

Índice Geral

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	3
1.1 Aproximação teórica	3
1.2. Apresentação do problema.....	3
1.3 Formulação de Hipóteses	4
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	5
2.1 Motivação	5
2.1.1 Definição de motivação	6
2.1.2 Motivos para a prática e competição e razões para o abandono	6
2.1.3 Teorias da motivação	7
2.1.4 Estudos realizados com atletas.....	10
2.2 Ansiedade.....	11
2.2.1 Definições	13
2.2.2 Estado de ansiedade e traço de ansiedade.....	15
2.2.3 Fontes de ansiedade	16
2.2.4 Teorias e modelos explicativos da relação entre ansiedade e performance.....	18
2.2.5 Estudos realizados com atletas.....	21
2.3 Burnout	22
2.3.1 Definições de Burnout, Staleness e Overtraining	23
2.3.2 Modelos de Burnout.....	25
2.3.2 Estudos com atletas.....	28
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	31
1. Amostra.....	31
2. Instrumentos de Medida.....	31
2.1 “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto” (TEOSQ)	31
2.2 “Questionário de Reações à competição” (SAS 2).....	32
2.3 “Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva” (CSAI-2d):	32
2.4 “Burnout Recovering Stress Questionnaire for Athletes” (RESTQ).....	33
3. Apresentação das Variáveis	33
4. Procedimentos.....	33
4.1 Procedimentos Operacionais	33
4.2 Procedimentos Estatísticos	34
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	35
1. Análises descritivas.....	35
2. Correlação entre o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o stress geral	40
3. Correlação entre o stress geral, a fadiga e o número de sessões de treino semanais	41
4. Correlação entre o estado de ansiedade e os anos de experiência	42
5. Diferenças entre a orientação do objectivo e os anos de experiência	42
6. Diferenças entre níveis de stress e o sexo dos atletas	42
7. Diferenças entre jogos mais importantes para os atletas e jogos menos importantes para os atletas	43
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	44
CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES	48
1. Conclusões	48
2. Limitações.....	49
3. Recomendações.....	49
CAPÍTULO VII – BIBLIOGRAFIA	50

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

1.1 Aproximação teórica

São inúmeras as vezes em que se vêem atletas com grandes capacidades, que realizam pobres performances, devido a desconcentração, por não aguentarem a pressão, ou, ainda, por não saberem lidar com a fama, não conseguindo, conseqüentemente, manter-se no topo. Também não raras vezes os insucessos desportivos são “justificados”, tanto por treinadores como por dirigentes, com factores mentais e psicológicos, através de expressões como: “o atleta é ”muito nervoso”, “”não se consegue concentrar”, “ainda tem de amadurecer”, ”não resiste à pressão” ou, simplesmente, “este atleta é muito fraco psicologicamente” (Cruz, J & Gomes, 2001).

Assim, e nesse sentido, não é de estranhar que um número cada vez mais elevado de psicólogos desportivos e de especialistas tenham vindo, nos últimos anos, a proceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e, nomeadamente à investigação sobre as características psicológicas dos atletas (Cruz, J & Caseiro, 1996).

Deste modo, e uma vez que, segundo as inúmeras investigações já realizadas, os factores psicológicos são responsáveis por grandes flutuações/variações de rendimento, torna-se imprescindível não só ter conhecimentos fisiológicos, técnicos e desportivos, mas ter, também, muita atenção aos aspectos mentais e psicológicos, aquando da preparação do atleta.

Assim, e dada a importância dos factores psicológicos na prática desportiva, considerámos pertinente estudar as variáveis que influenciam o burnout, motivação e ansiedade.

1.2. Apresentação do problema

Parece evidente que certos atributos da personalidade, como por exemplo, a auto-confiança, a competitividade, a ansiedade, motivação, são importantes para o sucesso e rendimento no desporto – não sendo, por exemplo, raros os casos em que os atletas justificam as suas performances com factores psicológicos do tipo “estava extremamente confiante” ou “não consegui aguentar a pressão”. Também parece evidente que características, como a idade, sexo, volume de treino e anos de prática,

tenham influência no modo como os atletas vão reagir e vivenciar determinadas situações – por exemplo, uma rapariga e um rapaz não reagirão, certamente, de igual forma quando confrontados com uma situação potencialmente ameaçadora ou avaliativa (sendo provável que a rapariga sinta maior stress que o rapaz), ou que dois rapazes, um novato e um muito experiente, ao serem colocados sobre idêntica pressão (por exemplo, marcar um penalty no último minuto), reajam de forma diferente, sendo mais provável que o novato tenha mais dificuldades de lidar com a pressão.

Assim sendo, devido à importância dos factores psicológicos no rendimento desportivo, achámos pertinente a realização do presente estudo, procurando perceber como o burnout, motivação e ansiedade se relacionam entre si e como se relacionam com outras variáveis, tais como, o sexo, anos de experiência, nº de treinos semanais ou importância do desafio.

1.3 Formulação de Hipóteses

H01 - Existem relações positivas entre os atletas que apresentam elevados valores de traço de ansiedade, estado de ansiedade e stress em geral.

H02 – Existe uma relação positiva entre o número de sessões de treino semanais e a fadiga e o stress em geral.

H03 - Existem relações significativas entre os anos de experiência dos atletas e os níveis de ansiedade, sendo que, com o aumento dos anos de prática diminuem os níveis de ansiedade.

H04 - Existem diferenças significativas entre os anos de prática dos atletas e a orientação do atleta para a tarefa, sendo que quanto mais anos de prática tiverem, maior é a sua orientação para a tarefa.

H05 – Existem diferenças significativas entre o sexo dos atletas e os níveis de stress, sendo que os atletas do sexo feminino apresentam maiores níveis de stress.

H06 – Quanto mais importante for o desafio e maior for a incerteza no resultado maior é o stress dos atletas, sendo que existem diferenças entre os jogos mais importantes e menos importantes.

CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Motivação

Porque será que alguns indivíduos são mais motivados do que outros? Porque é que alguns atletas se esforçam mais ou jogam com maior intensidade que outros? Porque será que alguns atletas se encontram altamente motivados e procuram, constantemente, atingir o sucesso enquanto outros, pelo contrário, evitam tanto as competições como as avaliações?

Estas são algumas das perguntas constantemente realizadas para tentar explicar o rendimento dos atletas e as variações existentes, tanto entre os indivíduos, como as que ocorrem de acordo com a situação em que se encontram (competição mais ou menos importante).

Assim, embora haja milhares de visões individuais, a maioria das pessoas encaixa o seu conceito de motivação em uma das seguintes orientações gerais, a referir: a) visão centrada no traço; b) visão centrada na situação; c) visão interaccional. A visão centrada no traço (também chamada visão centrada no participante) consiste no pressuposto de que o comportamento motivado se dá, principalmente, em função de características individuais, ou seja, que a personalidade, as necessidades e os objectivos de um aluno, atleta ou praticante de exercício são as determinantes principais do comportamento motivado. Em oposição à visão centrada no traço, a visão centrada na situação assenta na ideia de que o nível de motivação é determinado, principalmente, pela situação, ou seja, de que se nos encontramos numa situação favorável/positiva a motivação é maior, caso contrário a motivação diminui. Por último, segundo a visão interaccional entre o indivíduo-situação, que é a mais aceite pela grande maioria dos psicólogos desportivos, a motivação não resulta apenas de factores relacionados com os indivíduos nem de factores situacionais, mas da interacção destes dois conjuntos de factores (Weinberg & Gould, 2007).

2.1.1 Definição de motivação

O termo “motivação” é usado no dia-a-dia de diversas formas: 1. como característica de uma pessoa; 2. como influência externa (“preciso de algo para me motivar”); 3. como consequência ou explicação de um comportamento (“Eu simplesmente queria muito aquilo e estava muito motivado”).

Esta diversidade leva a que, muitas vezes, se criem enganos e conflitos (quando, por exemplo, o treinador / professor afirma que é necessário um maior grau de motivação sem definir o conceito) ou à falta de entendimento na interacção entre estratégias criadas pelos profissionais – professores, instrutores, etc. - para motivar os indivíduos (Weinberg & Gould, 2007).

Deste modo, torna-se importante definir a terminologia, de forma a procurar evitar estas confusões. Assim, de acordo com Sage (1977), citado por Weinberg e Gould, (2007), a motivação consiste na direcção e intensidade dos nossos esforços. Neste sentido, o mesmo autor explicita que a direcção diz respeito ao que o sujeito procura ou sente, surgindo, portanto, no sentido do alvo (por exemplo, um estudante universitário sente-se motivado para ir para a equipa de ténis; um empresário inscreve-se num desporto; um atleta lesionado procura tratamento adequado) enquanto que intensidade se refere ao maior ou menor esforço que a pessoa coloca numa determinada situação (por exemplo, um aluno de Educação Física que não se esforça ou um jogador de golfe que tenta a todo o custo vencer o torneio).

2.1.2 Motivos para a prática e competição e razões para o abandono

Intimamente relacionada com a motivação está a distinção entre duas importantes fontes de motivação: intrínsecas e extrínsecas. Com as recompensas extrínsecas, a motivação vem de outras pessoas ou factores externos, sob a forma de reforços positivos e negativos. Por outro lado, os indivíduos também podem participar e competir por razões intrínsecas. É o caso das pessoas com apetências intrínsecas para serem competentes e para aprenderem novas competências, que gostam de competição, acção ou excitação e que querem divertir-se e aprender o máximo que forem capazes (Cruz, 1996).

Uma primeira análise extensiva da motivação para a participação desportiva foi efectuada por Sapp e Haubensticker (1978), com uma amostra de 579 rapazes e 471

raparigas, com idades entre os 11 e os 18 anos, praticantes de 11 modalidades diferentes. Os resultados demonstraram que 90% dos atletas participavam pelo divertimento proporcionado pelo desporto, 80% participavam porque desejavam melhorar as competências e 56% referiram os benefícios para a saúde/aptidão física (Cruz, 1996).

Alderman e Wood (1976), por seu turno, e citados pelo mesmo autor, examinaram os objectivos ou incentivos de 425 praticantes de hóquei em gelo, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos, no sentido de avaliar a relevância de sete sistemas de incentivo relativos à participação dos jovens no desporto: independência, poder, afiliação, “stress”, “excelência”, sucesso e agressão. Os resultados da investigação demonstraram que a “afiliação”, a “excelência”, o “stress” e o sucesso eram os incentivos mais importantes para a participação desportiva, enquanto que a independência e o poder eram os menos importantes.

Por outro lado, Wankel (1980), citado por Weinberg e Gould (2007), para além de verificar que os adultos citavam factores de saúde, perda de peso, condição física, auto-desafio e bem-estar como motivos para participar nos programas de exercícios físicos e para continuar no programa o divertimento, a liderança da organização, o tipo de actividade e os factores sociais, constatou que os motivos mudam consoante a idade dos grupos. Assim sendo, o autor verificou que os motivos dos adultos mais velhos são menos orientados ao “ego” do que os dos adultos mais jovens.

Paralelamente, uma outra área que tem vindo a merecer crescente interesse e estudo é o do abandono e desistência da participação no envolvimento desportivo (Cruz, 1996). Deste modo, Martens (1980), citado por Cruz (1996), revendo a investigação efectuada neste domínio, apontou as seguintes razões que levaram jovens a deixar e abandonar o desporto: a) o facto de não jogarem o tempo suficiente; b) reforço negativo e crítica constante por parte dos treinadores; c) as naturezas individuais na maturação física; d) o “stress” psicológico da competição; e) fracasso constante; f) existência de organização excessiva no desporto.

2.1.3 Teorias da motivação

Surgiram, ao longo dos tempos, quatro teorias com o intuito de explicar o que motiva as pessoas a agir. Seguidamente, passaremos, por conseguinte, a fazer uma breve resenha de cada uma delas.

