

AGRADECIMENTOS

Finalmente chegou ao fim mais uma importante etapa da minha vida, à qual não conseguiria ter ultrapassado sem esforço e trabalho, mas acima de tudo, sem a colaboração das pessoas que me rodeiam! Assim sendo, dado que não são muitas as vezes que o podemos fazer por escrito, quero aproveitar para deixar de deixar aqui o meu **MUITO OBRIGADO** aqueles que, de uma forma ou de outra, contribuíram para este importante momento da minha vida.

Gostaria então de deixar os meus mais profundos agradecimentos:

Ao Doutor Pedro Gaspar, pelo acompanhamento, compreensão e pela partilha de conhecimentos;

Aos meus colegas de seminário, pessoas das quais só tenho a agradecer, por toda a ajuda, companheirismo e transmissão de saberes e apoio que me deram ao longo destes meses;

A toda a família, em especial aos meus pais e irmão, que sempre estiveram do meu lado, apoiando-me nos bons e nos maus momentos;

À Andreia que sempre me “aturou” e incentivou a não desistir;

Aos meus colegas de estágio, em especial ao Sérgio, pela sua cooperação;

Ao meu orientador de estágio, o professor Nuno Barroso, por ser bastante compreensivo e flexível, sempre que ficava a trabalhar na monografia:

A todos os treinadores envolvidos neste estudo, em especial à professora Cristina, pela sua disponibilidade;

Aos atletas pela sua cooperação;

A todos os professores da FCDEF-UC que contribuíram para a minha formação;

E por último, mas não menos importante, aos meus amigos...**obrigada pela vossa amizade!**

RESUMO

O presente estudo insere-se no âmbito do seminário “Motivação, ansiedade e burnout em jovens atletas” e teve como objectivo principal a realização de um estudo acerca das dimensões das variáveis psicológicas, burnout, ansiedade e motivação em jovens atletas, praticantes da modalidade de Basquetebol, na época 2008/2009. Ele teve, além disso, como objectivos específicos: 1) Descrever, caracterizar e discutir as médias obtidas pelos jovens atletas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas; 2) Observar a relação existente entre as escalas de burnout, ansiedade e motivação; 3) Estudar a relação existente entre, anos de experiência, número de sessões semanais, sexo e a importância do evento e as habilidades psicológicas em estudo.

Este estudo contou como uma amostra de 49 atletas, de ambos os géneros (18 do sexo feminino e 31 do sexo masculino), praticantes da modalidade de Basquetebol, a competir no campeonato nacional – iniciados femininos – e no campeonato distrital – iniciados masculinos –, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos.

Num primeiro momento, foram aplicados os questionários TEOSQ – “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto”, o SAS2d – “Questionário de Reacções à Competição ” e ainda o de recolha de dados demográficos dos atletas. Seguidamente, cerca de uma semana antes de um jogo considerado pouco importante pelos atletas, foi aplicado o RESTQ – “Questionário de Stress e Recuperação para Atletas” e ainda, cerca de uma hora antes do desafio, o CSAI-2d – “Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva”. Por último, cerca de uma semana antes de um desafio considerado fácil pelos atletas, foi aplicado, novamente o RESTQ e, cerca de uma hora antes desse desafio, novamente o CSAI-2d.

Para análise e tratamento estatístico dos dados recorreu-se ao programa “Statistical Package for Social Sciences” – (S.P.S.S.) –, para Windows (versão 16.0).

Os principais resultados encontrados foram:

- 1) No que diz respeito às sub-escalas do Traço de ansiedade, é a preocupação que apresenta valores mais elevados, enquanto que a que apresenta valores mais baixos é a perturbação da concentração (embora com valores muito inferiores aos encontrados nos estudos);
- 2) No que concerne às sub-escalas do Estado de ansiedade, aquela que apresenta valores médios mais elevados é a auto-confiança, enquanto que a ansiedade somática apresenta valores médios mais baixos (também em ambos os momentos).

[Escrever texto]

- 3) Num primeiro momento, constatou-se que existe uma relação positiva entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade e stress geral, sendo que a valores mais elevados de traço de ansiedade correspondem valores aumentados de estado de ansiedade e stress geral. No entanto, num segundo momento, essa relação positiva não foi demonstrada, pois as três sub-escalas do traço de ansiedade relacionaram-se de forma negativa e significativa com algumas das sub-escalas do estado de ansiedade (ansiedade cognitiva). Esses valores poderão dever-se ao facto de os atletas terem aprendido a controlar os seus níveis de ansiedade;
- 4) Relativamente às hipóteses 2,3,4,5 e 6 não se obtiveram quaisquer valores significativos, não se confirmando, deste modo, as hipóteses propostas. No entanto, no que diz respeito à hipótese 3, os valores médios demonstram uma ligeira relação negativa entre os anos de prática e a ansiedade somática e a ansiedade cognitiva. Do mesmo modo, no que diz respeito à hipótese 4, embora também não se obtenham diferenças significativas, os valores médios indicam uma leve tendência para que quanto mais anos de experiência os atletas tiverem, maior seja a sua orientação para a tarefa. Por último, no que diz respeito à hipótese 5, embora também não se tivessem verificado diferenças significativas entre o sexo dos atletas e os níveis de stress, os valores médios indicam uma leve tendência para as atletas do sexo feminino apresentarem maiores níveis de stress, quando comparados com os atletas do sexo masculino.