ansiedade cognitiva e que por outro lado treinam de forma tranquila e sem nervosismo pois revelam valores de ansiedade somática baixos. Os resultados do estudo estão de acordo com a investigação realizada por Dunn e Dunn(2001) a atletas de hóquei em gelo relativamente às sub-escalas do traço de ansiedade, em que se verificou que os atletas apresentaram valores mais elevados para as sub-escalas de ansiedade cognitiva mais precisamente para a preocupação (M=18,68, Dp=5,38) seguida da sub-escala de ansiedade somática (M=18,68, Dp=5,54). Comparando com outros estudos já realizados (porém, 2001 e Dias, 2005) verificam-se valores similares na sub-escala perturbação da concentração, e valores muito diferentes nas sub-escalas de ansiedade somática e preocupação, no presente estudo os valores destas sub-escalas são bastante inferiores. Apesar da diferença nos resultados entre estudos verifica-se a existência de um produto comum a todos eles, apresentando sempre níveis elevados, a sub-escala de preocupação.

Para a ansiedade estado os atletas apresentam níveis moderados de Ansiedade Estado (cognitiva e Somática) e níveis elevados de Autoconfiança pré-competitivos.

Isto é, antes de uma competição, os jogadores sentem-se calmos, seguros e à vontade em relação à competição que se vai realizar, acreditando que são capazes de enfrentar o desafio e de ter uma boa actuação (manifestações de elevada autoconfiança). Por outro lado, sentem-se ligeiramente tensos e apreensivos com a competição (manifestações de moderada ansiedade somática), assim como ligeiramente preocupados, com poucas dúvidas sobre si mesmo, sem medo de perder e com elevadas expectativas, de eficácia pessoal, em atingir o seu objectivo, que é, ganhar a competição (manifestações de moderada ansiedade cognitiva). Os resultados da presente

investigação estão concordantes com os estudos realizados por Cox, Martens e Russel (2003), a 78 atletas do sexo masculino de diversas modalidades e por Hale e Whitehouse (1998), efectuado a 24 atletas universitários praticantes de futebol em que se verificou que os valores médios mais elevados foram obtidos nas subescalas da auto-confiança, respectivamente ($M=24,00$ $Dp=4,90$; $M=24,46$ $Dp=4,62$), os valores médios mais baixos pertenceram às subescalas de ansiedade somática ($M=18,40$ $Dp=4,70$; $M=18,17$ $Dp=4,46$). Apesar de se manter este padrão no presente estudo, os valores são superiores, auto-confiança ($M=30,76$ $Dp=5,98$; $M=28,14$; $Dp=4,76$), ansiedade somática ($M=22,00$ $Dp=7,46$; $M=22,51$ $Dp=7,63$). Verifica-se também no presente estudo uma diminuição dos níveis de auto-confiança do 1º para o 2º momento e diminuição da ansiedade cognitiva, em ambos os escalões. Já a ansiedade cognitiva do 1º para o 2º momento aumentou no escalão de infantis e diminuiu no escalão de iniciados. Ao contrapor dos estudos dos autores anteriormente referidos com a presente investigação verifica-se que existe um produto comum a todos eles, os elevados índices médios na sub-escala da auto-confiança, ou seja os atletas imediatamente antes das competições sentem-se muito confiantes relativamente ao seu rendimento e prestação, com a clara sensação que não terão problemas em ultrapassar os obstáculos que se avizinham.

Relativamente à realização dos objectivos verifica-se que os atletas revelam maior tendência a orientarem-se para a tarefa, ou seja, os atletas adoptam objectivos mais orientados para a mestria dando mais ênfase ao esforço e ao trabalho, sendo persistentes durante mais tempo perante desafios difíceis. Os resultados do presente estudo são similares aos obtidos por Porto (2001) na modalidade de Futebol com atletas com idades compreendidas entre os 10 e os 31 anos no qual verificou que a maioria dos atletas era mais orientado para a tarefa ($M=4,23$) do que para o ego ($M=2,49$) e pelos resultados obtidos por Ryska (2004) que realizou um estudo com a participação de 704 atletas hispânicos no qual verificou também que a maioria dos atletas era mais orientado para a tarefa ($M=3,67$) do que para o ego ($M=3,25$).

