

## **Capítulo I - Introdução**

A psicologia do desporto surge como um ramo da psicologia que procura compreender todos os sentimentos, emoções e comportamentos nas diferentes situações da actividade desportiva (Rejeski & Thompson, 1993), englobando aspectos como a competência, orientação cognitiva, ansiedade, stress, motivação, definição de objectivos, entre outros (Serpa, Alves & Pataco, 1994). Nesta perspectiva, torna-se preponderante a todos os que fazem parte do mundo do desporto compreender o papel dos factores mentais e das competências psicológicas, da actividade física, do treino e da competição (Weiss, 1991). Sendo assim, é indispensável planificar, sem esquecer os conhecimentos ao nível da fisiologia do treino e da condição física mas também dos aspectos psicológicos, uma vez que, de acordo com Martens (1987), os atletas não nascem com as habilidades psicológicas, pois estas, tal como as habilidades físicas, são assimiladas através do treino e da experiência, originando estados de motivação mais elevados. Samulski (2002) caracteriza essa motivação como um processo activo, intencional, dirigido a uma meta, dependendo da interacção de factores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Para Weinberg e Gould (2007), o êxito de um atleta depende do equilíbrio entre as competências mentais e físicas.

Neste contexto, a preparação psíquica dos atletas deve ser delineada com todo o rigor, uma vez que esta pode ser a diferença entre um grande atleta e um atleta de elite, entendido enquanto indivíduo que consegue chegar ao topo e manter-se nas principais provas da sua competição. Por vezes, atitudes menos dignas e desapropriadas, podem criar níveis de ansiedade e afectar um atleta, prejudicando a sua performance desportiva presente ou futura (Cruz, 1996), pois quando ganha, o atleta recebe todo o apoio, mas quando perde, esse apoio torna-se vago e, por vezes, nem acontece (Horta, 2007). Essa ansiedade refere-se a um estado emocional de apreensão, preocupação, durante um certo período, causado pela expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente (Cox, 1994). Logo, a competição deverá ser encarada com seriedade, sendo fundamental transmitir aos atletas, principalmente em fase de formação, que a sua carreira não termina, devendo os mesmos investir num trabalho continuado, qualquer que seja o resultado (Horta, 2007), evitando assim níveis de stress e consequentemente, estar na origem, como é referido por Maslach e Jackson (1986), citados por Raedeke e Smith (2001), Goodger, Gorely, Lavalle e Hawood (2007), da síndrome multidimensional

designada por burnout, constituída por uma exaustão emocional, desumanização e reduzida realização pessoal.

Assim, facilmente se constata o crescente número de estudos efectuados em torno da participação da criança e do jovem, em determinadas competições, quer ao nível biológico (cognitivo e emocional), quer social, conduzindo os mesmos às mais diversificadas opiniões.

Roberts (1980), Malina (1986,1988) e Passer (1986), citados por Junior e Vasconcelos (1997), afirmam que os jovens devem apenas competir, quando existir um equilíbrio entre os factores de crescimento, desenvolvimento e maturação sexual.

## **1. Definição do Problema**

Nos dias de hoje e, contrariamente há uns anos atrás, quando os jovens praticavam vários desportos em simultâneo, quer na escola ou no clube, existe uma especialização, cada vez mais cedo, em determinada modalidade desportiva. Com esta especialização cada vez mais precoce, surge no seio dos treinadores e pais grandes expectativas em relação a estes atletas, não deixando de ser preocupante, ver crianças e jovens serem submetidas a cargas e intensidades de treino, pressões emocionais e psicológicas inadequadas à sua idade, com o objectivo de alcançarem as melhores performances e assim obterem os melhores resultados em competições desportivas (Cruz, 1996).

Infelizmente, o aumento dessas mesmas expectativas, muito embora os sintomas de ansiedade possam ser facilitadores ou debilitadores do desempenho, dependendo do indivíduo ou do momento (Jones, 1995, citado por Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007), elevam a quantidade de situações stressantes e conduzem consequentemente a estados de burnout (Weinberg & Gould, 2007), que de acordo com James, Swain e Cale (1990), estão directamente relacionadas com elevados níveis de estado de ansiedade. Para Lundqvist e Hassmén (2005), este estado de ansiedade, que na perspectiva de Hanton, Mellalieu e Hall (2002) citados por McGowan, Prapavessis e Nwesch (2008) está directamente relacionado com o traço de ansiedade, afecta o desempenho dos atletas, quer na vertente cognitiva, quer somática.

Sendo assim, se a ansiedade tem impacto no desempenho, então, também é possível, que influencie o processo cognitivo de abandono desportivo (Polman, Rowcliffe, Borkoles & Levy, 2007), uma vez que, na óptica de Álbo e Nuñez (1999), citados por Andrade, Salguero e Márquez (2006), conhecer a sua prevenção, é conhecer as motivações dos atletas.

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

Para Duda e Whitehead (1998), citados por Castillo, Bolaguer e Duda (2002), os objectivos orientados para a tarefa implicam um maior compromisso com a prática desportiva, uma vez que origina, uma participação mais entusiasta e satisfatória.

Contrariamente, uma orientação para o ego, supõe uma participação menos entusiasta e uma maior tendência à desvinculação dessa prática desportiva.

Por tudo o que foi exposto anteriormente, pareceu-nos pertinente justificar assim este estudo, face ao manifesto interesse ao nível do aprofundamento de conhecimentos sobre os factores de ansiedade, motivação (tarefa /ego) e burnout, que influenciam a iniciação desportiva.

A maior parte dos jovens atletas não experimentam níveis excessivos de stress, mas uma minoria sim. Um nível elevado de traço de ansiedade, baixa auto-estima, baixas expectativas de desempenho, preocupação, falta de diversão, satisfação, pressão dos pais e treinadores podem colocar as crianças com excessivos estados de ansiedade. Perder uma competição, atribuir grande importância a um evento são factores situacionais que conduzem ao aumento de stress. Como resultado, o burnout induzido por stress irá levar a um afastamento do jovem dessa modalidade, como resposta a esse mesmo stress (Weinberg & Gould, 2007).

Em linha de conta, também tivemos sempre presente o facto de, até ao momento, ser difícil encontrar trabalhos que abordassem simultaneamente estes temas, investigando a relação destas variáveis nestas faixas etárias (10 -14 anos) e ao mesmo tempo criando um compêndio resumo de alguns estudos, feitos por vários autores relativos a esta problemática.

## **2. Objectivos do Estudo**

Com a execução do presente trabalho, pretendemos efectuar um estudo sobre burnout, ansiedade e motivação em jovens atletas, praticantes das modalidades de Basquetebol, Futebol e Natação, na época de 2008/2009.

Neste contexto e mais especificamente, os objectivos para esta investigação são:

- Descrever as médias obtidas pelos atletas, para cada uma das variáveis psicológicas em foco.

- Analisar a relação existente entre burnout, ansiedade e motivação.

- Estudar a influência da idade e género.

### **3. Formulação de Hipóteses**

H01: Verificam-se relações positivas entre o traço de ansiedade com o estado de ansiedade e o nível de stress em geral.

H02: Verificam-se relações positivas entre a orientação para a tarefa e a auto-confiança (estado de ansiedade).

H03: Verificam-se diferenças entre o sexo, no traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral, prevendo-se que os atletas do sexo feminino apresentem níveis médios mais elevados de ansiedade cognitiva, somática, stress em geral e, níveis médios menos elevados de autoconfiança, quando comparados com o sexo masculino.

H04: Verificam-se diferenças entre o sexo, nas diferentes dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego), prevendo-se que os atletas do sexo masculino apresentem níveis médios mais elevados na orientação para o ego e, o sexo feminino níveis mais elevados na orientação para a tarefa.

H05: Verificam-se diferenças entre a idade, nas diferentes dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego) e o stress em geral, prevendo-se que os atletas mais velhos apresentem níveis médios mais elevados, quer nas diferentes dimensões de realização do objectivo, quer no stress em geral, quando comparados com os mais novos.

H06: Verificam-se diferenças entre a competição mais fácil e mais difícil, no estado de ansiedade e stress em geral, prevendo-se que a ansiedade cognitiva, somática e stress em geral apresentem níveis médios mais elevados e a autoconfiança níveis médios mais baixos, na competição mais difícil.