2.1.3.1 Teoria da necessidade de realização

De acordo com a teoria da necessidade de realização (Atkinson, 1974; McClelland, 1961, citados por Weinberg & Gould, 2007), que consiste numa visão interacional, os factores pessoais (motivação para o sucesso *versus* motivação para evitar o fracasso) e os situacionais (possibilidade de sucesso e valores de incentivo para o sucesso) são relevantes para a previsão do comportamento. Weinberg e Gould (1995), citados por Cruz (1996), que adaptaram os princípios e ideias desta teoria a contextos desportivos, postulam que indivíduos com elevados níveis de realização ou rendimento seleccionam tarefas e actividades desafiadoras, de dificuldade moderada ou elevada, e têm melhores rendimentos quando são avaliados por outros. Pelo contrário, os indivíduos com baixos níveis de rendimento e realização evitam tarefas e actividades desportivas, evitam arriscar e situações desafiadoras e têm menores rendimentos quando são sujeitos a avaliação.

2.1.3.2 Teoria da atribuição

A teoria da atribuição, criada por Heider (1958), mas ampliada e popularizada por Weiner (1985, 1986), consiste no estudo da forma como as pessoas explicam os sucessos e falhanços (para os quais há centenas de justificações, que podem ser catalogadas, como os autores referem) e, de acordo com a mesma, as categorias mais básicas de motivação para a acção são a estabilidade, local de causalidade e local de controle (Weinberg & Gould, 2007).

2.1.3.3 Teoria da realização para os objectivos

Os psicólogos do desporto e da actividade física têm estudado a realização para os objectivos para entenderem as diferenças de desempenho (Duda e Hall, 2001; Dweck, 1986; Maehr e Nicholis, 1980; Nicholls, 1984; Roberts, 1983, citados por Weinberg & Gould, 2007). Assim, de acordo com esta teoria, e citando Cruz (1996), os indivíduos interpretam os seus rendimentos com base em duas perspectivas ou orientações, em termos de objectivos. Uma primeira orientação tem a ver com os objectivos centrados na tarefa ou na aprendizagem, mais voltados para a aprendizagem de novas competências e na mestria ou domínio de objectivos desafiadores, do ponto de vista pessoal (a aprendizagem, o esforço dispendido, as reacções afectivas e emocionais e a melhoria pessoal constituem as principais fontes de informação utilizadas para avaliar a

capacidade pessoal e formular as percepções de competência pessoal). Pelo contrário, a outra orientação tem a ver com os objectivos mais centrados no “ego” ou no rendimento, onde a preocupação predominante dos indivíduos consiste em maximizarem a demonstração de elevada capacidade e minimizarem a evidência de pouca ou baixa capacidade e competência pessoal (ter melhores rendimentos ou resultados que os outros, ou o resultado do rendimento, vitória ou derrota, por exemplo, constituem os principais meios de informação para aferir as capacidades pessoais e para formular as percepções de competência).

Deste modo, Duda et al.(1989, 1992) desenvolveram um questionário de Orientação Motivacional para o Desporto – QOMD – mais conhecido por TEOSQ, de forma a avaliar a orientação motivacional para a tarefa e/ou para o “ego” em contextos desportivos. Assim, os indivíduos com elevados “scores” na Orientação para a tarefa percebem o seu nível de sucesso desportivo em termos de quantidade de esforço que despendem e em termos da melhoria das suas competências, capacidades e rendimentos. Por outro lado, os indivíduos com “scores” mais elevados na Orientação para o “ego” avaliam o seu sucesso recorrendo a padrões normativos, ou seja, só se sentem bem sucedidos quando são capazes de demonstrar a sua superioridade técnica ou física, jogando melhor que os seus colegas ou tendo melhores rendimentos que os outros, sem se esforçarem tanto como eles. Para estes, o que define o sucesso é o resultado e a vitória, independentemente da forma como jogarem (Cruz, 1996).

2.1.3.4 Teoria da motivação para a competência

Weiss e Chaumeton (1992), citados por Weinberg e Gould (2007), de acordo com a sua teoria da motivação para a competência e com base no trabalho da psicóloga Susan Harter (1998), não só sustentam que as pessoas são motivadas a sentirem-se dignas ou competentes, mas também que esses sentimentos são os principais determinantes da motivação. De acordo com esta teoria, citando Weinberg e Gould (2007), as percepções de controlo do atleta, sobre a sua capacidade de aprender e de desempenhar habilidades, trabalham em conjunto com as avaliações de auto-conceito e competência para influenciar as suas motivações. Esses sentimentos não influenciam, contudo, directamente a motivação. Pelo contrário, estados afectivos e emocionais, como a ansiedade, satisfação, orgulho e vergonha é que irão influenciar a motivação.

2.1.4 Estudos realizados com atletas

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 que 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 InformationScale.(SCIS). O tratamento estatístico dos dados revelou como tendência geral que a orientação do objectivo para a tarefa está mais associada a fontes auto-referenciadas e que a orientação para o ego está relacionada com fontes de informação referentes à norma.

Num outro estudo, Cruz (1996), utilizando uma amostra de 246 atletas de alta competição, de ambos os sexos, das modalidades de voleibol, andebol, natação e atletismo (sendo que dessa amostra, 133 atletas eram considerados de elite), procurou analisar a relação entre percepção de stress, ansiedade, habilidades psicológicas (controle de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação) e sucesso desportivo. De entre várias conclusões, o autor verificou que os atletas femininos, do grupo de elite, apresentaram níveis mais baixos de motivação e de controlo de ansiedade e níveis mais elevados de percepção da ameaça, quando comparados com os atletas masculinos. Além disso, em relação ao grupo de alta competição, verificou-se que as atletas do sexo feminino apresentaram níveis mais baixos de auto-confiança, concentração e controlo de ansiedade e níveis mais elevados de traço de ansiedade competitiva, quando comparados com os atletas do sexo oposto.

Também Barbosa e Cruz (1997) realizaram um estudo com 246 atletas portugueses (139 do sexo feminino e 107 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que competiram no escalão máximo das modalidades de andebol, voleibol, atletismo e natação. Entre outras conclusões, os autores constataram que os atletas do sexo masculino apresentavam um maior controlo da ansiedade e percepcionavam a competição como menos ameaçadora. Além disso, os autores constataram que os atletas do sexo masculino, no grupo de elite, se mostraram mais motivados, enquanto que, no grupo de alta competição, foram, também, os rapazes que se mostraram mais auto-confiantes.

2.2 Ansiedade

A experiência de stress na competição desportiva constitui um problema comum e preocupante para todos aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram envolvidos no desporto (atletas, treinadores, pais, árbitros, etc.). De facto, são bem conhecidas as crescentes exigências que se colocam a atletas, treinadores, árbitros e dirigentes, bem como a constante pressão psicológica que lhes é colocada pela competição, não sendo de estranhar a dificuldade ou incapacidade que muitos agentes desportivos revelam para enfrentar e lidar eficazmente com as exigências competitivas (Cruz, 1994; Mahoney, 1989; Martens e tal., 1990, citados por Cruz, 1996).

Os dados dos diversos estudos evidenciam elevada incidência de stress e ansiedade em contextos desportivos, experienciada por muitos atletas, independentemente da idade e do nível competitivo. Do mesmo modo, são também claros, muitas vezes, os efeitos nefastos que provocam no rendimento (pelo menos a nível subjectivo), conforme evidenciam as conclusões de vários estudos (Cruz, 1996).

Tendo por base o facto de a maior parte das intervenções psicológicas em contextos desportivos integrar técnica ou forma de redução da ansiedade, o stress e a ansiedade no desporto têm sido vistos, tradicionalmente, como factores desadaptativos e perturbadores que, invariavelmente, prejudicam o rendimento dos atletas (Cruz, 1996). No entanto, para Cruz (1996), citando Raglin (1992), a investigação recente tem apresentado um “quadro” bem mais complexo para o papel do stress e da ansiedade no rendimento desportivo, nomeadamente os seus efeitos positivos, tal como foi demonstrado por Graham Jones e seus colaboradores (Jones, 1995; Jones, Hanton e Swain, 1994, citados por Weinberg & Gould, 2007). De acordo com estes autores, e citados por Weinberg e Gould (2007), a interpretação que o indivíduo faz dos sintomas de ansiedade é importante para entender a relação ansiedade - desempenho, ou seja, o facto de os indivíduos verem os sintomas da ansiedade como positivos e úteis para o desempenho (facilitadores) ou como negativos e prejudiciais para o desempenho (debilitantes). Assim sendo, os autores concluíram que, na relação ansiedade - rendimento, é preciso examinar não só a intensidade da ansiedade da pessoa (o seu grau de ansiedade) mas também a sua direcção (a interpretação que a pessoa faz da ansiedade como facilitadora ou debilitante para o desempenho), já que, na sua opinião, perceber a ansiedade como facilitadora leva a um desempenho superior, enquanto que percebê-la como debilitante leva a um desempenho insatisfatório.

Esta associação entre a ansiedade percebida e o nível de desempenho já encontraram algum apoio em alguns estudos. Assim, de acordo com um estudo de

Jones, Swain e Hardy (1993), os bons desempenhos nas barras foram associados com a interpretação dos ginastas da ansiedade cognitiva como facilitadora. De modo semelhante, nadadores de elite relataram que consideraram tanto a ansiedade cognitiva como a ansiedade somática mais facilitadoras e menos debilitantes do que os nadadores médios (Weinberg & Gould, 2007).

Weinberg e Gould (2007) realçam, a este propósito, dois estudos realizados por Hanton e Jones (1999):

Um primeiro que teve por base entrevistas realizadas a 10 nadadores de elite, que mantinham consistentemente interpretações de ansiedade facilitadora, cujos resultados revelaram: 1. que pais, técnicos e nadadores mais experientes desempenham, em conjunto, um papel importante para ajudar os nadadores a aprender a perceber a ansiedade como facilitadora *versus* debilitante; 2. que os nadadores desenvolveram habilidades de estabelecimento de metas e de visualização que os ajudaram produtivamente a lidar com a sua ansiedade, ou seja, desenvolveram habilidades e estratégias cognitivas durante um período de tempo prolongado, tanto formal como informalmente, que os ajudaram a perceber as suas ansiedades de competição como facilitadoras.

Um segundo estudo que teve por base a aprendizagem de habilidades de estabelecimento de metas, visualização e diálogo interior, identificadas no estudo 1, por parte de três nadadores, que consistentemente experimentavam habilidades como debilitantes, numa tentativa de mudar as suas ansiedades de debilitantes para facilitadoras. Os resultados revelaram que, em 10 competições, os 3 nadadores foram capazes de mudar a sua ansiedade debilitante para facilitadora e melhoraram os seus desempenhos, demonstrando-se, assim, que os atletas podem ser ensinados a ver a ansiedade como facilitadora.

Outro estudo efectuado nesta área foi protagonizado por Hale e Withehouse (1998) que tentaram manipular os sintomas facilitadores e debilitadores da ansiedade, através de intervenções, baseadas em processos de imaginação, com o objectivo de estudar os efeitos na intensidade – frequência cardíaca e CSAI2 – e na direcção – CSAI2d – da ansiedade. Neste estudo, 24 experientes atletas da modalidade de futebol foram progressivamente relaxados, utilizando, para tal, meios áudio de relaxamento progressivo, para, de seguida, serem submetidos, ao acaso, a uma manipulação gravada de vídeo e de áudio acerca da sua apreciação sobre a hipotética situação de marcar a grande penalidade da vitória, ou seja, pondo uma ênfase de pressão ou desafio na sua avaliação. Embora os resultados indicassem que não existem efeitos

significativos para a frequência cardíaca, revelaram que, tanto para a direcção como para a intensidade, a “situação desafio” produz menos ansiedade cognitiva e somática e mais auto-confiança, quando relacionada com a situação de pressão. As conclusões sugerem ainda que, tal como no estudo anterior, a manipulação da avaliação do desafio pode beneficiar a performance dos atletas.

Assim sendo, seguidamente, procuraremos perceber os efeitos e impacto da ansiedade e do stress no rendimento desportivo.

2.2.1 Definições

Os termos ansiedade, stress e “arousal”/ activação são, frequentemente, utilizados pelas pessoas, de forma indiferenciada. Deste modo, torna-se importante defini-los e diferencia-los de forma a evitar confusões (Weinberg & Gould, 2007).