Quanto às escalas de burnout-restq52 os atletas apresentam valores moderados para a recuperação física e níveis baixos de stress geral. Do primeiro para o segundo momento observa-se uma diminuição das escalas de stress acompanhado de um aumento da escala de recuperação física,

Relativamente à hipótese um, o estudo comprova a existência de correlações entre o traço e o estado de ansiedade o que está de acordo com vários estudos nesta área.

Verifica-se que todas as correlações significativas entre as subescalas do traço de ansiedade e as sub-escalas do estado de ansiedade são positivas o que quer dizer que elevados níveis de estado de ansiedade também significam elevados valores do traço de ansiedade. Estes resultados são similares aos obtidos por Caruso (1990), e a um estudo realizado por Halvary & Gjesme (1995), em que os resultados ditavam que um aumento do estado de ansiedade era prognóstico de um aumento do traço de ansiedade. Também Hanton, Mellalieu e Hall (2002), num estudo levado a cabo em atletas de Futebol (N=102), no qual foram encontradas grandes relações entre traço e estado de ansiedade. Relativamente a cada uma das sub-escalas, estes autores encontraram correlações positivas entre preocupação e estado de ansiedade cognitiva, assim como entre o traço e estado somático de ansiedade à semelhança do nosso estudo.

Em relação à hipótese dois observa-se que não existem correlações significativas entre o traço, o estado de ansiedade, o stress geral e a orientação para a tarefa. Estas constatações são de acordo com um estudo realizado por Biddle e Ntoumis (1998) que revelou a inexistência de qualquer correlação entre a orientação para a tarefa e os índices de ansiedade.

Na hipótese três verifica-se não existir correlações significativas entre o traço de ansiedade e a auto-confiança. No entanto verifica-se que todas as sub-escalas do traço apresentam uma correlação negativa com a auto-confiança, ainda que não sejam significativas, ou seja quando uma aumenta a outra diminui. De acordo com um estudo realizado por Hanton, Evans & Neil (2003) os atletas com altos valores de auto-confiança têm baixos valores de traço de ansiedade.

Relativamente à hipótese quatro verifica-se a existência de correlações significativas entre subescalas do estado de ansiedade, os anos de experiência e a idade. Observa-se uma correlação negativa entre a auto-confiança e a idade. Os dados fazem-nos pressupor que com o aumento da idade diminui os níveis de auto-confiança. E uma correlação positiva entre a ansiedade somática e os anos de experiência, o que significa que os atletas com mais experiência apresentam níveis mais elevados de ansiedade somática. Estes resultados são muito diferentes dos vários estudos revistos por Martens e tal. (1990) e Gould et al.(1984), citados por Mimoso (2002), sobre os estados de ansiedade e auto-confiança pré-competitiva que mostram que existe uma relação negativa entre os anos de prática desportiva e a ansiedade cognitiva. Ou seja, que os atletas com mais tempo de prática registam níveis de ansiedade cognitiva significativamente inferiores aos dos atletas com menos tempo de prática. Por outro

lado no que diz respeito á ansiedade somática e á auto-confiança, os estudos sugerem que os atletas com mais tempo de prática apresentam níveis de ansiedade somática significativamente inferiores e níveis de autoconfiança superiores.