## Capítulo II – Revisão da Literatura

### 1. Ansiedade

Neste contexto, urge, numa primeira instância, aludir à concepção de ansiedade, enquanto factor adjacente à prática desportiva. Muitos são os autores que se debruçaram em torno da definição precisa de ansiedade, procurando atribuir-lhe um conceito lato, capaz de abarcar as diferentes significações que em si encerra. Assim, Levitt (1980), citado por Cox (1994), define ansiedade enquanto sensação subjectiva de apreensão e “*heightened physiological arousal*”.

Facilmente se depreende que esta mesma concepção surge associada à concepção do medo, tendo em conta que um atleta que manifeste ansiedade, antes e durante uma competição, pode experimentar um elevado nível de “*arousal*” bem como uma sensação de tensão corporal e de apreensão. Indo, de certa forma, ao encontro desta posição, há a referenciar a postura de Spielberger (1972), citado por Hanin (2007), como uma reacção emocional a estímulos percebidos, como sendo perigosos. Já posteriormente, Weinberg (1988), considerou a ansiedade como um estado emocional negativo, associado a sentimentos de nervosismo e apreensão, tendo esta, uma componente pensada, a ansiedade cognitiva, e uma componente somática, que se refere ao grau de activação física. Mahoney e Meyers (1993), citados por Morris e Summers (1995), defendem que a ansiedade cognitiva consiste em preocupações negativas acerca da performance bem como de outras sensações desagradáveis, sendo que a ansiedade somática inclui sintomas de reacção automática “*such as stomach upset, sweating and increased heart rate*”. Para Gould e Krane (1992), citado pelos mesmos autores, (Morris e Summers, 1995), a ansiedade pode ser considerada como um impacto emocional ou uma dimensão cognitiva de *arousal*. Ambos interpretam a ansiedade com sensações de nervosismo e tensão associadas à activação ou *arousal* do organismo. Já Landers e Boutcher (1986) citados por Carvalho (1995), consideram tratar-se de um mesmo fenómeno o *arousal* e a ansiedade, sendo que a segunda surge como uma manifestação cognitiva do *arousal*.

Pertinente, neste ponto, é explicitar a noção do termo *arousal* que deverá ser entendida enquanto sinónima da função tónica que regula o funcionamento dos processos cognitivos e afectivos. Por outras palavras, significa o aspecto energético ou intensidade do funcionamento dos processos psicológicos.

O mesmo termo dá azo a diferentes interpretações, de autor para autor. Vejamos: para Martens (1987), é entendido enquanto “*energia psíquica que se pode definir como o vigor, vitalidade e intensidade com o qual a mente funciona*”;

Landers e Boutcher (1986), citados por Carvalho (1995), entendem o termo como “*função energética que prepara os recursos corporais para actividades intensas*” e, por último, Sonstroem (1994), citado pelo mesmo autor (Carvalho, 1995), diz que muitas vezes é visto como motivação e perspectiva-o como um conjunto contínuo da activação psicológica do indivíduo por oposição à ansiedade que se cinge a estados de alto arousal, produzindo sensações de desconforto ou preocupação excessiva.

Pode-se do exposto concluir que, das várias definições patenteadas anteriormente, se depreende a ideia da existência de duas concepções de ansiedade: “a ansiedade desportiva” e por outro a “ansiedade competitiva”.

Paralelamente, todas as definições apresentadas recorrem frequentemente a confusões relativas aos próprios termos que lhe estão intrinsecamente associados, por exemplo: *arousal*, stress, ansiedade somática e cognitiva e outros.

No seio da psicologia do desporto, o conceito de ansiedade é percebido, de forma quase consensual, como um sentimento algo desagradável que surge na sequência de uma determinada situação que gerou certas e determinadas sensações de ameaça, bem como de incertezas face ao seu próprio terminus (Weinberg & Gould, 2007).

### **1.1. Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática**

Das várias perspectivas apresentadas, se depreende que, desde muito cedo, os investigadores têm vindo a apresentar pontos de vista da ansiedade, de uma forma multidimensional, em detrimento de uma perspectiva de construção unidimensional (Davidson & Schwartz, 1976; Lieberty & Morris, 1967; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990; citados por Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea & Garcia, 2002).

Assim, considera-se ansiedade cognitiva a componente mental da ansiedade, causada por expectativas negativas sobre sucesso ou sobre auto-avaliação negativa (Martens, Vealey & Burton, 1990).

De acordo com Morris, Davis e Hutchings (1981), citados por Martens, Vealey e Burton (1990), a ansiedade cognitiva é caracterizada pela consciência negativa de

sensações desagradáveis sobre si próprio ou estímulos externos tais como preocupação, distorção de imagens visuais, entre outras.

No desporto, este tipo de ansiedade manifesta-se mais comumente através de um desempenho negativo bem como de uma avaliação própria negativa. Por seu turno, a ansiedade somática refere-se aos elementos psicológicos e afectivos da ansiedade que se desenvolve directamente de estímulos autónomos. Este tipo de ansiedade reflecte-se em respostas tais como batimento cardíaco acelerado, respiração ofegante, mãos transpiradas, pressão no estômago e tensão muscular (Weinberg & Gould 2007).

## 1.2. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade

Não menos consensual também é o acto da ansiedade ser entendido, como já anteriormente mencionado, no âmbito de um construto largo e multidimensional, diferenciado em estado de ansiedade e traço de ansiedade, podendo os mesmos manifestarem-se de forma desigual, quer na dimensão somática, quer na dimensão cognitiva.

Estado de ansiedade é definido mais formalmente como um estado emocional caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, conscientemente interpretados, acompanhados ou associados com a activação ou excitação do sistema nervoso autónomo (Spielberger 1966, citado por Frischknecht, 1990).

Para Hackfort e Schwenkmezger (1993), varia em intensidade e duração, surgindo como um comportamento emocional transitório e consciente, caracterizado por sentimentos de tensão, aliados a um aumento da actividade do sistema nervoso central e dependendo do número de estímulos stressantes, operantes no indivíduo.

O traço de ansiedade competitiva, segundo Martens (1977), citado por Cruz (1996), é uma característica relativamente estável, permitindo ao atleta interpretar os estímulos pertencentes à competição como ameaçadores ou não, respondendo com níveis diferentes de estado de ansiedade. Torna-se assim desejável que todos os treinadores e atletas compreendam este sentimento e saibam utilizar estratégias de *coping* para o controlar, com a finalidade de optimizarem o seu rendimento. Estas estratégias de *coping*, podem, segundo Hatzigeorgiadis e Chroni (2007), em competição, facilitar a motivação e atenção, levando os atletas a melhorar as suas performances.

Traço de ansiedade, segundo Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould, (2007), é uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento, isto é, tem a ver com a personalidade, com as diferenças individuais, onde se realça a própria propensão para a ansiedade. Os indivíduos com maior traço de ansiedade, em termos globais, denotam níveis mais elevados de estado de ansiedade, repercutindo-se, geralmente, em situações de pré-competição e competição.

### 1.3. Teorias e Modelos Explicativos da Ansiedade

Os psicólogos e pesquisadores do desporto, embora tenham estudado ao longo de décadas, a relação entre a ansiedade e desempenho, ajudando a esclarecer aspectos considerados relevantes para os atletas obterem melhores prestações, não chegaram até aos dias de hoje, a conclusões definitivas. Há relativamente meio século, era utilizada a **Teoria do Drive**, onde a relação entre a activação e o desempenho era considerada linear, uma vez que à medida que esta aumenta, bem como o estado de ansiedade de um atleta, este também aumenta (Weinberg & Gould , 2007).

Não satisfeitos com a Teoria do Drive, muitos destes psicólogos, entre os quais Yerkes e Dodson (1908), voltaram-se para a **Teoria do U Invertido**, para assim explicar, a relação entre a activação e o desempenho. De acordo com esta e, à medida que aumenta a activação, assiste-se a um aumento do desempenho até um ponto considerado óptimo, a partir do qual, aumentos posteriores de activação geram decréscimos do rendimento (Cruz, 1996).

Para Hackfort e Schwenkmezger (1993), esse nível óptimo de activação, depende da complexidade da tarefa, uma vez que para a realização de tarefas mais simples, o nível de activação é mais elevado do que para tarefas mais complexas.