Assim, segundo Weinberg e Gould (2007), “arousal”/ activação é a combinação de actividades fisiológicas e psicológicas evidenciadas numa pessoa e refere-se à intensidade das dimensões de motivação, num determinado momento, ao longo de um continuum – variando desde um sono profundo até à euforia (completamente excitado). Indivíduos altamente activados são mental e fisicamente excitados, verificando-se um aumento dos batimentos cardíacos, respiração e suores. No entanto, a activação não está automaticamente associada a eventos agradáveis ou desagradáveis, já que depende da forma como o indivíduo interpreta as mudanças enquanto facilitadoras ou debilitantes para o desempenho (por exemplo uma pessoa pode ficar altamente excitada tanto por ter ganho a lotaria como pela morte de um parente). Além disso, a auto-estima e a percepção aumentada do controlo são fundamentais para considerar a activação aumentada como positiva ou negativa. Deste modo, se o indivíduo tem alta auto-estima, tem mais confiança (experimentando, por isso, menos ansiedade comparativamente com um indivíduo com baixa auto-estima) e vê, conseqüentemente, a ansiedade como facilitadora para o seu desempenho. No entanto, esta auto-confiança não deve ser nem muito baixa nem excessiva, ou seja, “nem oito nem oitenta” (Cruz, 1996). Do mesmo modo, se o indivíduo sente a situação controlada, ele percebe a ansiedade como facilitadora para o seu desempenho (Weinberg & Gould, 2007).

Mas porque é que a activação influencia o desempenho?

Entender este fenómeno pode ajudar-nos a regulá-la. Deste modo, existem pelo menos duas explicações para o modo como a activação influencia o desempenho desportivo, a referir: a) aumento da tensão muscular, fadiga e dificuldade de coordenação; b) mudanças nos padrões de atenção, concentração e exploração visual.

Assim sendo, no que se refere ao primeiro ponto, e conforme vários estudos efectuados, que mais tarde exporemos, verifica-se que, com o aumento da activação e da ansiedade, se regista um aumento da tensão muscular e da fadiga, podendo também interferir na coordenação. Quanto ao segundo ponto, de acordo com Janelle (2002); Nideffer (1976); Williams e Elliott, (1999), citados por Weinberg e Gould (2007), a activação e o estado de ansiedade elevado também influenciam os padrões de atenção, concentração e exploração visual. Assim sendo, a activação e o estado de ansiedade estreitam o campo da atenção, diminuem o rastreamento do ambiente e provocam um desvio para o estilo de atenção dominante e para estímulos inadequados (Weinberg & Gould, 2007). Além disso, Hatzigeorgiadis e Biddle (2001), citados por Weinberg e Gould (2007), demonstram que três tipos de pensamentos estão ligados à interferência cognitiva dos atletas, ou seja, que o aumento da ansiedade pode causar preocupação quanto ao desempenho, pensamentos irrelevantes à situação e pensamentos de fuga.

No que respeita ao stress, é definido por McGrath (1970), citado por Weinberg e Gould (2007), como um desequilíbrio substancial entre as exigências (física/ psicológica) e a capacidade de resposta, num contexto em que o insucesso acarreta consequências importantes.

Trata-se de um processo, de uma sequência de eventos que levará a um determinado fim. De acordo com um modelo proposto por McGrath, o stress consiste em quatro estágios inter-relacionados, a referir:

1- Exigências ambientais – exigências de natureza física ou psicológica impostas ao indivíduo;

2-Percepção das exigências/ ameaça – consiste na forma como o indivíduo interpreta essa exigência/ameaça. Neste estágio, o traço de ansiedade tem muita influência, pois uma pessoa com elevado traço de ansiedade tende a perceber mais situações como ameaçadoras (especialmente avaliativas e competitivas) do que uma pessoa com baixo traço de ansiedade.

3-Resposta ao stress – consiste nas resposta físicas e psicológicas do indivíduo à percepção que toma da situação. Assim, se a pessoa se sente ameaçada, o resultado será o aumento do estado de ansiedade e conseqüente preocupação (estado de ansiedade cognitiva) e maior activação fisiológica (estado de ansiedade somática) ou ambas;

4-Consequências comportamentais – é o comportamento real do indivíduo sob stress.

Finalmente, a ansiedade é definida por Weinberg e Gould (2007) como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado com activação ou excitação do corpo. Ainda de acordo com os autores, a ansiedade é constituída por dois componentes:

- a) Um componente de pensamento (p. ex. preocupação e apreensão) denominado de ansiedade cognitiva;
- b) Um componente de ansiedade somática, que respeita ao grau de activação física percebida.

Cruz (1996) acrescenta que a ansiedade, enquanto reacção emocional, só ocorre quando os atletas percebem a ameaça ou, por outras palavras, quando avaliam cognitivamente a situação como significativa e importante para o seu “ego” ou para o seu bem-estar e verificam que as exigências situacionais ultrapassam ou são superiores aos recursos disponíveis que têm para lidar com a situação.

Além da diferenciação entre ansiedade somática e ansiedade cognitiva, há que distinguir ainda estado de ansiedade e traço de ansiedade – o que faremos em seguida.

2.2.2 Estado de ansiedade e traço de ansiedade

Assim, segundo Spielberg (1966), citado por Weinberg e Gould (2007), estado de ansiedade é definido como um estado emocional temporário, em constante variação, com “sentimentos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, associadas à activação do sistema nervoso autónomo”.

Além disso, e ainda na mesma perspectiva, enquanto o estado de ansiedade cognitiva diz respeito ao grau de preocupação da pessoa e a pensamentos negativos, o estado de ansiedade somática refere-se às mudanças, de momento a momento, na activação fisiológica percebida.

Por outro lado, e ainda de acordo com Spielberger (1966), citado pelos mesmos autores referidos anteriormente, o traço de ansiedade faz parte da personalidade: é uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento. Além disso, predispõe o indivíduo a perceber como ameaçadoras uma vasta gama de circunstâncias, que objectivamente não são perigosas física ou psicologicamente, e a

responder a essas circunstâncias com reacções de estado de ansiedade que são desproporcionais em intensidade ao real perigo.

Posto isto, de acordo com Weinberg e Gould (2007), indivíduos com elevado traço de ansiedade têm mais estados de ansiedade em situações de avaliação e competitivas do que os indivíduos com baixo traço de ansiedade. No entanto, e ainda para os autores, apesar de as pesquisas terem demonstrado constantemente uma relação directa entre estado e traço de ansiedade, esta relação não é perfeita, pois um atleta, por ter uma grande experiência em determinada situação, pode não a perceber como ameaça e não demonstrar, por isso, elevado estado de ansiedade. Além disso, muitas pessoas com elevado traço de ansiedade aprendem habilidades que visam reduzir o estado de ansiedade que experienciam em situações de avaliação cognitiva.

2.2.3 Fontes de ansiedade

Atendendo ao facto de o stress e a ansiedade terem grande influência na performance do atleta, torna-se pertinente perceber quais as suas principais fontes e origens. Assim, para Berger, Pargman e Weinberg (2002), citados por Weinberg e Gould (2007), acontecimentos importantes, tais como, mudança de emprego, uma morte na família, aborrecimentos do quotidiano, causam stress e afectam a saúde física e mental.

No caso específico dos atletas, vários estudos foram efectuados de forma a verificar quais as maiores preocupações dos atletas.

Deste modo, Pierce e Stratton (1980), através de um estudo com 543 atletas, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, constataram que cerca de 62% dos atletas tinham como maiores preocupações “não jogar bem” e “cometer erros”; com aquilo que diriam os seus pais (11%), colegas de equipa (24,7%) e treinadores (24,9%) (Cruz, 1996).

Outro estudo, realizado por Cruz e Ribeiro (1985), que englobou 43 atletas provenientes de 8 equipas de andebol, pôs também em evidência os factores “medo de falhar/sentimentos de incapacidade” como as principais fontes de stress. Apesar disso, foi evidente a existência de grandes diferenças individuais, pois nenhuma fonte de stress ou combinação de várias era experienciada, frequentemente, por todos os atletas (Cruz, 1996).

Assim sendo, podemos dizer que as principais fontes de stress e ansiedade, experimentadas por jovens atletas na competição desportiva, parecem ter a ver, essencialmente, com 3 aspectos: 1) medo de falhar; 2) preocupações com avaliações do

rendimento pelos adultos; 3) sentimentos de incapacidade (Gould, 1991; Scanlan, 1986; Smoll & Smith, 1990, citados por Cruz, 1996).

No seu conjunto todas estas fontes de stress se enquadram em categorias gerais, determinadas tanto pela situação como pela personalidade, pelo que de acordo com Martens, (1987), citado por Weinberg e Gould (2007), existem duas fontes de stress situacionais gerais:

- a) Importância dada ao evento competição;
- b) Incerteza acerca do resultado do evento.

No que diz respeito à importância dada pelos atletas ao evento/ competição, na generalidade, constatou-se que, quanto mais importante é o evento, maior é o stress, como o provou o estudo efectuado por Lowe (1971) a jogadores da liga juvenil de basebol (Weinberg & Gould, 2007). Este consistiu no registo, ao longo da temporada, dos batimentos cardíacos e na observação dos tiques nervosos dos atletas, quando preparados para agir, de modo a avaliar quão crítica era a situação na defesa durante o jogo (ex, duas bolas fora, bases ocupadas, resultado "apertado", etc.) e a importância do desafio para a classificação.

De acordo com Weinberg e Gould (2007), no que toca à incerteza que rodeia determinado evento, percebeu-se que a ansiedade e o stress se relacionam, na maioria dos casos, de forma directa. Logo, quanto maior for a incerteza maior será a ansiedade e stress. Por exemplo, quando duas equipas com capacidades análogas são chamadas a competir, há uma incerteza máxima, levando a que os níveis de stress e ansiedade sejam, geralmente, maiores. No entanto, Martens et al., citados por Cruz (1996), adiantam que se a incerteza é potencialmente uma fonte de ameaça, ela é, muitas vezes, considerada como um importante desafio que torna a competição numa experiência excitante. Nesse sentido, postula-se que é a percepção individual de cada situação competitiva, que permite ver a incerteza como algo positivo (desafio) ou como algo negativo (uma ameaça).

Além disso, existem algumas fontes de stress pessoais, ou seja, segundo Scanlan, (1986), citado por Weinberg e Gould (2007), algumas pessoas percebem as situações como importantes e incertas, olhando-as com maior intensidade que outras. Assim, ainda para o autor, há duas disposições da personalidade que estão ligadas a reacções de elevado estado de ansiedade, e conseqüentemente a maior stress, que são o traço de ansiedade elevado e a baixa auto-estima. Ainda de acordo com Scanlan, existe uma terceira disposição de ansiedade denominada de ansiedade física social –

que é definida por Hart, Leary e Rejesky (1989), citados por Weinberg e Gould (2007), como “o grau de ansiedade de uma pessoa quando os outros observam os seus atributos físicos”. Deste modo, para Weinberg e Gould (2007), quanto maior é o traço de ansiedade e ansiedade física social, maior será o estado de ansiedade. Por outro lado, quanto menor é a auto-estima maior será o estado de ansiedade.

2.2.4 Teorias e modelos explicativos da relação entre ansiedade e performance

A relação entre ansiedade e performance tem sido, ao longo dos anos, alvo de inúmeros estudos, não se chegando, no entanto, a conclusões definitivas. Contudo, ao longo de décadas, foram propostos inúmeros modelos e teorias para explicar esta importante relação.

Assim sendo, passar-se-á à apresentação de algumas das teorias mais significativas de forma a compreendermos, um pouco, a evolução ocorrida ao nível da investigação.

2.2.4.1- Teoria do “Drive”

De acordo com Spence e Spence, (1966), citados por Weinberg e Gould (2007), que reformularam a teoria do “drive” desenvolvida por Hull em 1943, existe um relacionamento directo e linear entre a activação e o desempenho. Assim sendo, de acordo com esta perspectiva, o desempenho aumenta à medida que a activação ou estado de ansiedade aumenta.

2.2.4.2- Teoria da facilitação social

Posteriormente, Zajonc (1965), citado por Weinberg e Gould (2007), desenvolveu a teoria da facilitação social, procurando demonstrar que a presença de outras pessoas aumenta a activação do executante, e que essa activação aumentada (instinto) aumenta ou revela a resposta dominante do realizador. Deste modo, prediz, com esta teoria, que a presença de público tem um efeito positivo nos indivíduos que realizem tarefas que já conhecem ou que sejam relativamente simples, mas um efeito negativo quando os indivíduos realizam tarefas menos familiares ou mais complexas.