Em relação à hipótese cinco verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas para a autoconfiança B, e para o stress geral B. Pela análise global das médias e desvios padrão verifica-se no 2º momento que na dimensão autoconfiança os atletas que disputam o Inter-regiões (M=27,68; Dp=5,217) têm uma média superior aos que disputam o Nacional (M=24,35, Dp=6,41). No que diz respeito a dimensão stress geral, os atletas que disputam o inter-regiões (M=2,48, Dp=1,80) têm também uma média superior aos que disputam o Nacional (M=1,32, Dp=2,21). Observa-se também que no 2º momento, que diz respeito ao jogo mais importante, os atletas que disputam o Inter-regiões estão mais auto-confiantes mas ao mesmo tempo apresentam níveis elevados de stress geral. Relativamente aos níveis de ansiedade somática observados, os resultados são similares aos obtidos por Cruz e Caseiro (1997) assim como Cruz (1996c), apesar dos resultados não serem significativos, que os atletas com uma maior experiência internacional têm valores inferiores de escala de ansiedade somática. Para Martens et al. (1990), a autoconfiança, relaciona-se negativamente com a somática e a cognitiva, ou seja, se a cognitiva e a somática aumentavam a autoconfiança diminui, este facto ocorreu com a amostra, em algumas subescalas quando analisamos as diferenças entre os dois momentos.

Relativamente à hipótese seis observa-se que não existiram diferenças estatisticamente significativas entre o escalão e o nível estado de ansiedade. Apesar disto, analisando os valores médios obtidos por cada um dos grupos, nos dois momentos, verifica-se que os atletas do escalão de iniciados apresentam maiores níveis de ansiedade cognitiva. Quanto à ansiedade somática o escalão de iniciados apresenta o nível mais alto no 1º momento e o valor mais baixo no 2º momento. Relativamente á autoconfiança, é no escalão de infantis que se verifica o valor mais elevado no 1º momento, já no segundo momento o valor mais elevado pertence ao escalão de iniciados. Observa-se também que todas as escalas baixaram os valores médios nos dois escalões do 1º para o 2º momento, a excepção da ansiedade somática que no escalão de infantis aumentou do 1º para o 2º momento. Podemos aferir que a diminuição dos níveis de auto-confiança se deve a importância maior da competição relativa ao 2º momento. Os resultados do estudo diferem dos obtidos por Mimoso (2002) em que o autor refere que apesar de não haver conclusões coerentes, a maior parte da investigação sobre os

estados de ansiedade e de auto-confiança, no período pré-competitivo, sugerem que os atletas mais velhos apresentem níveis significativamente mais baixos de ansiedade cognitiva e de autoconfiança, quando comparados com os mais novos.

Em relação á sétima hipótese não existiram diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência, o nível de estado de ansiedade e a orientação para a tarefa. Apesar disto, analisando os valores médios nos dois momentos, verifica-se que os atletas mais experientes apresentam maiores níveis de estado de ansiedade, nas subescalas ansiedade cognitiva e somática (M=25,86, M=24,33) do que os menos experientes (M=21,82, M=20,86). Na escala de autoconfiança apresentam valores médios muito próximos. Ao nível da realização dos objectivos verifica-se que os atletas mais experientes apresentam um nível ligeiramente superior na orientação para a tarefa (1-5 Anos=4,07; + de 5 anos =4,12). Verifica-se ainda que do 1º para o segundo momento, todas as escalas do estado de ansiedade baixaram os valores médios nas duas classes. Podemos aferir que a diminuição da autoconfiança se deve a importância maior da competição relativa ao 2º momento. Quanto à ansiedade somática e cognitiva os valores do presente estudo contrariam os estudos realizados por De Rose Junior e Vasconcellos (1997), Samulski (2002) e Barreto (2003) e Santos e Detanico (2004), que afirmam que quanto maior for a experiência do atleta, menores são os níveis de ansiedade (Detanico & Santos,2005).

CAPITULO VI - CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

1. Conclusões

Após a análise dos resultados que foram apresentados anteriormente seguem-se as principais conclusões a retirar do estudo, relativamente às hipóteses formuladas previamente.

A primeira hipótese é aceite, quase na sua totalidade na medida em que apenas uma das subescalas (auto-confiança) não apresenta correlações positivas e significativas. As restantes sub-escalas do traço e estado de ansiedade apresentam, na sua maioria correlações significativas o que comprova a eficácia do nosso instrumento e está de acordo com a literatura da psicologia do desporto.