Em alternativa, Hanin (1980,1986) apresentou uma nova perspectiva, denominada de **Zona Individualizada de Funcionamento Óptimo (ZIFO)**, segundo a qual, os atletas têm uma zona de estado de ansiedade ideal, onde ocorre as suas melhores performances e, fora dessa zona, as piores (Cruz, 1996; Weinberg & Gould , 2007).

Turner e Raglin (1991), citados por Woodman e Hardy (2001), concluíram que os atletas, ao competirem dentro da sua zona individualizada de funcionamento óptimo (ZIFO), obtinham melhor rendimento do que aqueles que competiam com níveis fora da sua ZIFO.

Mais recentemente surge a **Teoria da Ansiedade Multidimensional**, uma vez que a hipótese de Hanin não contou com o facto de as duas componentes do estado de ansiedade (somática e cognitiva) poderem afectar de maneira diferente o desempenho (Weinberg & Gould, 2007). Esta teoria refere que o estado de ansiedade cognitiva está inversamente relacionada com o desempenho, ou seja, o seu aumento leva a uma diminuição do mesmo. Por sua vez, o estado de ansiedade somática, está relacionada com o desempenho em forma de U invertido, onde o aumento da ansiedade é visto como facilitadora desse mesmo desempenho, até um nível ideal, após o qual e, em excesso, o faz o declinar (Cruz, 1996).

Uma outra alternativa à teoria do U invertido é o **Modelo Catastrófico da Ansiedade**, desenvolvido por Hardy e Fazey (1987), citados pelo mesmo autor (Cruz, 1996), onde o desempenho exemplar depende da relação complexa entre a activação e a ansiedade cognitiva uma vez que um nível de activação fisiológica ideal não é suficiente, tornando-se assim imprescindível controlar o estado de ansiedade cognitiva, ou seja, a preocupação (Weinberg & Gould, 2007).

Embora não directamente ou principalmente preocupada com o desempenho, a **Teoria Reversiva da Ansiedade** tem vindo a ser referida por vários autores (Cruz, 1996). Adaptada ao contexto desportivo por Kerr (1985,1997), defende que a forma como a activação afecta o desempenho, depende da interpretação feita pelo indivíduo do seu nível de activação (Weinberg & Gould, 2007).

Martens (1987) insinua que é fundamental considerar esse estado de activação, como sendo agradável ou não, para a compreensão da sua relação com a prestação desportiva.

Entretanto Jones (1995) desenvolveu um modelo, **Direcção e Intensidade da Ansiedade** que, dependendo da forma como um atleta interpreta a ansiedade, esta pode ser encarada ora como facilitadora ora como debilitadora do desempenho (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea e Garcia, 2002). De facto, para entendermos esta relação entre ansiedade/desempenho, torna-se necessário analisar, tanto a intensidade da ansiedade do atleta (grau de intensidade), quanto a sua direcção (facilitadora ou debilitadora) (Aufenanger, 2005).

#### 1.4. Estudos Efectuados

Simon e Martens (1979) realizaram um estudo sobre o estado de ansiedade em jovens do sexo masculino (749 sujeitos), com idades compreendidas entre os 9 e os 14 anos. Para tal, compararam o estado de ansiedade entre jovens, que não praticavam qualquer tipo de desporto, com jovens atletas praticantes de várias modalidades, quer na escola, quer no clube. Ao nível do clube, e por ser a parte mais relevante para o presente trabalho, as modalidades praticadas eram o basquetebol, beisebol, futebol americano, ginástica, hóquei no gelo e natação. Neste contexto, verificou-se que os jovens praticantes de modalidades individuais apresentavam níveis maiores de ansiedade, quando comparados, com os das modalidades colectivas. Por outro lado, o estado de ansiedade era mais elevado nas competições do que nos treinos. O instrumento utilizado foi o questionário *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI)*.

Este estudo coaduna-se com a perspectiva de Martens (1987) e Cruz (1996), uma vez que, segundo estes, existem diferenças entre níveis de autoconfiança, ansiedade somática e ansiedade cognitiva em função dos atletas e do tipo de modalidade praticada, sendo de esperar que os atletas de desportos individuais apresentem níveis de ansiedade mais elevados do que os praticantes de desportos colectivos.

Junior e Vasconcelos (1997) estudaram o traço de ansiedade competitiva em jovens atletas praticantes de atletismo (83 rapazes e 81 raparigas), com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos de idade. O instrumento utilizado foi o *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. Os resultados demonstraram que as meninas apresentam níveis de traço de ansiedade, significativamente maiores que os meninos.

Bertuol e Valentini (2001) investigaram os níveis de ansiedade competitiva em 68 adolescentes (33=M e 35=F), com idades entre os 12 e 16 anos, praticantes de atletismo e voleibol. Para tal, utilizaram o Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Níveis mais elevados de ansiedade foram encontrados nos atletas mais velhos e de desportos individuais. Por outro lado, não foram encontradas diferenças significativas em relação ao sexo.

Mais tarde, Mellalieu, Hanton e O' Brien (2004), com o propósito de analisarem o traço de ansiedade competitivo e a intensidade e direcção dos sintomas que lhe estão associados, em função do tipo de desporto e experiência, realizaram um estudo com 162 atletas de desportos explosivos e desportos de motricidade fina. Os principais resultados alcançados demonstraram que os atletas de desportos explosivos consideraram a

ansiedade competitiva como mais facilitadora para a performance, do que os atletas de desportos de motricidade fina. Os atletas mais experientes, quando comparados com os menos experientes, também interpretaram os sintomas de ansiedade competitiva mais facilitadores da performance.

No mesmo ano, Martins, Lopes Júnior e Assumpção (2004) investigaram as possíveis diferenças de ansiedade, em função do sexo, em jovens praticantes de basquetebol e cujas idades se delimitam entre os 16 e 18 anos. Utilizaram o inventário de traço-estado de ansiedade de Spielber, Gorsuch e Lushene (1970,1979). Os estudos comprovaram a tendência de maior nível de ansiedade para o sexo feminino.

Dois anos depois, Thanopoulos (2006) realizou uma pesquisa que visava analisar as diferenças na intensidade da ansiedade pré-competitiva, baseada na experiência e em função do género ou modalidade praticada (natação e pólo aquático). Na investigação, participaram 601 atletas, de ambos os sexos (288=M e 176=F), abrangendo uma faixa etária entre os 13 e 16 anos. Os resultados mostraram que, em relação ao género, existe uma diferença estatisticamente significativa nos 3 factores da ansiedade. Em particular, os atletas de ambas as modalidades, do sexo feminino, apresentaram níveis maiores de ansiedade somática e cognitiva, bem como níveis inferiores de autoconfiança, quando comparados com o masculino. Acresce uma outra constatação: os atletas em ambos os desportos, com mais experiência, apresentaram níveis superiores de autoconfiança. Comparando os dois desportos, verificamos que a autoconfiança é maior na natação, para ambos os sexos.

Posteriormente, Raposo, Lázaro e Fernandes (2007), efectuaram um estudo, com o intuito de caracterizarem os níveis de ansiedade, em praticantes de atletismo (147), sendo, 78 saltadores e 69 lançadores. No que concerne ao género, 58 pertenciam ao feminino e 89 ao masculino. Do total de atletas estudados, 61 representavam o escalão de iniciados e 86 o escalão juvenil. Analisando os resultados, os autores chegaram às seguintes conclusões: os níveis de ansiedade obtidos vão ao encontro de vários estudos, sendo de esperar que os atletas de desportos individuais apresentem níveis de ansiedade significativamente mais elevados que os praticantes de desportos colectivos; existe uma relação negativa entre a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática com a autoconfiança.

Estes resultados são similares aos de um estudo efectuado 3 anos antes por Thomas, Maynard e Hanton (2004), que visava examinar a relação entre a ansiedade cognitiva e somática, com a auto-confiança, tendo para tal utilizado o questionário

CSAI2d. A amostra era constituída por 60 atletas (31=M e 29=F), das modalidades de hóquei em campo, rugby, futebol, atletismo e natação. As principais conclusões foram as que se enumeram: os atletas que interpretavam os estados de ansiedade competitiva de forma mais positiva, apresentaram níveis mais elevados de auto-confiança; nos momentos que antecedem as provas, os níveis de ansiedade cognitiva e somática aumentam e os da auto-confiança diminuem; finalmente, e à medida que decorre a prova, diminuem os níveis de ansiedade cognitiva e somática e os da performance aumentam.