2.2.4.3- Hipótese do U-invertido

Insatisfeitos com as teorias anteriores, muitos psicólogos voltaram-se, mais tarde, para a hipótese do U-invertido, procurando explicar a relação entre estado de activação e performance através de um U- invertido (Weinberg & Gould, 2007).

Assim, de acordo com esta teoria, à medida que a activação aumenta assiste-se a um aumento no rendimento até um ponto óptimo, a partir do qual, aumentos posteriores da activação geram decréscimos do rendimento (Cruz, 1996).

2.2.4.4- Teoria das zonas individualizadas de desempenho ideal

Uma alternativa à hipótese do U-invertido, foi sugerida por Yuri Hanin (Cruz, 1996). Deste modo, Hanin, citado por Weinberg e Gould (2007), apresentou uma teoria alternativa, segundo a qual os atletas têm uma zona de estado de ansiedade ideal, na qual ocorrem os seus melhores desempenhos. Fora dessa zona surgem os piores desempenhos. Assim sendo, na opinião de Hanin, a ansiedade está relacionada com o rendimento desportivo, mas ao nível individual, ou seja, cada atleta possui um nível particular (elevado, médio ou baixo) de ansiedade onde o rendimento é maximizado ou otimizado (Cruz, 1996).

Acrescenta ainda o autor que as zonas de desempenho ideal também incluem outras emoções (angústia, desilusão, alegria, etc) pelo que, para que ocorra o melhor desempenho, os atletas necessitam de níveis ideais individualizados, não apenas do estado de ansiedade, mas também das outras emoções.

2.2.4.5- Teoria da ansiedade multidimensional

De acordo com a teoria das zonas individualizadas de desempenho ideal, desenvolvida por Hanin, as duas componentes do estado de ansiedade - somática e cognitiva – não afectam o desempenho da mesma forma.

Aliás, a teoria da ansiedade multidimensional assenta no princípio de que estes dois componentes da ansiedade parecem ter efeitos diferentes na performance, ou seja:

1. que o estado de ansiedade cognitivo (preocupação) está negativamente relacionado

com o desempenho, pelo que o aumento do estado de ansiedade cognitiva leva ao declínio da performance; 2. que o estado de ansiedade somático está relacionado com o desempenho em U-invertido, isto é, que o aumento ajuda a performance até a um nível ideal, após o qual o aumento de ansiedade faz a performance diminuir (Weinberg & Gould, 2007).

2.2.4.6- Modelo catastrófico da ansiedade

Hardy (1987) defende na sua teoria da catástrofe que o desempenho depende da interacção complexa entre activação e ansiedade cognitiva. Este modelo prevê, assim, que a activação fisiológica esteja relacionada com o desempenho na forma de um U-invertido, mas apenas quando o atleta não está preocupado ou tem um leve estado de ansiedade cognitiva. No entanto, se a ansiedade cognitiva for alta, o aumento de activação leva a uma melhoria de performance até atingir um ponto ideal, a partir do qual a performance entra em declínio – a “Catástrofe”. Assim sendo, segundo o autor, a activação fisiológica pode ter efeitos marcadamente diferentes sobre o desempenho, dependendo da intensidade da ansiedade cognitiva que a pessoa estiver a experimentar (Weinberg & Gould, 2007).

Este modelo mostra efectivamente que o aumento da ansiedade cognitiva aumenta a performance do atleta, até um certo ponto, mas que, a partir desse ponto, o desempenho sofre uma queda catastrófica,

2.2.4.7- Teoria da reversão psicológica

A teoria da inversão, proposta por Kerr (1985, 1997), citado por Weinberg e Gould (2007), assenta na ideia de que a forma como a activação afecta o desempenho depende da interpretação cognitiva que um individuo dá à sua activação.

Partindo do pressuposto que os atletas alteram a forma como interpretam a sua activação inúmeras vezes e que, por consequência, um atleta pode perceber a activação como positiva num dado momento e, no instante seguinte, “invertê-la”, tornando-a negativa, considera-se que, para um melhor desempenho, os atletas devem interpretar as suas activações como uma excitação agradável e não como uma situação desagradável.

2.2.5 Estudos realizados com atletas

Atendendo a que, como foi anteriormente referido, geralmente, quanto mais importante for o evento, maior será o stress, Lowe (1971), num estudo compilado por Weinberg e Gould (2007), decidiu observar jogadores da liga juvenil de beisebol todas as vezes em que eram convocados para rebater uma temporada inteira. Assim sendo, foram registados os batimentos cardíacos dos batedores, quando estavam na defesa, e os seus tiques nervosos, quando estavam preparados para agir. Nesse sentido, foi avaliado quão crítica era a situação na defesa durante o jogo (ex. bases ocupadas, duas bolas fora, último tempo, resultado apertado) e a importância do resultado para a classificação da equipa, tendo-se concluído que, quanto mais crítica é a situação, mais stress e nervosismo os atletas exibem.

No que diz respeito à relação existente entre traço e estado de ansiedade, verificou-se, de acordo com um estudo efectuado por Weinberg e Hunt (1976), e compilado por Weinberg e Gould (2007), a estudantes universitários com alto traço de ansiedade ou a estudantes com baixo traço de ansiedade, enquanto arremessavam bolas de ténis a um alvo, tal como se esperava, que os alunos com elevado traço de ansiedade experimentavam níveis mais elevados de estado de ansiedade, quando comparados com os alunos com um traço de ansiedade mais baixo. Além disso, através de electroencefalogramas (EEGs), que monitorizavam a actividade eléctrica dos músculos dos estudantes, verificou-se, ainda, que o aumento do estado de ansiedade fazia com que os indivíduos mais ansiosos despendessem mais energia muscular antes, durante e após os arremessos.

Do mesmo modo, num estudo efectuado por Pijpers, Oudejans, Holsheimer e Bakker (2003), citado por Weinberg e Gould (2007), com escaladores novatos, que percorreram uma rota idêntica sob condições de altitude alta *versus* baixa, durante o desempenho de altitude de alta ansiedade, os participantes experimentaram fadiga muscular e aumento da concentração sanguínea de lactato.

Quanto às diferenças entre géneros, Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) efectuaram um estudo, envolvendo uma amostra nacional dos EUA que compreendia 713 atletas de 23 desportos (126 atletas de elite, 141 jovens atletas pré-elite e 446 atletas universitários), cujos objectivos eram: a) identificar as competências psicológicas que diferenciam os atletas de elite dos restantes; b) comparar os perfis de competências psicológicas evidenciados pelos atletas de elite, com o perfil de atleta ideal, “imaginado” por um grupo de psicólogos desportivos. Para tal foi desenvolvido um questionário de 51

itens, o inventário de competências psicológicas no desporto, destinado a avaliar competências psicológicas gerais, como o controlo da ansiedade, a concentração, a motivação, a auto - confiança, a preparação mental e o “espírito de equipa”. Cada item era respondido no formato “verdadeiro ou falso”. Assim, entre os vários resultados obtidos, encontraram-se diferenças ao nível do sexo dos atletas (na amostra de atletas universitários), sendo que os atletas do sexo feminino se mostraram menos confiantes e evidenciaram mais problemas com a ansiedade, quando comparados com os atletas do sexo masculino.

Com o objectivo de analisar a influência de variáveis, como o sexo, experiência competitiva, posto específico e nacionalidade (entre outros que não me parecem pertinentes agora referir) nas competências e características psicológicas dos atletas, Cruz e Caseiro (1997) realizaram um estudo, utilizando, para tal, uma amostra de 83 atletas, de ambos os sexos, participantes do campeonato nacional de voleibol, através do qual concluíram que: a) existem diferenças entre os sexos, no que respeita aos níveis de ansiedade, concentração, auto-confiança, sendo que os atletas masculinos apresentam valores mais baixos, no que diz respeito ao nível de ansiedade, e valores mais elevados ao nível da concentração e auto-confiança; b) no que diz respeito ao escalão competitivo, se verificou que os atletas do escalão sénior se revelaram mais aptos no controlo da ansiedade e na preparação mental, quando comparados com os juniores; c) no que diz respeito à experiência internacional, se concluiu que os atletas com mais experiência têm uma maior capacidade em controlar a ansiedade competitiva e a auto-confiança, quando comparados com os atletas com pouca ou nenhuma experiência.

2.3 Burnout

A pressão, para ganhar e treinar anos a fio, com vigor e intensidade, tem aumentado drasticamente, nos últimos anos, devido, principalmente, a factores económicos, publicitários e de status, tanto para os atletas como para os treinadores. Enquanto dantes existiam temporadas de jogos e de repouso/férias para os diferentes desportos, agora a tendência é unir temporadas, deixando pouco tempo para um real descanso. Mesmo entre temporadas desportivas, os atletas continuam a realizar actividades de manutenção e condição física, para permanecer em forma e melhorar substancialmente, tendo em vista a temporada seguinte. Para acentuar a indistinção entre temporadas (jogos/competições) e férias, têm sido desenvolvidos campos de treino especializados ou academias para muitos desportos (especialmente de cariz

individual, como é o caso do ténis, patinagem no gelo, etc), onde os mais jovens têm aulas e treinos (geralmente longe dos pais) com a esperança de, mais tarde, obterem um curso, uma carreira profissional ou medalha olímpica. A teoria é de que mais treino é melhor e que se tem de começar a treinar mais cedo e durante o ano se se quer fazer alta competição (Weinberg & Gould, 2007).

Mas esta inexistência de relaxamento, relativamente aos treinos e competição, pode ter como preço o overtraining e conseqüente burnout. Assim sendo, o overtraining e o burnout transformaram-se em problemas significativos no mundo do desporto e actividade física, fazendo entrar em curto-circuito muitas carreiras prometedoras. Jennifer Capriati é um desses casos. A atleta tornou-se profissional aos 13 anos e, graças a um contrato com uma empresa de vestuário, era milionária mesmo antes de ter batido uma bola como profissional. A fama e a fortuna precoces fizeram com que a atleta abandonasse a competição e tivesse experimentado drogas. Regressou à competição, com sucesso, há alguns anos, referindo que ele se deveu à redução do stress e ao aumento do apoio por parte dos pais e patrocinadores.

Por tudo isto, treinadores, responsáveis físicos e outro pessoal administrativo precisam de entender melhor os sintomas e as causas do burnout e aprender estratégias para ajudar a reduzir a possibilidade de ele poder ocorrer (Weinberg & Gould, 2007).

2.3.1 Definições de Burnout, Staleness e Overtraining

Dado que ainda existe alguma confusão em relação aos termos burnout, overtraining e staleness, passaremos, de seguida, a fazer uma pequena descrição de cada um dos termos.

Treino periódico, de acordo com McCann (1995), citado por Weinberg e Gould (2007), é a estratégia deliberada de exposição dos atletas a grande quantidade e intensidade de treinos, seguida de uma carga de treinos mais baixa, conhecido como descanso ou “taper stage” – com o objectivo de condicionar atletas de modo a atingir a forma numa data específica ou num período particular.

Overtraining diz respeito a um curto ciclo de treinos (duração de alguns dias até poucas semanas) durante os quais os atletas se expõem a carga excessiva (sobrecarga) próximo do máximo da sua capacidade. Depois do descanso ou recuperação, o corpo adapta-se à sobrecarga, tornando-se mais forte e em melhor forma, resultando num melhor desempenho. No entanto, o processo de sobrecarga está longe de ser perfeito e é muito individual, ou seja, determinado programa de treino pode

melhorar o desempenho de um atleta, ser insuficiente para outro e totalmente prejudicial para um terceiro.

Deste modo, usando um trabalho elaborado por Kentta e Hassmen (2001), citados por Weinberg e Gould, (2007), o overtraining pode ser considerado um processo que se desenvolve com o passar do tempo. Este processo é iniciado pela sobrecarga do atleta, resultante do treino excessivo, e que leva a que o desempenho seja prejudicado num curto espaço de tempo (variando entre as 72 horas e as 2 semanas), denominado estado de exaustão. Depois disto podem acontecer três situações, nomeadamente: a) melhoria do desempenho - quando o excesso de treino sobrecarrega da forma ideal o atleta e há uma adaptação do corpo após o descanso; b) deterioração do desempenho – quando a exigência do excesso de treino e o estado de exaustão são imensos levando a que o corpo não se adapte; c) o excesso de treino não provoca qualquer alteração no desempenho.