A segunda hipótese é rejeitada na sua totalidade na medida em que não foram encontradas correlações negativas e significativas entre a orientação para a tarefa, o nível de ansiedade e o nível de stress.

Terceira hipótese é também rejeitada na sua totalidade visto não existir correlações negativas e significativas entre o traço de ansiedade e a auto-confiança.

A quarta hipótese é parcialmente aceite na medida em que apenas foi encontrada uma correlação negativa e significativa entre a auto-confiança e a idade. Ainda nesta hipótese foi encontrada uma correlação positiva significativa entre a ansiedade somática e os anos de experiência.

A quinta hipótese é parcialmente aceite visto que somente nas variáveis autoconfiança B e stress geral B se verificaram existir diferenças estatisticamente significativas. Podemos concluir que com o aumento da importância do jogo verifica-se uma diminuição da auto-confiança, por outro lado os atletas que disputam o nacional apresentam níveis de stress geral inferiores aos que disputam o inter-regiões. Podemos concluir que os atletas que disputam um nível maior de competição apresentam baixos níveis de stress geral. Para as variáveis ansiedade cognitiva e ansiedade somática a hipótese não é aceite visto não existirem diferenças estatisticamente significativas entre estas e o nível competitivo.

A sexta hipótese é rejeitada na sua totalidade visto não existirem diferenças estatisticamente significativas entre a idade e o nível de estado de ansiedade. No entanto atendendo aos valores médios verifica-se que os atletas mais velhos apresentam sempre valores de ansiedade cognitiva superiores aos mais novos. Podemos concluir que à medida que a idade aumenta, aumenta também a ansiedade cognitiva.

A sétima hipótese é rejeitada na sua totalidade visto não existirem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência, o nível de estado de ansiedade e a orientação para a tarefa. Apesar disto ao observarmos os valores médios verifica-se que ao nível da realização dos objectivos os atletas mais experientes apresentam um nível ligeiramente superior na orientação para a tarefa o que vai de encontro à hipótese colocada. Relativamente ao estado de ansiedade verifica-se precisamente o contrário à hipótese colocada ou seja, os atletas mais experientes são os que obtiveram valores mais elevados nas diversas escalas.

2. Limitações e Recomendações

Pelo facto da amostra ser bastante jovem, verificou-se alguma dificuldade em perceberem algumas questões presentes nos instrumentos. Outro factor que limitou a investigação foi alguma dificuldade na recolha dos dados, visto alguns atletas não estarem presentes em todos os momentos da aplicação dos mesmos, o que obrigou a reduzir a amostra. Por outro lado a escolha dos jogos em que foram aplicados os instrumentos ficou condicionada pelo factor tempo, ou seja nem sempre foi possível escolher aquele que seria o “mais importante” ou o “menos importante” de todos realizados durante a época.

CAPITULO VII – NOVAS PROPOSTAS DE ESTUDO

Efectuar o nosso estudo com uma amostra bastante maior em escalões de formação superiores (iniciados e juvenis), para poder comparar os resultados nas escalas de ansiedade e verificar se a orientação motivacional para a tarefa se mantém.

Uma variante que poderiam fazer a este estudo, ou até acrescentar seria a inclusão de atletas femininas de forma a verificar se existem diferenças relativas ao sexo.

Realização de outros estudos nesta área envolvendo modalidades individuais de modo que os resultados obtidos possam ser comparados no que respeita as diferenças entre modalidades.