Hatzigeorgiadis e Chroni (2007) realizaram uma investigação sobre a relação da ansiedade pré-competitiva e as estratégias de *coping* utilizadas na competição, num grupo de 39 nadadores, do género masculino, com média de idades de 19,72 e com 9.36 de média, relativamente aos anos de experiência. Começaram por medir a intensidade e a direcção da ansiedade antes da competição, e *a posteriori*, aplicaram um questionário sobre *coping*. Este revelou que a intensidade da ansiedade cognitiva apresentava uma correlação negativa com as estratégias de *coping*, que visavam fazer face à situação stressante, procurando resolvê-la e, por outro lado, assim como a ansiedade somática, uma correlação positiva, com as estratégias de *coping*, que visavam apenas tentar reduzir a importância do problema, tentando evitá-lo. No que diz respeito à direcção da ansiedade, constatou que os nadadores que utilizavam estratégias de *coping* de confrontação, percebiam o seu estado de ansiedade como facilitador da sua performance, ao contrário dos que utilizavam estratégias de *coping* para reduzir a importância do problema, que o consideravam como debilitador.

No mesmo ano, Gonçalves e Belo (2007), pesquisaram o traço de ansiedade competitiva em função do género, faixa etária, experiência em competições e tipo de modalidade (individual ou colectiva). A amostra era constituída por 105 atletas, cujas idades oscilam entre os 11 e os 20 anos, praticantes de futsal, andebol, natação sincronizada, natação e voleibol. O instrumento utilizado para o referido estudo foi o questionário *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. Os resultados mostraram que o género feminino apresenta maior ansiedade competitiva que o masculino. Contrariamente à revisão bibliográfica, não houve diferenças estatisticamente significativas, em relação às outras variáveis (faixa etária, experiência em competições e tipo de modalidade).

## 2. Motivação

A motivação para a prática desportiva tem sido ao longo de anos objecto de estudo, tornando-se essencial compreender as diferenças inter-pessoais, que podem realmente motivar os seus participantes.

Motivação pode ser definida somente como a direcção e intensidade dos nossos esforços. Direcção do esforço refere-se ao motivo porque a pessoa é atraída para certas situações. Intensidade do esforço diz respeito ao empenho que a pessoa coloca diante de determinada situação (Sage, 1977, citado por Weinberg & Gould, 2007).

Na revisão bibliográfica realizada por Le Roux (1999), citado por Le Roux (2007), a motivação é o factor, segundo treinadores e jogadores, mais importante para o sucesso no desporto.

Potgiete (2003), citado pelo mesmo autor (Le Roux, 2007), vai mais longe, referindo que a motivação é o porquê do comportamento, isto é, a chave para a participação, diversão e aderência à actividade física e desportiva.

Deste modo, o clima motivacional, criado e incentivado pelos adultos (pais, treinadores, professores e dirigentes), e porque não, pela própria sociedade, no desporto infanto-juvenil, segundo Cruz (1996), deve ser orientado de maneira a não comprometer a prática de determinada modalidade, levando muitos jovens com talento ao seu abandono, sem nunca terem atingido todas as suas potencialidades ou o máximo rendimento.

Actualmente, grande parte dos treinadores reconhece o exposto supracitado como sendo crucial, tanto ao nível do treino como da competição, pois a forma deste interagir com os atletas, determina, na maior parte das vezes, a natureza das experiências desportivas e os resultados dessa participação, que em dado contexto e clima desenvolverá a motivação. Esta, tanto poderá vir de dentro da pessoa, isto é, gostar de fazer algo por uma razão interna, ou ser apenas um meio, de alcançar outro objectivo maior, externamente (Cruz, 1996).

Weinberg e Gould (2007), ao correlacionarem a motivação intrínseca com recompensas externas, afirmam que as recompensas extrínsecas têm o potencial de abalar a motivação intrínseca.

A maior parte dos estudos (Tuko & Richards, 1984; Williams, 1991), citado em Hirota e Tragueta (2007), referem que a motivação intrínseca pode ser afectada por recompensas extrínsecas, excepto quando a mesma apresenta valores elevados.

Inversamente, o desempenho dos atletas, com níveis muito baixos de motivação, pode aumentar, consoante as recompensas externas que lhe são oferecidas.

## 2.1. Teorias da motivação para a realização

Motivação para a realização refere-se ao esforço de uma pessoa para dominar uma tarefa, alcançar a excelência e superar os seus obstáculos, tendo melhor desempenho que os outros e ao mesmo tempo ter orgulho do seu talento (Murray, 1938, citado por Weinberg & Gould, 2007).

Nesta perspectiva, surgiram quatro teorias para explicar o que realmente motiva as pessoas a agir de determinada maneira: Teoria da Necessidade de Realização (Need Achievement Theory), Teoria da Atribuição (Attribution Theory), Teoria dos Objectivos de Realização (Achievement Goal Theory) e a Teoria da Motivação para a Competência (Competence Motivation Theory).

Enquanto a **Teoria da Necessidade de Realização**, de Atkinson e McClelland, considera os factores pessoais e situacionais como potenciais elementos capazes de prever o comportamento, a **Teoria da Atribuição**, criada por Heider, em 1958, defende que a forma como a pessoa explica ou atribui o seu desempenho afecta as suas expectativas e reacções emocionais que, por sua vez, influenciam a futura motivação para a realização (Weinberg & Gould, 2007). Já a **Teoria da Motivação** para a competência de Weiss e Chaumeton sustenta que os principais sentimentos, determinantes da motivação são a dignidade e a competência.

Finalmente, e como parte integrante no presente estudo, surge a **Teoria dos Objectivos de Realização**. Esta assente na Achievement Goal Theory, a qual tem como principal missiva, ajudar todos os intervenientes desportivos a compreender e a aumentar a motivação e assim avaliar as diferentes perspectivas e competências com que os indivíduos encaram o sucesso e insucesso desportivo, uma vez que estes, ao criarem climas psicológicos que afectam os participantes em contextos de realização, podem influenciar a adopção de conceitos de habilidade voltados para o ego ou para a tarefa (Ames, 1992).

De acordo com Nicholls (1984 e 1989) e Dweck (1986), citados por Cruz (1996), os atletas interpretam os seus rendimentos sobre duas perspectivas ou orientações. Uma primeira, orientada para a tarefa, ou seja, na aprendizagem de novas competências ou no domínio de objectivos desafiadores do ponto de vista pessoal, onde

o esforço é valorizado. Pelo facto de se focalizar no desempenho, faz com que os indivíduos se tornem mais motivados, uma vez que o seu principal objectivo é bater metas pessoais. Contrariamente, numa orientação para o ego, o principal pensamento dos atletas é, ter melhores resultados que os outros e serem reconhecidos socialmente (Weinberg & Gould, 2007).

Segundo Duda (1988), citado por Serensen e Roberts (2002), os indivíduos com uma elevada orientação para o ego tendem a reduzir a persistência face ao insucesso e a ter mais ansiedade pré-competitiva.

Já anteriormente Roberts (1993) tinha concluído que uma orientação para a tarefa surge associada positivamente a níveis de esforço, enquanto a orientação para o ego surge associada positivamente a elevados níveis de ansiedade, em contextos desportivos.

Num estudo realizado com tenistas (n=107), foram investigadas as relações entre a orientação para o ego e para a tarefa, as expectativas para o sucesso e o estado de autoconfiança, numa situação competitiva. Através dos resultados obtidos, podemos constatar que a autoconfiança se correlaciona negativamente com a orientação para o ego e positivamente com a orientação para a tarefa (Duda & Newton, 1995).

Por outro lado, atletas mais orientados para a tarefa integram mais habilidades mentais no treino, do que aqueles que estão mais orientados para o ego (Harwood, Cumming & Fletcher 2004, citados por Weinberg & Gould, 2007).