O overtraining negativo conduz inicialmente ao staleness e, se continuado ao longo do tempo sem descanso adequado e recuperação, a um estado mais severo de esgotamento (burnout). Deste modo, a Associação Médica Americana (1966) definiu o termo staleness como “um estado fisiológico de overtraining que se manifesta como uma preparação atlética deteriorada”. Assim, para Weinberg e Gould (2007), staleness é visto como o resultado final ou consequência do overtraining, em que o atleta tem dificuldade em manter o programa de treino padrão e já não consegue atingir os resultados de desempenho anteriores. O atleta verdadeiramente com staleness tem uma significativa redução no desempenho (isto é, 5% ou mais) durante um grande período de tempo (duas semanas ou mais), que acontece durante ou a seguir ao período de overtraining, e não melhora em resposta à redução rápida do treino (O'Connor, 1997, citado por Weinberg & Gould, 2007). O principal sinal comportamental do staleness é o decréscimo do desempenho, enquanto que o principal sintoma psicológico é o distúrbio do humor e o aumento do esforço (percepção) durante os exercícios. Quanto ao overtraining, alguns dos sintomas comuns aos atletas são: fadiga física, esgotamento mental, mau humor, depressão, stress, apatia e transtorno do sono (Weinberg & Gould, 2007). Estes sintomas são sustentados pela pesquisa realizada por Morgan et al., que estudaram a relação entre o overtraining e estados de humor psicológicos. Neste estudo, compilado por Weinberg e Gould (2007), foi administrado, para medir os estados de humor, o Perfil de Estados de Humor a 400 nadadores de competição em momentos diferentes da temporada de treino e de competição. Assim, depois de analisar os dados dos estudos feitos durante um período de 10 anos, os pesquisadores Morgan, Brown, O'Connor e

Ellickson (1987), citados por Weinberg e Gould (2007), concluíram que os estados de humor aumentam à medida que o estímulo de treino aumenta. Deste modo, quanto mais pesado o treino (neste caso a distância nadada por semana) maior o transtorno de humor – que incluía aumento da depressão, raiva, fadiga e diminuição do vigor. No sentido inverso, a redução da carga de treino está associada com a melhoria do humor (Raglin, Eksten e Gari, 1995; Raglin, Stager, Koceja e Harms, 1996, citados por Weinberg & Gould, 2007). Outra evidência dos efeitos do excesso de treino nos atletas foi a forte ligação que inúmeros estudiosos encontraram entre o volume de treino físico dos atletas e as respostas de treino excessivo. De acordo com estes estudiosos, à medida que o volume de treino aumenta, aumentam também os sintomas de treino excessivo. No entanto, quando esse volume diminui, também diminuem os sintomas (Weinberg & Gould, 2007). Outra evidência dos efeitos do overtraining foi um estudo efectuado por Gould, citado por Alves, Costa e Samulski (2006), nas Olimpíadas de Atlanta, 1996. Assim, com base nas investigações realizadas, a 296 atletas de 30 diferentes modalidades desportivas, mostrou-se que 84 deles estiveram num estado de overtraining e que este explicava a queda dos seus desempenhos. Contudo, ainda citando Weinberg e Gould (2007), com base num estudo efectuado por Meshan, Bull, Wood e James (2004), o stress não-desportivo (exigências profissionais e educacionais, finanças e arranjos de vida, por exemplo) também parece ter uma contribuição importante para o treino excessivo.

Por outro lado, no que se refere ao burnout, de acordo com Silva (1990), citado por Cruz (1996), este envolve uma resposta psicofisiológica de exaustão exibida como resultado dos esforços frequentes, algumas vezes extremos mas geralmente ineficazes, para corresponder a exigências excessivas de treino e competitivas. Ainda para o mesmo autor, nesta etapa, em que a capacidade de resposta do organismo para lidar com o stress crescente entra em ruptura e fica exausta, para além dos fracos níveis de rendimento ocorre uma evidente perda de auto-estima e auto-confiança.

2.3.2 Modelos de Burnout

Foram desenvolvidos quatro modelos de burnout específicos do desporto para explicar o fenómeno. Cada modelo contém informações interessantes e úteis relativamente aos diferentes factores que afectam o burnout, assim como respostas individuais ao mesmo. Todas as quatro tiveram uma base científica e devem ser tidas em consideração quando se pretende perceber o complexo processo do burnout (Weinberg & Gould, 2007).

2.3.2.1 Modelo do stress cognitivo-afectivo

O modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986) é o primeiro modelo explicativo do esgotamento (burnout) construído exclusivamente para contextos desportivos. Neste modelo, o autor defende que o esgotamento é uma forma especial de abandono do desporto, provocado por um stress crónico que leva o atleta a desistir de participar numa actividade de que gostava bastante. Deste modo, o atleta abandona o desporto, física, psicológica ou emocionalmente, porque percebe que não é capaz de corresponder às exigências físicas e psicológicas da actividade desportiva (Cruz, 1996). Ainda de acordo com este autor, que se baseou na teoria de trocas sociais de Thibaut e Kelley (1959) para a concepção deste modelo conceptual, o comportamento humano é regido primariamente pelo desejo de maximizar as experiências positivas e minimizar as negativas, ou seja, os indivíduos participam nas relações e nas actividades apenas enquanto os resultados lhes forem favoráveis, isto é, enquanto o balanço entre os custos (por exemplo, o tempo e os esforços despendidos, os sentimentos de fracasso ou de desaprovação pelos outros) e as recompensas (por exemplo, dinheiro, troféus, realização de determinados objectivos) for positivo (Cruz, 1996).

No modelo de Smith, burnout é um processo que envolve componentes fisiológicos, psicológicos e comportamentais que progridem em quatro fases previsíveis, sendo que cada um destes componentes é influenciado pelo nível de motivação e personalidade.

Na 1ª fase, denominada **exigências situacionais**, são colocadas grandes exigências sobre o atleta, como por exemplo, grandes quantidades de prática física ou excessiva pressão para ganhar. Geralmente, quando a exigência de uma situação tem mais valor do que os potenciais recursos, ocorre o stress, que, ao longo do tempo, pode conduzir ao burnout. Na 2ª fase, que Smith chamou de **avaliação cognitiva**, os indivíduos interpretam e avaliam a situação. Alguns indivíduos verão a situação como mais ameaçadora que outros. A 3ª fase focaliza as **respostas psicológicas**, o que pressupõe que se o indivíduo avalia uma situação como prejudicial ou ameaçadora, então, ao longo dos tempos, assim que a percepção se torna crónica, o stress pode produzir mudanças/alterações psicológicas, tais como, aumento da tensão, irritabilidade e fadiga. Na 4ª fase, **respostas comportamentais**, a resposta fisiológica conduz a certos tipos de comportamento de coping e de tarefa, tais como, redução de desempenho, dificuldade em relacionar-se com os outros e um eventual abandono da actividade (Weinberg & Gould, 2007).

2.3.2.2 Modelo de resposta ao stress negativo de treino

Por seu lado, Silva (1990), citado por Weinberg e Gould (2007), propõe um modelo que se focaliza mais nas respostas ao treino físico, para explicar o burnout, embora reconheça a importância dos factores psicológicos. Silva referiu especificamente que o treino físico “stressa” o atleta física e psicologicamente e que isso tanto pode ter efeitos positivos como negativos. A adaptação positiva – adaptação positiva ao stress de treino - é o resultado desejável do treino, pois permite ao atleta aumentar (após um período de sobre-treino, seguido de um período de treino reduzido) a capacidade de se adaptar às exigências que lhe são impostas (Cruz, 1996). Contudo, demasiado treino pode resultar numa adaptação negativa – adaptação negativa ao stress de treino -, levando, provavelmente, a respostas de treino negativas, tais como, overtraining e staleness, que, eventualmente, se transformarão em burnout (Weinberg & Gould, 2007).

2.3.2.3 Desenvolvimento de identidade unidimensional e modelo de controlo externo

Se, por um lado, os modelos de Smith (1986) e Silva (1990) focavam, essencialmente, o stress, o modelo Coakley (1992) é mais sociológico (Weinberg & Gould, 2007). Assim, embora Coakley concorde que o stress está envolvido no burnout, ele considera, baseando-se em 15 entrevistas efectuadas a atletas que sofreram esgotamento, que isso é apenas um sintoma (Cruz, 1996). Ele acredita que a verdadeira causa do burnout, principalmente nos atletas mais jovens, diz respeito à organização social do desporto de alta competição e respectivos efeitos na identidade e a questões de controlo nos jovens atletas (Weinberg & Gould, 2007).

Coakley, em particular, afirmou que o burnout ocorre porque a estrutura do desporto de alta competição não permite aos jovens desenvolver uma identidade normal: eles não conseguem conviver tempo suficiente com os seus amigos fora do acontecimento desportivo. Então, os jovens atletas concentram-se e identificam-se, quase exclusivamente, com o sucesso no desporto, e quando eles experimentam o fracasso ou a falta de sucesso, o stress a ele associado pode, no final, conduzir ao burnout (Weinberg & Gould, 2007).

Além disso, Coakley afirma que os atletas não têm qualquer controlo sobre a sua vida, quer em termos desportivos, quer fora deste contexto, o que também pode conduzir a que experienciem stress e, posteriormente, esgotamento (Cruz, 1996).

2.3.2.4 Teoria da armadilha

Embora a maior parte dos pesquisadores tenham considerado o burnout estritamente relacionado com o stress, outro ponto de vista considera o burnout dentro do contexto do envolvimento desportivo (Weinberg & Gould, 2007). Assim, Raedeke (1997), citado por Weinberg e Gould (2007), recorrendo ao trabalho de envolvimento desportivo de Schmidt e Stein (1991), defende que os atletas se entregam ao desporto por três razões, mais exactamente: **a)** porque querem participar; **b)** porque acreditam que têm de participar; ou **c)** por ambas as razões. Deste modo, o autor defende que os atletas que estão propensos ao burnout se sentem “apanhados” pelo desporto e que, embora não queiram, de facto, participar, acreditam que devem manter a sua participação. Eles mantêm-se no desporto, embora preferissem o contrário, por uma série de razões: **1)** porque a sua identidade está tão presa à do atleta que se sentiria pessoalmente perdido sem o desporto; **2)** porque lhe faltam alternativas agradáveis ao desporto ou; **3)** porque acreditam que investiram demasiado tempo e energia no desporto para parar de participar. De acordo com este ponto de vista, então, burnout ocorre quando os atletas ficam “apanhados” pelo desporto e perdem motivação, mas continuam a praticá-lo.

2.3.2 Estudos com atletas

São escassas as investigações neste domínio, no entanto tentaremos aqui expor alguns estudos que abordam esta temática. Nesse sentido, Cruz (1996) compilou vários estudos dos quais se podem destacar:

1. O estudo que realizou (1990) com atletas universitários de diferentes modalidades, para avaliar a prevalência e importância do síndrome de stress de treino (SST) (designação dada quando o organismo deixa de se adaptar positivamente ao stress de treino que é imposto e ocorrem diversas reacções psicofisiológicas de carácter negativo). Este pôs em evidência resultados elucidativos da relevância deste “fenómeno” que ocorre em contextos competitivos e sugeriram uma acentuada prevalência de efeitos extremamente negativos do treino, como é o caso do sobretreino ou da exaustão e esgotamento.

2. O estudo de Murphy et al. (1990), sobre os factores psicológicos e do rendimento associados ao aumento do volume de treino em judocas de elite dos EUA, que evidenciaram o aumento dos sentimentos de irritabilidade e dos níveis de ansiedade, associados a elevadas cargas de volume de treino, bem como decréscimos

de rendimento (sugerindo assim as possíveis consequências negativas de elevados volumes de treino específico).

3. O estudo de J. Smith (1986), citado por Gould, (1993), que, ao discutir, numa perspectiva parental, o stress provocado pela prática do ténis, refere práticas inconsistentes do treinador, lesões provocadas por uma prática excessiva e exigências excessivas de tempo como importantes fontes de esgotamento, enquanto que Juba (1986), citado, novamente, por Gould (1993), identifica cargas de treino excessivas, pressão parental e a natureza repetitiva do desporto como causas de esgotamento em jovens nadadores.