VIII- BIBLIOGRAFIA

- Alves, R. (2005) *Análise e monitoramento da relação estresse-recuperação no treinamento e na competição de nadadores de 13 a 17 anos.* Dissertação Mestrado em Treinamento Esportivo. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.
- Barbosa, L., & Cruz; 1. (1997). Estudo do Stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, investigação e intervenção* (Vol. 2, pp. 523-548): Centro de Estudos em Educação e Psicologia.
- Bull. (1995). Reflections on a 5-Year Consultancy Program With the England Women's Cricket Team. *The Sport Psychologist*, 9, 148-163.
- Chou, C., Huang, M. & Ratliffe, T. (2002). Goal Perspective and Belief About the Causes of Success in Physical Education Among American and Taiwanese Students: A Cross-Cultural Analysis. *Journal of Sport & exercise Psychology*. Paper present at the 2002 Conference of the North American Society for the psychology of Sport and physical Activity. Hunt Valley, Maryland U.S.A.
- Costa, L., Samulski, D. (2005). Processo de validação do questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-Sport) na língua portuguesa. *Rev. Bras. Ciência Movimento*.
- Costa, L., Samulski, D. (2005). Overtraining em atletas de alto nível. *Rev Bras Ciência e Movimento*.
- Cox, R., Liu, Z., & Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27,123-132.

- Cox, Martens & Russel. (2003). Measuring anxiety in athletics: the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Cresswell, S. L. & Eklund, R.C.(2005). Motivation and Burnout in professional Rugby Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76 n3, 370-376.
- Cruz, J. F. (1994) *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Dissertação de Doutoramento, Universidade do Minho, Braga.
- Cruz, J. (1996). A relação entre ansiedade e rendimento no Desporto: teorias e hipóteses explicativas. In Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-255} Braga.
- Cruz, J. (1996). Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996). Auto-confiança e rendimento na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996). Atenção e concentração na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- De Rose, J., Vasconcellos, E. (1997). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 11, n. 2, p. 148-154.
- Dias, C. S. L. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Tese de Doutorado. Portugal: Universidade do Minho.

- Duda, J. L. (1992). Motivation in Sport Settings: a Goal Perspective Approach. In: G. C. Roberts (ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, pp.57-92. Human kinetics, Champaign
- Duda, J. L., Newton, M. L. (1995). Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, v. 26, n. 1, p. 40-63.
- Fernandes, R. (2004). Motivação das Nadadoras para a Prática de Natação Pura. In *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol.nº4, nº2 133-152.
- Fonseca, A.M. (1996). Versão Portuguesa do TEOSQ. Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (TEOSQp). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto
- Fonseca, A.M. (2000). A motivação dos jovens para o desporto e os seus treinadores. In: J. Garganta (ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*, pp. 155-174. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.
- Frichknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.
- Los Fayos, G., Benedicto, V. (2002). Variables Motivacionales y Emocionales Implicadas en el Síndrome de Burnout en el Contexto Deportivo. *Revista Electrónica de motivacion y emocion*, 5 (11-12). Disponível em: <http://reme.uji.es/articulos/agarce2110312102/texto.html>
- Los Fayos, G., Canton, E.(2002). El Cese de la Motivacion : El Síndrome del Burnout em Deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (2), 259-267.

- Gimeno, E.C. (2003). Sobreentrenamiento, Burnout e Motivacion en el Deporte. Em: SUAY, *El Sindrome de sobreentrenamiento: Una Vision desde la Psicobiologia del Deporte*, Barcelona. Editorial paidotribo, 39-55.
- Gomes, R., & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16, 35-40.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2001). *The development of Psychological Talent in Us. Olympic Champions*. University of North Carolina at Greensboro.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & LOEHR, J. (1996), Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience, *The Sports Psychologist*, vol.11, pp. 257-276.
- Gould, D. & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. (pp. 25-35). Champaign: Human Kinetics Publishers;
- Gruszka, M., Jago, T., Lea, R. & Paris, E. (1999). Differences in Level of Anxiety During Practice and competition. Em: <http://www.geocities.com/College Park/56867su99p16.htm>
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. Singer (ed.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillan publishing Company.