Podemos assim definir dois objectivos: o primeiro, voltado para a tarefa e no qual os sujeitos estão preocupados com a demonstração da aprendizagem e com o seu domínio (tarefa); um segundo, orientado para o ego, isto é, os sujeitos apresentam-se mais motivados por factores externos tais como o estatuto, estando mais preocupados com a comparação das suas capacidades face à dos outros (Hanton & Mellalieu, 2006).

Um dos métodos mais utilizados para medir a orientação do objectivo para a tarefa ou para o ego é, o *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (Teosq; de Duda e Nicholls 1992).

## 2.2. Estudos Efectuados

Williams (1986), citado por Gould, Jackson e Finch (1993), ao realizar uma investigação na literatura existente, concluiu que os atletas mais bem sucedidos apresentavam níveis mais elevados de autoconfiança, melhor capacidade de concentração e maior orientação para a tarefa.

Hall e Kerr (1997) executaram uma investigação com vista a relacionar a orientação para os objectivos com o estado de ansiedade. A amostra era constituída por 111 esgrimistas, de ambos os sexos, e cujas idades estão abrangidas entre os 10 e os 18 anos. Os processos utilizados para a recolha de dados foram o *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ) e o Competitive State Anxiety - 2 (CSA-2). Através dos resultados alcançados constataram que a ansiedade cognitiva está positivamente relacionada com a orientação para o ego, antes da competição. Por sua vez, a orientação para a tarefa encontra-se positivamente relacionada com a autoconfiança e negativamente relacionada com a ansiedade somática, contribuindo assim, para a sua previsão com o aproximar da competição.

Voight, Callaghan e Ryska (2000), levaram a cabo um estudo para analisarem a relação existente entre a orientação por objectivos (tarefa/ego), auto-confiança e traço de ansiedade. A amostra era constituída por 196 jovens atletas, do sexo feminino e praticantes de voleibol. Os instrumentos utilizados foram o *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ) e o Sport Anxiety Scales” (SAS). Os principais resultados mostraram que os atletas mais orientados para a tarefa estão associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade cognitiva. Por sua vez, os atletas orientados para o ego experimentaram níveis mais elevados, nas 3 dimensões do traço de ansiedade.

Um ano mais tarde, Pereira (2001), usou o TEOSQ para determinar a orientação motivacional em futebolistas, entre os 10 e os 31 anos. Os resultados obtidos indicaram que os atletas tinham uma maior orientação motivacional para a tarefa do que para o ego. Os resultados também indicaram que os atletas mais novos apresentavam valores mais elevados para a tarefa do que para o ego.

Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea e Garcia (2002), utilizaram o TEOSQ e o CSAI-2d, numa pesquisa sobre motivação e ansiedade em 45 jovens, praticantes de ténis, de ambos os sexos e cuja média de idades ronda os 12,83 anos. As principais conclusões retiradas pelos seus autores foram: um clima motivacional orientado para a tarefa contribui para uma maior orientação para a mesma; um clima voltado para o ego,

tem como critério de êxito, demonstrar maior capacidade que os outros; um clima motivacional orientado para o ego está positivamente relacionado com a componente somática e cognitiva do estado de ansiedade; um clima voltado para a tarefa relaciona-se positivamente com a autoconfiança e negativamente com a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade; finalmente, a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade estão negativamente associadas com a auto-confiança.

Petherick e Weigand (2002), através de um estudo desenvolvido com 177 atletas, praticantes de natação, de ambos os sexos, concluíram que: um clima orientado para o ego estava positivamente relacionado com níveis de motivação extrínseca e com a diminuição da motivação, e negativamente com motivação intrínseca.

No mesmo ano, Castillo, Balaguer e Duda (2002) ao investigarem a perspectiva como os jovens, com idades entre os 11 e 16 anos (475=M e 492=F), encaram a sua participação desportiva, concluíram que um clima orientado para a tarefa está associado ao divertimento. Por outro lado, um clima orientado para o ego está associado ao aborrecimento. Embora este grupo esteja mais orientado para a tarefa, os rapazes apresentaram níveis maiores, em ambas as dimensões (tarefa/ego). O instrumento utilizado foi o *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)*.

Cecchini, Gonzáles, Carmona e Contreras (2004) estudaram as relações entre o clima motivacional gerado nas sessões de treino, a orientação para os objectivos (tarefa/ego), a motivação intrínseca, a autoconfiança, a ansiedade e o estado de ânimo em jovens desportistas, antes e depois de uma competição. Utilizaram uma amostra de 96 atletas (48=M e 48=F), de catorze clubes de atletismo, com idades entre os 14 e 16 anos. Os resultados mostraram que o clima de mestria foi associado positivamente à orientação para a tarefa, à motivação intrínseca nas sessões de treino, à autoconfiança e ao estado de ânimo pré-competitivo. Por sua vez, um clima de execução associou-se positivamente à orientação para o ego, à ansiedade cognitiva e somática, e negativamente com a motivação intrínseca, a auto-confiança e ao estado de ânimo pré e pós-competitivo. Os instrumentos utilizados, entre outros, para a recolha de dados foram o POSQ e o CSAI-2d.

Miranda, Filho e Nery (2006), utilizaram o *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)* em 64 nadadores (45=M e 19=F). Os autores verificaram que, embora este grupo esteja orientado para a tarefa e o sexo masculino apresente valores superiores em ambas as dimensões da orientação para os objectivos, não existem diferenças estatisticamente significativas, em relação à orientação motivacional, no que

diz respeito ao género. Quanto à performance dos atletas, quanto maior for, maior é a sua tendência para o ego.

No mesmo ano, Barié e Horga (2006), ao validarem a versão croata do TEOSQ, concluíram que os jovens jogadores de futebol e andebol estudados, estão mais voltados para a tarefa do que para o ego. A amostra contou com 388 atletas, sendo 206 praticantes de futebol e 182 de andebol. A média de idades rondava os 16 anos.

Num estudo efectuado por Smith, Smoll e Cumming (2007), em praticantes de basquetebol (n=216), com idades entre os 10 e 14 anos, de ambos os sexos, concluíram que a motivação está associada a baixos níveis de ansiedade, quer somática, quer cognitiva.

Morouço (2007) ao consumir uma pesquisa, analisou os principais objectivos de realização que conduzem os jovens à prática da natação desportiva, tendo concluído que este grupo está mais orientado para a tarefa (4,46) do que para o ego (2,54). A amostra foi constituída por 30 nadadores (16 raparigas e 14 rapazes), filiados em nove clubes e cujas idades oscilavam entre os 9 e os 12 anos. Utilizou o *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ).

Também Hirota e Targueta (2007) efectuaram um estudo sobre a orientação motivacional (tarefa/ego), em atletas de futsal (n=31), do sexo feminino e com idades compreendidas entre 18 e 26 anos. Recorreram ao *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ). Deste modo, concluíram que este grupo de atletas se encontra mais motivado para a tarefa (4,17) do que para o ego (2,17).

Um ano mais tarde Murcia, Gimeno e Coll (2008), ao realizarem uma investigação sobre a relação entre o clima motivacional, orientação motivacional e estado de “flow”, tendo em conta o género, chegaram às seguintes conclusões: um clima motivacional orientado para a tarefa está positivamente relacionado com uma orientação para a tarefa; um clima motivacional orientado para o ego está positivamente relacionado com uma orientação para o ego. Quando comparados, o sexo masculino está mais orientado para o ego, estando o feminino mais orientado para a tarefa. A amostra era constituída por 413 atletas e as idades rondavam os 12 e 16 anos.

Overwai (2008) ao examinar a influência da orientação por objectivos (tarefa/ego), na auto-regulação, em condições de feedback negativos, verificou que os atletas que estão mais orientados para a tarefa usam mais estratégias de auto-regulação e menos pensamentos derrotistas que os atletas cuja orientação está voltada para o ego.

Este estudo foi efectuado em 34 atletas, 22 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. A média de idades rondava os 16 anos.

### 3. Burnout

A síndrome de *burnout* apresenta-se, nos dias de hoje, como um dos grandes problemas que afecta todos os sectores da nossa sociedade, incluindo o desportivo.