4. O estudo realizado por Cohn (1990) com 10 golfistas para determinar as fontes mais frequentes de stress e avaliar as causas percebidas de esgotamento, através do recurso a entrevistas guiadas, seguida de uma análise tipológica. Todos os golfistas referiram ter experienciado um curto período de esgotamento, que variou entre 5 e 14 dias, sem abandono da actividade. Feita a análise dos dados, constatou-se que as causas mais frequentes, citadas pelos golfistas, foi o número excessivo de treinos e competições, a falta de satisfação, o excesso de pressão dos outros e deles próprios para serem bem sucedidos, a realização de boas performances seguidas de uma quebra de forma e atingir objectivos deixando de ter mais por que lutar. Neste estudo, o autor concluiu que se deve ter em conta as fontes de stress quando se investigam as causas do esgotamento.

5. A pesquisa de Murphy, Fleck, Dudley e Callister (1990), compilado por Weinberg e Gould (2007), dos efeitos do aumento das cargas de treino sobre o estado de humor e o desempenho de judocas olímpicos. Assim, durante 4 semanas, o volume de treino de condicionamento físico foi aumentado e, depois, por duas semanas, o volume de treino específico do desporto também foi aumentado. Os resultados demonstraram que o aumento do volume de condicionamento físico não resultou num aumento do estado de humor negativo, enquanto que o maior volume de treino específico do desporto elevou os níveis de raiva e ansiedade. Além disso, tanto nas sessões de condicionamento como de treino específico do desporto, mostraram uma diminuição nas medidas de desempenho de força e resistência aeróbia. Assim sendo, o estudo mostra que os atletas com excesso de treino correm riscos de desenvolver transtornos de humor, que podem resultar em níveis de desempenho menores e em desistência.

6. O estudo de Lellman e Gunther (2000), compilado por Weinberg e Gould (2007) sobre as mudanças no stress e na recuperação em remadores de elite alemães que se estavam a preparar para os Jogos Olímpicos. Os resultados revelaram que os

componentes físicos de stress (como a falta de energia, dor e lesão), bem como os factores de recuperação (como estar em forma), reflectiram a duração do treino diário.

7. O estudo desenvolvido por Kellmann (2001), e citado por Alves, Costa e Samulski (2006), que consistiu na aplicação do questionário RESTQ-Sport a 54 remadores, 30 homens e 24 mulheres, durante a estreia e nas 6 semanas anteriores ao campeonato alemão júnior da modalidade. Os resultados demonstraram, neste estudo, que quanto maior era a carga de treino dos atletas, maiores eram os valores das escalas de stress e menores eram as de recuperação.

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

1. Amostra

Este estudo contou com a participação de 49 atletas, 31 do sexo masculino e 18 do sexo feminino. Os atletas são praticantes federados da modalidade de Basquetebol, no Olivais Futebol Clube, com idades ($M=12.69$; $Dp=0.796$) compreendidas entre os 11 e os 14 anos, logo, pertencendo ao escalão de formação de iniciados. Os atletas masculinos - iniciados A e B - participam no Campeonato Distrital, enquanto que os atletas femininos, integrados na equipa de iniciados A, participam no Campeonato Nacional.

2. Instrumentos de Medida

A todos os indivíduos pertencentes à amostra foram aplicadas as versões traduzidas dos seguintes questionários: a) TEOSQ – “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto”; b) SAS2d – “Questionário de Reacções à Competição ”; c) CSAI-2d – “Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva”; d) RESTQ2 – “Burnout Recovering Stress Questionnaire for Athletes” e um questionário para recolha de dados demográficos.

Na primeira página, foi feita uma breve explicação do estudo que se pretende realizar e, no verso, incluiu-se uma ficha para recolha de dados demográficos e desportivos.

2.1 “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto” (TEOSQ)

O “questionário de Orientação Motivacional para o Desporto” é uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa do “Task and Ego Orientation in Sport”, desenvolvido por Duda e colaboradores (1989). Este questionário tem como objectivo avaliar: 1) a orientação motivacional para a tarefa, em contextos desportivos; 2) a orientação motivacional para o “ego”, em contextos desportivos. Nele é solicitado a cada atleta que, usando uma escala de Lickert, de 5 pontos (1= Discordo Totalmente; 5= Concordo Totalmente), indique o seu grau de acordo ou desacordo, em relação às diversas afirmações acerca do significado do sucesso desportivo. Assim, este instrumento é constituído por 13 itens, divididos por duas sub-escalas: a) Orientação para a tarefa (7 itens, Exemplo: “...faço o meu melhor”); b) Orientação para o “ego” (6 itens; Exemplo: “...sou o melhor.”). O resultado é obtido, calculando o valor médio de cada sub-escala.

2.2 “Questionário de Reacções à competição” (SAS 2)

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.

2.3 “Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva” (CSAI-2d):

Este questionário, validado por Martens (1990), foi utilizado para verificar a intensidade da ansiedade pré-competitiva e auto-confiança. Este instrumento é composto por 27 itens, divididos por 3 sub-escalas (9 itens cada). Assim sendo, as duas primeiras medem a intensidade da Ansiedade Cognitiva (por exemplo: “Estou preocupado com o facto de poder não atingir o meu objectivo”) e somática (“Sinto o meu corpo rígido”), sentidas antes da competição; a terceira mede a auto-confiança do atleta (exemplo: “estou confiantes que vou ter um bom rendimento”). O resultado de cada um destes três estados é obtido através das respostas dadas aos 9 itens, correspondentes a cada sub-escala, utilizando para tal a escala de Lickert, de 4 pontos (1= Quase Nunca; 2= Algumas Vezes; 3= Muitas Vezes; 4 = Quase Sempre). Os resultados em cada um dos três estados situam-se entre 9 e 36, sendo que as pontuações mais elevadas, em cada sub-escala, reflectem níveis mais elevados de Ansiedade cognitiva, Ansiedade Somática e Auto-Confiança.

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

Assim sendo, com estes dois instrumentos poder-se-á diferenciar a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitadora ou debilitadora do rendimento) dos sintomas dos estados de ansiedade.

2.4 “Burnout Recovering Stress Questionnaire for Athletes” (RESTQ)

O questionário de recuperação do stress nos atletas (RESTQ), constituído por 52 itens, foi desenvolvido para medir a frequência do estado de stress actual em conjunto com a frequência de actividades de recuperação associadas. Com 19 escalas – 12 gerais e 7 específicas do desporto – o RESTQ - 52 avalia os eventos potencialmente stressantes e a sua capacidade ou não de recuperação, bem como as suas consequências subjectivas, nos últimos 3 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 dependentes deste estudo são: as 7 escalas de habilidades psicológicas e os recursos pessoais de confronto; o traço de ansiedade competitiva 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 auto-confiança); as duas sub-escalas de realização do objectivo (tarefa e “ego”) e, por último, o nível de stress/capacidade de recuperação.

As variáveis independentes utilizadas para este estudo são: anos de experiência, número de treinos semanais, importância do evento e sexo.

4. Procedimentos

4.1 Procedimentos Operacionais

O procedimento adoptado para a recolha dos dados, relativos aos instrumentos utilizados, foi o contacto directo com treinadores e atletas. Estes instrumentos foram

distribuídos e aplicados num momento previamente acordado com os mesmos, antes de uma sessão de treino ou competição. Após a entrega dos questionários, foram dadas aos atletas instruções quanto ao seu preenchimento, além de informações acerca do objectivo e enquadramento do presente trabalho.

Assim, num primeiro momento, foi aplicado, antes de um treino, um questionário para caracterização da amostra, o TEOSQ e o SAS2.

Seguidamente, num segundo momento, foi aplicado, antes do início do primeiro treino da semana e aproximadamente uma semana antes da competição o RESTQ-52. Posteriormente, foi aplicado CSAI 2d, cerca de uma hora antes da dita competição.

Por último, num terceiro momento, e seguindo os mesmos procedimentos utilizados anteriormente (no segundo momento), foram aplicados, novamente, o RESTQ-52 e o CSAI 2d.

4.2 Procedimentos Estatísticos

O tratamento de dados foi executado com a utilização do programa Statistical Package for Social Sciences (S.P.S.S.), para Windows (versão 16.0).

Para a caracterização da amostra, recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos, e a medidas de tendência central, tais como a média e o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes, envolvidas neste estudo, utilizámos as medidas atrás supracitadas. Após a descrição da amostra e a caracterização das variáveis dependentes, procedemos à realização das correlações entre as variáveis psicológicas, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Da mesma forma, correlacionou-se as dimensões das habilidades psicológicas com as variáveis independentes. Por fim, foi utilizada a técnica de estatística inferencial teste T, para amostras independentes, com o objectivo de compararmos as diferenças entre as variáveis dependentes em função dos anos de experiência, nº de sessões semanais, sexo e importância do evento para os atletas.

CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados, foram utilizados diversos procedimentos e análises estatísticas, que seguidamente se referem, disponíveis no programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS – Windows” (versão 16.0).

1. Análises descritivas

Através do quadro 1, podemos verificar que a amostra é constituída por 49 atletas, sendo que 31 atletas são do sexo masculino e 18 são do sexo feminino, representando 63.3% e 36.7%, respectivamente.

Quadro 1 – Frequências relativas ao sexo

Sexo	N	%
Masculino	31	63.7
Feminino	18	36.7
Total	49	100.0

Através da análise das fichas demográficas, podemos verificar que as idades dos atletas ($M=12.69$; $Dp=0.796$) variam entre os 11 e os 14 anos, sendo que a maioria tem, cerca de 53.1%, tem 13 anos de idade.

Quadro 2 – Frequências relativas à idade

Idade (anos)	N	%
11	4	8.2
12	13	26.5
13	26	53.1
14	6	12.2
Total	49	100.0

Pela análise dos resultados, constatamos que a média dos anos de experiência dos atletas é 3.94 (Dp= 1.962), variando entre 0 e 8 anos, cuja distribuição é apresentada no quadro 3.

Quadro 3 – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade

Anos de experiência	N	%
0	1	2.0
1	3	6.1
2	11	22.4
3	6	12.2
4	8	16.3
5	9	18.4
6	6	12.2
7	3	6.1
8	2	4.1
Total	49	100.0

Tal como demonstra o quadro 4, no qual estão agrupados por classes os anos de experiência dos atletas, podemos verificar que a maior percentagem de atletas, cerca de 57.1%, tem 4 ou mais anos de experiência na modalidade. os restantes atletas encontram-se inseridos na classe dos 0 aos 3 anos, representando cerca de 42.9%.

Quadro 4 – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade

Anos de experiência	N	%
0 aos 3	21	42.9
4 ou + anos	28	57.1
Total	49	100.0

Analisando o gráfico 5, verifica-se que os atletas realizam entre 1 e 5 sessões de treino semanais, sendo que a maioria (27) atletas realizam 4 sessões de treino durante a semana.

Quadro 5 – Frequências relativas ao número de sessões de treino semanais

Nº de treinos semanais	Frequência	Percentagem
1	1	2.0
2	1	2.0
3	19	38.8
4	27	55.1
5	1	2.0
Total	49	100.0

De acordo com os dados do quadro 6, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade, é o da Preocupação (M=10,94, Dp=3,88), pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Perturbação da concentração (M=7,67, Dp=2,35).

Quadro 6 – Estatística descritiva das diferentes escalas do Questionário de Reações à Competição - SAS 2 - (N=49)

Sub-escalas	M	Dp
Escala de Ansiedade somática	7.88	2.30
Preocupação	10.94	3.88
Perturbação da concentração	7.67	2.35

Observando o quadro 7, constatamos que, no que respeita ao traço de ansiedade, os atletas revelaram valores médios inferiores nas sub-escalas de traço de ansiedade (à excepção da sub-escala perturbação da concentração, onde a diferença de valores é muito reduzido), quando comparados com os dados fornecidos por Cruz e Caseiro (1997) num estudo realizado com 83 atletas, de ambos os sexos, praticantes de voleibol.