- Halvari, T. & Gjesme, T. (1995). Trait and State Anxiety Before and After Competitive Performance. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1059-1074.
- Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Conceptual considerations and effects upon performance. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (pp. 247-277). Chichester Wiley.
- Jones, G. & Swain, G. (1995). Predispositions to experience facilitative and debilitating anxiety in elite and non-elite performers. *The Sport Psychologist*, 2, 201-211.
- Kellmann, M., Günther, K. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, vol.35, pp.678-683.
- Kellmann, M. (2002). Underrecovery and overtraining. In: *Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes*. (pp.3-24). Champaign: Human Kinetics, Publishers;
- Kellmann, M., Kallus, K. *Recovery stress questionnaire for athletes: user manual*. Champagne: Human Kinetics, 2001.
- Lane, Nevill, Bowes, & Fox.(2005). Test-Retest stability of the task and ego orientation questionnaire. *Research quarterly for Exercise and Sport*, 76 nº3, 339-346.
- Leça Veiga, A. (1995). *A relação Ansiedade/ Atenção*. Tese de Doutoramento. Não publicado. Lisboa, FMH-UTL.
- Lopes, Pedro (2002). Relação entre estado de Ansiedade e Controlo Motor: Aplicação do Modelo das Zonas Individuais de Ótimo Funcionamento numa tarefa de Tiro com Arco. *Tese de Mestrado em Psicologia do Desporto*, FMH.
- Martens, R., vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport* (vol.12). Human kinetics, Champaign.

- Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Mellalieu, D., Hantton, S., & Jones, G. (2003). Emotional labeling and competitive anxiety in preparation and competition. *The Sport Psychologist*, 17 (2), 157-174.
- Mimoso. (2002). *Padrão Temporal de Ansiedade e Autoconfiança pré-competitiva de Jogadores da Divisão A de Basquetebol em Cadeira de Rodas*. FCDEF Porto, Porto.
- Miranda, Filho & Nery (2006). Orientação tarefa ego em nadadores: comparações de géneros e níveis de performance. *Revista brasileira de Psicologia do Desporto e do Exercício*. V.0,68-82.
- Newton, & Duda. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1107-1112.
- Neil. R., Mellalieu, S., & Hanton, S. (2006). Psychological Skills Usage and the Competitive Anxiety Response As a Function of Skill Level in Rugby Union. *Journal of Sport Science & and Medicine*. 5, 415-423.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The Relationship Between Competitive Anxiety, Achievement Goals and motivacional climates. *Research quarterly for Exercise and sport*, 69(2), 176-187.
- Rêgo, M. (1998). Motivação para a prática desportiva. *Horizonte*, 81, 22-30.
- Raglin, J. & Wilson, G. (2000). Overtraining in athletes. In Y. HANSIN(ed.), *Emotions in sport*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Scanlan, T., Lewthwaite, R. (1998). *From stress to enjoyment: parental and coach influences on young participants*. Competitive sports for children and youth. Champaign: Human Kinetics, p. 41-48.

- Silvério, J. (1995). *Burnout no desporto: estudo comparativo em atletas de triatlo, natação, ciclismo e atletismo*. 1995. Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho, Braga.
- Smith, R., Schultz, R., Smoll, F., & Ptacek, J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic Coping Skills inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17, 379-398.
- Smith, R. (1986). Toward a cognitive - affective model of athlete burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, R., & Christensen, D. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Serpa, S. (1992). Motivação para a prática desportiva. In: F. Sobral, A. Marques (coord.), FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa, pp. 1-9. ME, DGEBS-DGD-GCDE, Lisboa.
- Viana, M. (1980). Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. *Treino Desportivo*, 13, 52-61.
- Weiss, M. (1991). Psychological skill development in children. *The Sport Psychologist*, Champaign, v. 5, p. 335-354,
- Williams, A. M. & Reilly, T. (2000). Talent identifications in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18, 657-677.
- Wiggins & Brustad (1996). Perception of anxiety and expectations of performance. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 1071-1074.

Weinberg, R. (1990). Anxiety and motor performance: Where to from here? *Anxiety Research*, 2, 227-242.

Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (4 ed). Champaign: Human Kinetics.