Nesta perspectiva, e, com o tipo de ênfase colocado sobre o desporto, não é raro que os conceitos de *burnout*, *overtrainig* e *staleness* se apresentem interligados e se tornem sinónimos desse mesmo desporto, criando por vezes confusão nas suas interpretações (Budget, 1998; Kenta & Hassmén, 1998; Raglin & Wilson, 2000 citados por Gustafsson, kenta, Hassmén & Lundqvist, 2007).

*Overtrainig* é um curto período ou ciclo de treino, durante o qual os atletas são expostos a cargas de treino excessivas, próximas da sua capacidade máxima. Este processo pode resultar numa adaptação positiva e aumento do rendimento (*overtraining* positivo), ou numa desadaptação e decréscimo de rendimento (*overtrainig* negativo). Podemos assim depreender, que o que pode ser *overtraining* para um atleta, para outro pode ser o seu estado óptimo (Weinberg & Gould, 2007).

*Staleness* é uma lacuna inicial do sistema adaptativo do organismo para lidar com o stress psicológico e fisiológico (Silva, 1990).

Para Morgan, Brown, Raglin, O'Connor e Ellickson (1987), citados por Gustafsson, kenta, Hassmén & Lundqvist (2007), *overtraining* é considerado uma parte integrante do treino de atletas de elite e *staleness* é uma má adaptação a esse mesmo treino.

*Burnout* é uma resposta psicofisiológica devido a frequentes, mas geralmente esforços ineficazes, para responder a demandas excessivas. Surge assim um afastamento psicológico, emocional e por vezes físico da actividade, em resposta ao stress excessivo ou descontentamento / fracasso (Smith, 1986 citado por Raedeke & Smith, 2001). Caracteriza-se por uma exaustão física e emocional, que se expressa pela perda de preocupação, energia, interesse e confiança, por um lado, e por uma despersonalização e baixa auto-estima, por outro. Constata-se então, que se trata de um síndrome multidimensional, dependente da intensidade e da duração deste estado, onde, e mais concretamente, no âmbito desportivo, os atletas poderão vir a sofrer consequências graves tanto ao nível físico como psicológico, caso não consigam superar ou

desenvolver estratégias para recuperar a estabilidade perdida e deste modo melhorar a sua performance (Weinberg & Gould, 2007).

De acordo com Raedeke e Smith (2001) e Goodger, Gorely, Lavalle e Hawood (2007), o *burnout* está positivamente relacionado com o stress, traço de ansiedade, falta de motivação e negativamente com estratégias de *coping*, suporte social, prazer e motivação intrínseca.

Em termos gerais, conclui-se que a falta de motivação nos levará, mais facilmente, ao estado de *burnout*, sendo que uma forte motivação intrínseca, nos conduzirá ao seu afastamento (Cresswell & Eklund, 2004, citados por Goodger, Gorely, Lavallee & Harwood, 2007).

Por sua vez, altos níveis de traço de ansiedade sugerem, que os atletas estarão mais predispostos ao risco de *burnout* (Price & Weiss, 2000, citados por Goodger, Gorely, Lavallee & Harwood, 2007).

### **3.1. Modelos Explicativos de Burnout**

Quatro modelos específicos do desporto foram desenvolvidos para ajudar a explicar este fenómeno.

#### **3.1.1. Modelo Cognitivo Afectivo de Stress**

Smith (1986) desenvolveu o primeiro modelo explicativo do *burnout*, exclusivamente para contextos desportivos, com base numa resposta a uma situação de stress crónico. Segundo este, o *burnout* é um processo que abrange componentes fisiológicas, psicológicas e comportamentais, que evoluem em quatro estados previsíveis, influenciados pelo nível de motivação e personalidade. O primeiro estado, denominado de exigências ou demandas situacionais, refere que estas, quando impostas a um atleta, tal como o treino físico ou pressão excessiva de vitória, podem originar stress e resultar em *burnout*. Normalmente, isto ocorre quando essas exigências situacionais superam os recursos existentes. No segundo estado, avaliação cognitiva, os indivíduos avaliam a situação, podendo considerá-la mais ameaçadora, do que outra. Caso esta percepção se torne crónica, o stress pode originar alterações fisiológicas como aumento da tensão, irritabilidade e fadiga (terceiro estado, respostas fisiológicas). Finalmente, no quarto estado, estas respostas fisiológicas podem originar certos tipos de

comportamento, levando à diminuição do desempenho, dificuldades interpessoais e afastamento da modalidade (Weinberg & Gould, 2007).

Sucintamente, a situação envolve interações entre as exigências ambientais e os recursos pessoais, sendo avaliada cognitivamente pelos atletas. Quando a avaliação indica a possibilidade de perigo, surge a activação fisiológica, que origina comportamentos resultantes da tentativa do indivíduo, enfrentar ou lidar com a situação (Cruz, 1996).

### **3.1.2. Modelo de Resposta Negativa ao Stress do Treino**

O modelo de Silva (1990) insinua que o treino físico provoca stress nos atletas, quer físico e psicológico, podendo ter efeitos negativos ou positivos na sua prestação. Enquanto a adaptação positiva transmite o resultado desejável do treino, o treino excessivo pode resultar numa adaptação negativa, levando a estados de *overtraining*, *staleness* e originar *burnout* (Silva, 1990; Weinberg & Gould, 2007).

Raglin (1993) citado por Cruz (1996) defende que o sobre-treino tanto pode melhorar a performance de um atleta como piorá-la, dependendo do plano de treino e das características do atleta.

### **3.1.3. Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional**

Os modelos de Smith (1986) e de Silva (1990) dão mais importância ao stress, enquanto o modelo de Coakley (1992) é mais sociológico. Este investigador defende que a verdadeira causa do burnout, em jovens atletas, está relacionado com a organização social do desporto de alto rendimento. Coakley afirmou que este ocorre porque a estrutura das competições não permite aos jovens passarem tempo suficiente com os seus amigos, fora do ambiente desportivo, ou seja ele é perspectivado, no olhar dos outros, apenas em função da sua actividade desportiva. Acresce também que o mundo social destes jovens atletas é organizado e controlado de tal forma, que o seu poder de decisão fica inibido. Estes factores, associados a níveis elevados de stress, devido à falta de autonomia e decisão, poderão levar estes jovens ao burnout (Gustafsson, Kenta, Hassmén & Lundqvist, 2007; Weinberg & Gould, 2007).

### 3.1.4. Teoria da Armadilha

Embora a maioria dos investigadores tenha conceptualizado o burnout em estreita relação com o stress, outro ponto de vista surge de forma a explicar este síndrome, no contexto desportivo. Com base no trabalho de Schmidt e Stein (1991), Raedeke (1997) atestou que os atletas se envolvem no desporto por três razões, ou seja, porque querem participar, porque acreditam que têm que participar ou por ambas as razões. Ele afirmou que os atletas propensos a desenvolver burnout se sentem na armadilha do desporto, quando, na verdade, não querem participar nele, mas acreditam que devem manter a participação. De acordo com esta visão, o burnout ocorre quando os atletas se sentem presos ao desporto, perdendo assim a motivação (Weinberg & Gould, 2007).

### 3.2. Estudos Efectuados

Piffareti, Haubert, Bizzini e Schnyder (1997) consumaram um estudo sobre a síndrome de burnout em jovens atletas (118), de ambos os sexos, e cujas idades rondam entre os 12 e 15 anos. Recorreram ao *Eades Athlete Burnout Inventory* (EABI) e concluíram que os atletas mais jovens ostentam níveis de burnout mais baixos, enquanto os atletas de desportos individuais e do sexo feminino apresentam níveis de burnout mais elevados.

Finch (1999) realizou um estudo que visava determinar a influência que o tipo de desporto (individual ou colectivo) e o género (116=M e 57=F) têm sobre a síndrome de burnout. As idades dos atletas estão compreendidas entre os 17 e os 45 anos, estando distribuídos pelas modalidades de hóquei, basquetebol, atletismo, futebol, natação, remo, rugby e judo. O instrumento utilizado foi o *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (REST-Q)*. Para além de verificar que os atletas do sexo feminino são mais favoráveis a estados de burnout, quando comparados ao sexo masculino, também concluiu que os atletas de desportos individuais e de maior nível competitivo, são mais propícios a estados de burnout, do que os atletas de desportos colectivos e de menor nível competitivo.