Quadro 7 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no SAS2 por diferentes grupos de atletas

Sub-escalas	Presente estudo		Cruz & Caseiro (1997)	
	M	Dp	M	Dp
Escala de ansiedade somática	7.88	2.30	15.6	3.90
Preocupação	10.94	3.88	15.30	4.30
Perturbação da concentração	7.67	2.35	8.10	8.80
Total	26.49	8.53	39.00	8.80

No quadro 8 ao observarmos os valores médios para as duas sub-escalas que determinam a orientação motivacional dos atletas, constatamos que a orientação para o Ego apresenta valores médios mais baixos ($M=2.2$; $Dp=0.92$), em relação aos valores de orientação para a tarefa ($M=4.19$; $Dp=0.68$)

Quadro 8 – Estatística descritiva das diferentes escalas do Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto - TEOSQ - (N=49)

Sub-escalas	M	Dp
Ego	2.20	0.92
Tarefa	4.19	0.68

No quadro 9 ao observarmos os valores médios da orientação dos objectivos em função dos anos de prática dos atletas, constatamos que, no que diz respeito à sub-escala orientação para o ego, os valores médios são superiores ($M=4.194$; $Dp=0.631$) no grupo dos 0 aos 3 anos. Em relação à sub-escala orientação para a tarefa constatamos que os valores médios são superiores ($M=2.410$; $Dp=1.020$) no grupo dos atletas com mais de 4 anos de experiência

Quadro 9 – Estatística descritiva da Orientação dos objectivos em função dos anos de experiência (N=49)

Sub-escalas	Anos experiência	M	Dp
Ego	0-3	4,194	0.631
	+4	4.186	0.784
Tarefa	0-3	1.967	0.681
	+4	2.410	1.020

No quadro 10 ao observarmos os valores médios do estado de ansiedade, constatamos que, no momento A – evento de menor importância para os atletas -, é a dimensão de auto-confiança que apresenta valores médios mais elevados (M=31.10; Dp=6.88), enquanto que a dimensão de ansiedade somática apresenta valores médios mais baixos (M=19.10; Dp=7.45). em relação ao momento B – evento de maior importância para os atletas – a auto-confiança continua a apresentar valores médios mais elevados (M=28.12; Dp=6.45), enquanto que a ansiedade somática continua a apresentar valores mais baixo (M=21.59; Dp=8.95). Verificamos ainda que, do momento A para o momento B, houve um aumento das dimensões de ansiedade cognitiva e de ansiedade somática, e uma diminuição da auto-confiança.

Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do Questionário de Reações de Auto-avaliação Pré-competitiva – CSAI 2d - (N=49)

Sub-escalas	Momento A		Momento B	
	M	Dp	M	Dp
Ansiedade cognitiva	22.20	7.47	24.20	9.51
Ansiedade somática	19.10	7.45	21.59	8.95
Auto-confiança	31.10	6.88	28.12	6.45

Através do quadro 11, observamos que no momento A – evento de maior importância para os atletas – a fadiga é a dimensão do RESTQ que apresenta valores médios mais elevados (M=4.31; Dp=2.81), enquanto que o stress geral é a dimensão que apresenta valores mais baixos (M=1.84; Dp=1.85). no que diz respeito ao momento B – evento de maior importância para os atletas – a fadiga continua a apresentar os valores mais elevados (M=4.41; Dp=3.10), enquanto que o stress geral continua a apresentar os valores mais baixos (M=1.84; Dp=2.03). Constatamos, também, através da tabela, que os valores médios de stress geral foram iguais do primeiro para o 2 momento, enquanto que houve uma redução dos valores médios de stress emocional (M=2.49; Dp=1.83) e um aumento dos valores da fadiga (M=4.41; Dp=3.10)

Quadro 11– Estatística descritiva das diferentes escalas do Questionário de Recuperação do Stress nos Atletas - (RESTQ) - (N=49)

Sub-escalas	Momento A		Momento B	
	M	Dp	M	Dp
Stress geral	1.84	1.85	1.84	2.03
Stress emocional	2.55	1.95	2.49	1.83
Fadiga	4.31	2.81	4.41	3.10

2. Correlação entre o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o stress geral

As correlações efectuadas neste estudo foram realizadas através do Coeficiente de Pearson, cujos resultados serão apresentados de seguida.

Através da análise do quadro 12, verifica-se que os coeficientes de correlação revelam a existência de correlações positivas e significativas e correlações negativas e significativas entre as sub-escalas do traço de ansiedade e as sub-escalas do questionário de auto-avaliação pré-competitiva e dos RESTQ. Assim, num momento A, e de acordo com os dados obtidos, existe uma correlação positiva e significativa, entre a escala de ansiedade somática e a sub-escala da ansiedade cognitiva $r(48) = 0,555$, $p < 0,01$, a ansiedade somática $r(48) = 0,541$, $p < 0,01$ e o stress geral $r(48) = 0,362$, $p < 0,05$, e uma negativa e significativa entre a escala de ansiedade somática e a auto-confiança $r(48) = -0,534$, $p < 0,01$. Existe ainda uma correlação positiva e significativa entre a sub-escala preocupação e a ansiedade cognitiva $r(48) = 0,508$, $p < 0,05$ e a ansiedade somática $r(48) = 0,332$, $p < 0,05$. Existe, também, uma correlação positiva e significativa entre a sub-escala perturbação da concentração e a ansiedade cognitiva $r(48) = 0,457$, $p < 0,01$ e a ansiedade somática $r(48) = 0,314$, $p < 0,05$. Verifica-se ainda uma correlação negativa e significativa entre a perturbação da concentração e a auto-confiança ($r(48) = -0,328$, $p < 0,05$). Verifica-se ainda uma correlação positiva e significativa entre a sub-escala stress geral e a ansiedade cognitiva ($r(48) = 0,333$, $p < 0,05$) e a ansiedade somática ($r(48) = 0,306$, $p < 0,05$) e uma correlação negativa significativa entre o stress geral e a sub-escala auto-confiança ($r(48) = -0,342$, $p < 0,05$).

Em relação ao momento B, através da análise do gráfico, verifica-se que os coeficientes de correlação revelam a existência de correlações positivas e significativas e de correlações negativas e significativas. Deste modo, existe uma correlação negativa e significativa entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade cognitiva ($r(48) = -0,501$, $p < 0,01$) e a auto-confiança ($r(48) = -0,317$, $p < 0,05$). Existe também uma correlação negativa e significativa entre a sub-escala preocupação e a ansiedade cognitiva ($r(48) = -0,390$, $p < 0,01$). Verifica-se ainda a existência de uma correlação positiva e significativa

entre a perturbação na concentração e a sub-escala auto-confiança ($r(48) = 0,361$, $p < 0,05$). e uma correlação negativa e significativa entre a sub-escala perturbação na concentração e a ansiedade cognitiva ($r(48) = -0,554$, $p < 0,01$). Por último, verifica-se a existência de uma correlação positiva e significativa entre a sub-escala stress geral e a sub-escala ansiedade cognitiva.

Quadro 12 – Correlação entre o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o stress geral

		Escala de Ansiedade somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Ansiedade cognitiva	Ansiedade somática	Auto- confiança	Stress geral
Escala de Ansiedade somática	A	1	0.284*	0.494**	0.555**	0.541**	-0.534**	0.362*
	B	1	0.520**	0.711**	-0.507**	-0.265	-0.317*	-0.185
Preocupação	A	0.284*	1	0.626**	0.508*	0.332*	-0.275	0.257
	B	0.520**	1	0.756**	-0.390**	-0.275	0.257	0.005
Perturbação da concentração	A	0.494**	0.626**	1	0.457**	0.314*	-0.328*	0.146
	B	0.711**	0.756**	1	-0.554**	-0.255	0.361*	-0.41
Ansiedade cognitiva	A	0.555*	0.508*	0.457**	1	0.672**	-0.562**	0.333*
	B	-0.507**	-0.514**	0.554**	1	0.663**	-0.334*	0.288*
Ansiedade somática	A	0.541**	0.332*	0.314*	0.672**	1	-0.513**	0.306*
	B	-0.265	-0.245	-0.288*	0.663**	1	0.041	0.161
Auto-confiança	A	-0.534**	-0.275	-0.328*	-0.562**	-0.513**	1	-
	B	0.317*	0.441**	0.361*	-0.334*	0.041	1	0,342*
Stress geral	A	0.362*	0.257	0.146	0.333*	0.306*	-0.342*	-0.243
	B	0.130	0.005	-0.041	0.288*	0.161	-0.243	1

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

3. Correlação entre o stress geral, a fadiga e o número de sessões de treino semanais

Podemos verificar através da análise do quadro 13 que não se verificou nenhuma correlação significativa entre duas das sub-escalas do RESTQ (stress geral e a fadiga) com o número de sessões semanais de treino.

Quadro 13 – Correlação entre o stress geral, a fadiga e o número de sessões de treino semanais

Sub-escalas	Momento A	Momento B
	Nº de sessões de treino semanais	Nº de sessões de treino semanais
Stress geral	-0.178	0.109
Fadiga	-0.120	0.014

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

4. Correlação entre o estado de ansiedade e os anos de experiência

Podemos verificar através da análise do quadro 14 que não se verificou nenhuma correlação significativa entre o estado de ansiedade com o número de sessões semanais de treino.

Quadro 14 – Correlação entre os níveis de ansiedade e os anos de experiência

Sub-escalas	<u>Momento A</u>	<u>Momento B</u>
	Anos de experiência	Anos de experiência
Ansiedade cognitiva	0.004	-0.031
Ansiedade somática	-0.129	-0.056
Auto-confiança	0.082	0.198

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

5. Diferenças entre a orientação do objectivo e os anos de experiência

Podemos verificar através da análise do quadro 15 que não se verificaram diferenças significativas entre a orientação dos objectivos e o número de anos de experiência. No entanto, a orientação para o ego apresentou uma significância superior à verificada para a orientação para a tarefa.

Quadro 15 – Diferenças entre a orientação do objectivo em função dos anos de experiência

Sub-escalas	Anos de Experiência
	Sig
Ego	0.968
Tarefa	0.077

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

6. Diferenças entre níveis de stress e o sexo dos atletas

Podemos verificar através da análise do quadro 16 que não se verificaram diferenças significativas entre os níveis de stress e o sexo dos atletas. No entanto, através dos valores médios obtidos, constatamos que as raparigas apresentam, em ambos os momentos, níveis superiores de stress geral, quando comparados com os atletas do sexo masculino. Além disso, constata-se que, enquanto, nos rapazes os níveis de stress aumentaram do primeiro para o segundo momento, nas raparigas esses valores diminuíram.

Quadro 16 – Diferenças entre níveis de stress em função do sexo dos atletas

Sub-escalas	Momento	Masculino		Feminino		Sig
		M	Dp	M	Dp	
Stress geral	A	1.29	1.81	2.78	1.98	0.005
	B	1.42	1.56	2.56	1.98	0.059

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

7. Diferenças entre jogos mais importantes para os atletas e jogos menos importantes para os atletas

Podemos verificar através da análise do quadro 17 que não se verificaram diferenças significativas entre os jogos mais importantes para os atletas e os jogos menos importantes para os atletas.

Quadro 16 – Diferenças entre os jogos mais importantes para os atletas (momento B) e menos importantes para os atletas (momento A)

Sub-escalas	Jogo A		Jogo B		Sig
	M	Dp	M	Dp	
Stress	1.84	1.85	1.84	2.03	0.06

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

CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Tal como já foi referido anteriormente, o estudo pretendeu efectuar uma caracterização psicológica dos jovens atletas, praticantes da modalidade de Basquetebol, a competir no campeonato distrital – iniciados A e B masculinos – e no campeonato nacional – iniciados A femininos.

Assim sendo, apresentam-se, em seguida, algumas considerações acerca dos resultados apresentados no capítulo anterior.

Para a discussão dos mesmos serão confrontados os resultados a que se chegaram no presente estudo e as investigações efectuadas, que poderão vir, confirmar a pertinência do nosso estudo. Quando tal não for possível, serão apresentadas as justificações que se consideram mais adequadas à hipótese.

No que diz respeito à existência de uma relação positiva entre o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o stress em geral – hipótese 1 -, e realizando uma análise geral resultados referentes a um primeiro momento, verificamos que a valores mais altos de traço de ansiedade correspondem valores aumentados de estado de ansiedade e de stress em geral, uma vez que as sub-escalas de traço de ansiedade se correlacionam de forma positiva e significativa com as sub-escalas do estado de ansiedade (à excepção da sub-escala auto-confiança, com a qual se verifica uma correlação positiva e significativa) e com as sub-escalas do RESTQ. Além disso, verifica-se uma relação positiva e significativa entre a sub-escala do RESTQ e as sub-escalas do estado de ansiedade preocupação e perturbação da concentração. Estes factos são similares aos de um estudo, realizado Weinberg e Hunt (1976), citado por Weinberg e Gould (2007), com estudantes universitários com alto traço de ansiedade ou e estudantes com baixo traço de ansiedade, demonstrou que indivíduos com elevado traço experimentavam níveis mais elevados de estado de ansiedade, tensão muscular, fadiga e stress.

No entanto, no que diz respeito ao segundo momento – evento de maior importância, segundo os atletas – verificaram-se alguns resultados que contrariam a nossa hipótese – existência de uma correlação negativa e significativa entre a escala de ansiedade somática e a ansiedade cognitiva; entre a sub-escala preocupação e ansiedade cognitiva e entre a sub-escala perturbação e a sub-escala ansiedade somática. Esta situação poderá ser explicada pelo de os atletas, neste momento, terem percebido a ansiedade como facilitadora, levando, assim, a uma redução do estado de

ansiedade. Esta explicação é dada por Weinberg e Gould (2007), os quais afirmam que “a relação entre altos valores de traço de ansiedade e estado de ansiedade não é, no entanto perfeita, pois um atleta com elevado traço de ansiedade pode ter experiência em determinada situação ou ter aprendido habilidades de manejo para reduzir o estado de ansiedade, não demonstrando, assim, um estado de ansiedade elevado correspondente”. Contudo, tendo em conta os resultados obtidos, podemos aceitar a hipótese 1, pois, e citando Weinberg & Gould (2007), de uma maneira geral, conhecer o nível de traço de ansiedade de uma pessoa é normalmente útil para prever como ela reagirá à competição, à avaliação e a condições ameaçadoras.

Por outro lado, analisando os resultados que dizem respeito à relação existente entre o número de sessões de treino, a fadiga e o stress geral – hipótese 2 -, não se verificaram quaisquer correlações significativas, não apresentando, por isso, resultados semelhantes aos do estudo efectuado por Murphy e tal. (1990), sobre os factores psicológicos e do rendimento associados ao aumento do volume de treino em judocas de elite dos EUA., em que se verificou um aumento dos sentimentos de irritabilidade e dos níveis de ansiedade, associados a elevadas cargas de volume de treino, e o estudo de Kellmann et al (2001), citado por Alves, Costa e Samulski (2006), que aplicou o questionário RESTQ-Sport a 54 remadores, 30 homens e 24 mulheres, durante a estreia e nas 6 semanas anteriores ao campeonato alemão júnior da modalidade demonstrando que, quanto maiores as cargas de treino aos atletas, maiores eram os valores das escalas de stress e menores eram as de recuperação.

Este facto poder-se-á dever ao facto a grande maioria dos atletas da amostra, ter praticamente o mesmo número de carga de treinos semanais.

No que concerne à relação existente entre os anos de experiência e os níveis de ansiedade – hipótese 3 -, e analisando os dados obtidos, constatamos que não se verificaram correlações significativas, não apresentando, deste modo, resultados idênticos aos do estudo realizado por Cruz e Caseiro (1997) a 83 atletas, de ambos os sexos, participantes do campeonato nacional de voleibol, que concluiu que os atletas com mais experiência tem uma maior capacidade de controlar a ansiedade competitiva e a auto-confiança, quando comparados com os atletas com pouca ou nenhuma experiência. No entanto, pelos valores obtidos, constata-se existe uma correlação negativa (ainda que não significativa) entre os anos de experiência e a ansiedade cognitiva (no momento B) e a ansiedade somática (nos dois momentos). Observa-se ainda, uma correlação positiva (ainda que também não seja significativa) entre os anos

de experiência e a auto confiança. Assim sendo, verifica-se que com o aumento dos anos de experiência diminuem também os níveis de ansiedade.

Quanto às diferenças existentes entre os anos de experiência dos atletas e a orientação dos objectivos dos atletas – hipótese 4 -, também, através da análise dos resultados, não se verificaram, diferenças significativas, não se verificando, assim, os resultados obtidos no estudo de Wankel (1980), citado por Weinberg e Gould (2007), que revelou que os indivíduos mais experientes tinham uma orientação motivacional mais virada para a tarefa. No entanto, pelos valores médios registados podemos verificar que os indivíduos mais experientes apresentam valores mais elevados de orientação para a tarefa, quando comparados com os indivíduos menos experientes. Pelo contrário, os indivíduos menos experientes apresentam valores médios superiores na orientação para o ego, quando comparados com os atletas mais experientes.

No que diz respeito às diferenças existentes entre o sexo dos atletas e os níveis de stress – hipótese 5 -, também não se verificaram diferenças significativas, tais como se tinham verificado no estudo realizado por Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), que envolveu uma amostra nacional dos EUA que compreendia 713 atletas de 23 desportos (126 atletas de elite, 141 jovens atletas pré-elite e 446 atletas universitários), em que os atletas do sexo feminino se mostraram menos confiantes e evidenciaram mais problemas com a ansiedade, e conseqüentemente um maior stress, quando comparados com os atletas do sexo masculino. No entanto, observando os valores médios de stress nos atletas masculinos e femininos, constatamos que as atletas femininas apresentam níveis superiores, quando comparados com os atletas masculinos.

Por último, no que diz respeito às diferenças entre os jogos de maior importância para os atletas e os jogos de menor importância para os atletas – hipótese 6 -, também não se verificaram diferenças significativas, não obtendo, deste modo, resultados similares aos verificados no estudo realizado por Lowe (1971), e compilado por Weinberg e Gould (2007), que conclui que, quanto mais crítica é situação, mais stress e nervosismo os atletas exibem. Este facto pode ser poderá ser explicado pelo facto de os atletas terem percebido a importância evento como um “desafio” e não como uma “ameaça”, isto é, de acordo com Martens et. al., citados por Cruz (1996), se a incerteza é potencialmente uma fonte de ameaça, ela é, muitas vezes, considerada como um importante desafio que torna a competição numa experiência excitante. Nesse sentido, e seguindo o raciocínio, os atletas podem ter percebido a incerteza do evento (pois

como era um jogo difícil não havia certeza no resultado) como algo positivo (desafio) o que fez com que os níveis de stress não aumentassem.

CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

1. Conclusões

Em face dos dados obtidos, creio estar agora em condições para expor as principais conclusões retiradas do nosso estudo pelo que passo a apresentá-las.

No que diz respeito às sub-escalas do Traço de ansiedade, que apresentaram valores bastante inferiores aos máximos, levou-nos a concluir que os atletas da amostra têm um baixo traço de ansiedade, quando comparados com os atletas de outros estudos

Relativamente à hipótese 1 - existem relações positivas entre os atletas que apresentam elevados valores de traço de ansiedade, estado de ansiedade e stress em geral -, conclui-se, pelos resultados obtidos no momento A, 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. Por outro lado, os resultados obtidos no segundo momento, levaram-nos a concluir que os atletas terão aprendido a controlar os seus níveis de ansiedade e stress, de forma a reduzi-los.

Assim sendo, a hipótese 1 poderá ser parcialmente aceite.

A hipótese 2 - existe uma relação positiva entre o número de sessões de treino semanais e a fadiga e o stress em geral - foi limiariamente rejeitada, atendendo a que não se verificou a existência de qualquer relação entre o número de sessões de treino, a fadiga e o stress geral, não indo, deste modo, de encontro aos resultados que estávamos, hipoteticamente, à espera.

Relativamente à hipótese 3, os resultados obtidos levam-nos a concluir que, apesar de não se terem registados correlações significativas, existe uma tendência para que com o aumento dos anos de prática haja uma diminuição dos níveis de ansiedade. Deste modo, os resultados obtidos vão de encontro à hipótese 3.

No que diz respeito à hipótese nº4 – existência de diferenças significativas entre os anos de prática do atleta e a orientação do mesmo para a tarefa, sendo que quanto mais anos de prática tiver, maior é a sua orientação para a tarefa – os valores médios obtidos, levam-nos a concluir que existe uma tendência para que com aumento dos anos de prática dos atletas maior seja a sua orientação para a tarefa. Assim sendo, a hipótese 4 foi verificada.

Por outro lado, no que diz respeito à hipótese nº5, os valores médios obtidos, levam-nos a concluir que existe uma tendência para que o sexo feminino apresente

maiores níveis de stress, quando comparados com os atletas do sexo oposto. Assim sendo, a hipótese 5 verificou-se.

Por último, a hipótese 6 também não se verificou. Deste modo, uma vez que não se registaram diferenças significativas entre os jogos mais importantes e menos importantes para os atletas, leva-nos a concluir que os atletas percepcionaram o evento mais importante como um “desafio” e não como uma “ameaça”.

2. Limitações

Uma das limitações inerentes ao presente estudo teve a ver com a aplicação dos questionários, uma vez que nem sempre puderam ser aplicados no momento pretendido, devido à ausência de alguns dos atletas, constantes da amostra. Isso obrigava a que, por vezes, os questionários (RESTQ e CSAI 2d) tivessem de ser aplicados noutra dia. Ainda no que diz respeito aos questionários, penso que a linguagem não estava adequada à idade da amostra, pois os atletas tiveram bastantes dificuldades em interpretar alguns dos itens dos mesmos.

Outra limitação ao trabalho teve a ver com o tamanho da amostra, pois o facto de a amostra ter sido muito reduzida (n=49) impossibilitou a verificação de diferenças e correlações significativas entre as variáveis.

3. Recomendações

Como primeira recomendação, propunha a realização de estudos com amostras muito superiores à nossa e com o maior número de modalidades possível, de forma a verificar as diferenças entre elas.

Em segundo lugar, recomendaria a realização de estudos com uma amostra bastante mais diversificada, no que diz respeito aos anos de experiência, escalão competitivo, idade, escalão, volume de treino, entre outras variáveis possíveis de enumerar, pois, uma vez que neste caso a amostra era bastante reduzida não foi, praticamente, possível obter resultados significativos.

CAPÍTULO VII – BIBLIOGRAFIA

- ✓ Alves, R, N.; Costa, L, O, P. & Samulski, D, M.(2006). Monitoramento e Prevenção do Supertreinamento em Atletas. *Rev Bras Med Esporte*; **12 (5)**: 291-296.
- ✓ Barbosa, L., & Cruz, J. (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). Braga.
- ✓ Costa, L,O,P.& Samulski,D,M. (2005). Processo de Validação do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport) na Língua Portuguesa. *Rev. Bras. Ci e Mov.*; **13 (1)**: 79-86.
- ✓ Cruz, J. (1996). O treino das competências psicológicas e preparação mental para a competição. In J. Cruz (Eds), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- ✓ Cruz, J (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição – relação com o sucesso desportivo. *Psicologia aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção – 1º Encontro internacional* (pp. 111-139). Braga: Universidade do Minho.
- ✓ Cruz, J & Caseiro (1996). Competências psicológicas e o sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. Cruz (Eds), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção*. Braga: Universidade do Minho.
- ✓ Cruz, J & Gomes, R. (2001). Preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Revista Treino Desportivo*; **16 (7)**: 35-42.

- ✓ Hale & Whithehouse. (1998). The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist*, **12**: 40-51.
- ✓ Horn, T. (1992). *Advances In Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers, Inc.
- ✓ Kellmann, M & Kallus, K., W. (2001). *Recovery – Stress Questionnaire for Athletes: user manual*. Human Kinetics.
- ✓ Mahoney, M. J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). *Psychological skills and excepcional athletic performance*. *The Sport Psychologist*, **1**: 135-141.
- ✓ Gershon, T. & Eklund, R., C. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. Third Edition. John Wiley & Sons. Inc.
- ✓ Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4th Edition. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc.
- ✓ Williams, L. (1994). Goal orientations and athletes' preferences for competence information sources. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **16**: 416-430.