Anos antes, Scanlan (1984), citado por Cruz (1996), afirma que algumas modalidades são por si só, mais avaliativas do que outras, podendo induzir níveis mais

elevados de stress, como é o caso dos desportos individuais, que se focam no rendimento pessoal.

Hendrix, Acevedo e Hebert (2000) efectuaram um estudo sobre stress e burnout em jovens atletas, praticantes de futebol (118). Os resultados tiveram suporte na teoria de Smith e no seu modelo de stress e burnout. Níveis elevados de stress foram associados a uma maior exaustão emocional, despersonalização e baixos níveis de realização pessoal. Por outro lado, níveis maiores de suporte social foram associados a uma maior percepção de stress.

Raedeke e Smith (2001), no intuito de desenvolverem e validarem o *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), realizaram uma análise exploratória, tendo esta revelado que as dimensões do burnout se reflectiam numa exaustão física/emocional, reduzido senso de realização e desvalorização desportiva. Como suporte de validação, as sub-escalas do burnout correlacionaram-se positivamente com o stress, traço de ansiedade, falta de motivação, e negativamente, com estratégias de coping, suporte social, compromisso, prazer e motivação intrínseca. Este estudo foi realizado em 236 nadadores (84=M; 145=F e 7 = indeterminado), com uma média de idades de 15,5 anos.

No mesmo ano, Kenta, Hassmen e Raglin (2001), citados em Weinberg e Gould (2007), verificaram que 37% dos atletas adolescentes suecos, praticantes de várias modalidades, experimentaram burnout. No entanto, os praticantes de desportos individuais experimentaram valores mais altos do que os atletas de desportos colectivos.

Goodger, Wolfenden e Lavalle (2007) num estudo realizado em jovens, praticantes de ténis, com idades compreendidas entre os 12 e 21 anos, verificaram que sintomas como exaustão física e emocional, desvalorização desportiva e reduzida realização pessoal, são dimensões de burnout que afectam os jovens jogadores desta modalidade, quando atingidos por esta síndrome.

Black e Smith (2007) testaram a perspectiva de Coakley (1992), em atletas nadadores, de ambos os sexos (78=M e 104=F), cuja faixa etária está compreendida entre os 13 e 22 anos. De acordo com esta teoria e conforme supracitado, a síndrome de burnout é atribuída à estrutura organizacional do desporto, que limita o desenvolvimento da personalidade, uma vez que restringe os atletas de controlar a sua vida, levando a situações de stress. O presente estudo concluiu, que uma identidade exclusivamente desportiva e de baixa percepção de controlo, associada a altos níveis de stress, são indicadores de aparecimento da síndrome de burnout.

Lemyre, Roberts e Gundersens (2007) efectuaram um estudo, cujo objectivo foi determinar se a qualidade da auto-motivação e os sintomas de overtraining podem prever o burnout nos atletas. As pesquisas indicaram que a auto-motivação está negativamente relacionada com o burnout nos atletas e, os sintomas de overtraining, positivamente relacionados.

Um outro estudo realizado por Perrault, Gaudreau, Lapointe e Lacroix (2007), em 259 atletas de várias modalidades, com 14,8 de média de idades, confirmou que baixos níveis de burnout são observados, quando estes demonstram satisfação no desporto e se sentem autónomos, competentes e identificados com a modalidade.

Terry, Galambos, West e Lizuka (2007) procuraram avaliar a percepção do stress e da recuperação como factor de prevenção de lesões. Utilizaram o *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (REST-Q)*, em idades compreendidas entre os 12 e os 29 anos (31=M e 29=F), em praticantes de basquetebol, golfe, hóquei e remo. Constataram que o sexo feminino, quando comparado com o masculino, apresenta índices mais desejáveis de stress e de recuperação. No que diz respeito à idade, os atletas mais jovens relataram índices de humor mais elevados, menos stress e maior percepção de recuperação, quando comparados com os atletas mais velhos. Finalmente, quando analisaram o tipo de modalidade verificaram que os atletas de desportos colectivos apresentaram níveis de stress e de recuperação mais desejáveis.

Um ano mais tarde, Cremades, Matthews e Murray (2008) procederam a uma investigação para determinar a influência que o tipo de desporto e o género têm sobre o estado de burnout, bem como a relação deste com a direcção e intensidade da ansiedade. Esta foi efectuada em 116 atletas, de ambos os sexos e com idades entre os 18 e os 25 anos, estando distribuídos pelas modalidades de basquetebol, beisebol, golfe, hóquei no gelo e ténis. Os instrumentos utilizados foram o Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2d), para a ansiedade, e o *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)*. Os atletas de desportos individuais e do género feminino, apresentaram níveis mais elevados de burnout, quando comparados com os atletas de desportos colectivos e do género masculino. No que respeita à direcção e intensidade da ansiedade, verificou-se estarem positivamente relacionadas, com a síndrome de burnout.

## Capítulo III - Metodologia

### 1. Amostra

O presente estudo baseou-se numa amostra de 42 atletas federados (23 do género Masculino e 19 do género Feminino), filiados no Núcleo de Desporto Amador de Pombal (Natação, n = 10), Associação Recreativa e Desportiva de Albergaria dos Doze (Futebol, n = 18) e Associação Melhoramentos Cultura Recreio Cartaria (Basquetebol, n = 14). As idades dos atletas estão compreendidas entre os 10 e os 14 anos, logo pertencentes a vários escalões.

### 2. Instrumentos de Medida

Para avaliação das variáveis psicológicas foram aplicados, a todos os indivíduos da amostra, as versões traduzidas dos questionários: “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto” (TEOSQ), “Questionário de Reacções à Competição” (SAS2), “Questionário de Auto-Avaliação Pré – Competitiva” (CSAI-2Rd) e o “Questionário de stress e recuperação para atletas” (RESTQ-52 Sport”).

Na primeira página efectuou-se uma concisa apresentação do presente estudo e, no seu verso, foi incluída uma ficha de recolha dos dados demográficos e desportivos dos jovens atletas.

#### 2.1. Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ)

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

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

## 2.2. Questionário das Reacções à Competição (SAS2)

O questionário de reacções à competição, “Sport Anxiety Scales” (SAS2), desenvolvido por Smith, Smoll & Schutz (1990), permite avaliar as diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

Este instrumento é constituído por 15 itens, distribuídos por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (8 itens, por exemplo: “sinto-me nervoso”), os pensamentos experimentados (7 itens, por exemplo: “tenho dúvidas acerca de mim próprio”) e o nível de perturbação da concentração, (5 itens, por exemplo: muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar). Os atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1=Quase nunca; 2=Algumas vezes; 3=Muitas vezes; 4=Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

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

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

Este questionário, validado por Martens (1990), composto por 17 itens, distribuídos por 3 sub-escalas, 8 de ansiedade cognitiva e 9 de somática, tendo sido utilizado com o intuito de averiguar a intensidade da ansiedade pré-competitiva e auto-confiança. Enquanto as duas primeiras sub-escalas medem a intensidade dos sintomas de ansiedade cognitiva (exemplo: “Estou preocupado pelo facto de poder não atingir o meu objectivo”) e somática (exemplo: “Sinto o meu corpo rígido”), sentidos antes da competição, a terceira, serve para medir o estado de auto-confiança (exemplo: “Estou confiante que vou ter um bom rendimento). Usando uma escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1=Quase nunca; 2=Algumas vezes; 3=Muitas vezes; 4= Quase Sempre), cada um destes três estados é aferido através das respostas a nove itens. Os resultados em

cada um dos estados, com uma variância entre 9 e 36, permitem-nos calcular, em cada sub-escala, os níveis de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança. Valores mais elevados, reflectem assim, níveis mais elevados em cada sub-escala.

Foi ainda utilizada a escala de direcção CSAI-2Rd, para os 17 itens, inicialmente introduzida por Jones e Swain (1992). Esta escala atem um alcance de -3 (“muito debilitador”) a +3 (“muito facilitador”), e tem uma variância entre, -27 a +27, classificando a intensidade dos sintomas de ansiedade vivenciados como facilitadores ou debilitadores da performance dos atletas, consoante o seu grau.

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

#### **2.4. Questionário de Stress e Recuperação para Atletas (RESTQ-52 Sport).**

O questionário de Stress e Recuperação para Atletas é uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa do modelo *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (REST-Q)*, cujo principal objectivo visa avaliar a frequência do stress e as fases de recuperação, nos atletas. O REST-52 Sport é constituído por 53 itens e 19 escalas. 12 destas servem para avaliar o stress e a recuperação em geral, 7, são específicas para o contexto desportivo. O stress geral inclui 7 escalas: stress geral, stress emocional, stress social, conflitos/pressão (performance fora do desporto), fadiga (performance fora do desporto), perda de energia (performance fora do desporto), queixas físicas (aspectos físicos do stress); A recuperação em geral inclui 5 escalas: recuperação social, recuperação física, bem-estar geral, qualidade do sono, sucesso (performance fora do desporto). As restantes 7 escalas focam os aspectos do stress e da recuperação no desporto: distúrbio nos intervalos, exaustão emocional, aceitação pessoal, lesões, estar em forma, auto eficácia e autoregulação.

### **3. Apresentação das variáveis**

As variáveis dependentes, do estudo em questão são: 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 fim as 19 escalas da frequência do stress e fases de recuperação.

As variáveis independentes, utilizadas para esta investigação são: idade e género.

## **4. Procedimentos**

### **4.1. Procedimentos Operacionais**

O procedimento utilizado para a recolha dos dados relativos aos instrumentos, 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 sua entrega, foi realizada uma leitura das instruções e apresentado o objectivo do presente trabalho a todos os jovens atletas. Num primeiro momento, foi aplicado o TEOSQ, o SAS2 e o questionário de caracterização da amostra. No segundo e terceiro momentos, foram aplicados o RESTQ-52 e o CSAI - 2Rd, antes de uma competição fácil e de uma competição difícil. Enquanto o RESTQ-52, foi aplicado no primeiro treino, na semana antes da competição, o CSAI-2Rd, foi aplicado o mais próximo possível da competição, cerca de uma hora antes.

### **4.2. Procedimentos Estatísticos**

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

Após a recolha de dados e de acordo com as análises que pretendíamos efectuar, foram utilizados diferentes procedimentos estatísticos.

Na caracterização da amostra, recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos, e medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas neste estudo, para além das medidas de tendência central, utilizámos também a amplitude dos valores obtidos, bem como os mínimos e máximos, e os valores médios mais altos e mais baixos.

Após a descrição da amostra e da 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.

## Capítulo IV – Apresentação dos Resultados

No presente capítulo, será apresentado a análise e tratamento dos dados, realizados através do programa informático “ *Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows*” (versão 16.0).

### 1. Análises Descritivas

Ao analisarmos os dados recolhidos, através da ficha demográfica, podemos constatar que a amostra é composta por atletas de ambos os sexos, sendo que 54,8% (N= 23) pertencem ao género masculino e 45,2 % ao feminino (N=19), como mostra o quadro 1.

**Quadro 1 – Estatística descritiva relativa ao género da amostra (N=42)**

	Frequência	Percentagem
<b>Sexo</b>		
Masculino	23	54,8%
Feminino	19	45,2%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

O quadro 2 apresenta a distribuição dos atletas de acordo com a faixa etária. Desta forma podemos verificar que a idade mais representativa é a dos 12 anos, com 17 atletas.

**Quadro 2 – Frequências relativas aos anos de idade (N=42)**

	Frequência	Percentagem
<b>Idade</b>		
11	2	4,8%
12	17	40,5%
13	14	33,3%
14	9	21,4%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

No quadro 3 podemos verificar que o futebol surge como a modalidade com média de idade mais elevada ( $M=12,94$  e  $DP=,80$ ). Contrariamente, a natação é a modalidade que apresenta uma média de idade mais baixa ( $M=12,10$  e  $DP=,73$ ).

**Quadro 3 – Médias e desvio padrão relativos à idade, por modalidade (N=42)**

<b>Modalidade</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
Basquetebol	12,86	,86
Natação	12,10	,73
Futebol	12,94	,80
<b>Total</b>	<b>12,71</b>	<b>,86</b>

Relativamente aos anos de experiência, e depois de agruparmos os valores por classes, constatamos, no quadro 4, que a classe dos 4 aos 6 anos de experiência é a mais representativa (45,2%), e que por outro lado, a classe dos 7 aos 9 anos de experiência a menos representativa (26,2%).

**Quadro 4 – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade (N=42)**

<b>Anos de experiência na modalidade</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
0-3	12	28,6%
4-6	19	45,2%
7-9	11	26,2%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

No que diz respeito às médias e desvio padrão por anos de experiência, relativamente à modalidade praticada, observamos que a natação é a que apresenta atletas com mais anos de experiência ( $M= 3,80$  e  $Dp= 1,87$ ).

**Quadro 5 – Médias e desvio padrão, relativas aos anos de experiência por modalidade (N=42)**

<b>Modalidade</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
Basquetebol	2,21	2,00
Natação	3,80	1,87
Futebol	3,72	2,42
<b>Total</b>	<b>3,24</b>	<b>2,23</b>

No quadro 6 apresentamos os dados relativos às frequências por classes dos jogos/concentrações realizados ao longo do ano. Ao observarmos os dados constatamos que a maioria dos atletas 50 % realiza entre 11 a 20 jogos anualmente e que apenas 7,1% realiza entre 0 a 10 jogos anuais.

**Quadro 6 – Frequências por classes, relativas ao número de jogos por ano**

	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Nº de jogos por ano</b>		
0-10	3	7,1%
11-20	21	50%
21-30	14	33,3%
30>	4	9,5%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

O quadro 7 apresenta a distribuição do número de jogos realizados anualmente em função da modalidade praticada. Os dados mostram que a modalidade com um quadro competitivo mais amplo é o futebol, com uma média de 28,11 jogos por ano e um desvio padrão de 3,95 valores. Já a modalidade de natação é aquela que apresenta menos jogos ou competições por ano (M= 15,30 e Dp= 2,83).

**Quadro 7 – Médias de e desvio padrão, relativas ao número de jogos anuais por modalidade**

<b>Modalidade</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
Basquetebol	17,86	4,25
Natação	15,30	2,83
Futebol	28,11	3,95
<b>Total</b>	<b>21,64</b>	<b>6,86</b>

No quadro 8 podemos observar os dados relativos às frequências do número de treinos realizados semanalmente. Ao analisarmos os dados constatamos que a maioria dos atletas realizam 2 treinos por semana (42,9%) e que 23,8% dos atletas realizam 6 treinos semanais.

**Quadro 8 – Frequências, relativas ao número de treinos por semana**

	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Nº de treinos por semana</b>		
2	18	42,9%
3	14	33,3%
6	10	23,8%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

No que diz respeito à média do número de treinos por semana podemos verificar, através do quadro 9, que a modalidade de natação apresenta maior média, 6 treinos semanais. Em contrapartida a modalidade de basquetebol apresenta menor média com 2 treinos por semana.

**Quadro 9 – Médias relativas ao número de treinos por semana por modalidade**

<b>Modalidade</b>	<b>Média</b>	<b>N</b>
Basquetebol	3	14
Natação	6	10
Futebol	2	18
<b>Total</b>	<b>3,29</b>	<b>42</b>

Através da análise do quadro 10, verifica-se que 32 atletas (76,2% do total da amostra) frequentam sessões de treino com a duração de 90 minutos. Apenas 10 atletas (23,8%) realizam sessões de treino com duração de 60 minutos.

**Quadro 10 – Frequências, relativas ao tempo de treino por sessão (N=42)**

	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Tempo de treino</b>		
60 min	10	23,8%
90 min	32	76,2%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

Quanto ao tempo de treino por modalidade, podemos constatar através do quadro 11 que a duração das sessões, nas modalidades de basquetebol e futebol são de 90 minutos. Por sua vez, cada sessão de treino na modalidade de Natação tem a duração de 60 minutos.

**Quadro 11 – Média do tempo de treino, por modalidade (N=42)**

<b>Modalidade</b>	<b>Média</b>	<b>N</b>
Basquetebol	90	14
Natação	60	10
Futebol	90	18
<b>Total</b>	<b>82,6</b>	<b>42</b>

No quadro que se segue (Quadro 12) é apresentada a estatística descritiva relativa às variáveis psicológicas recolhidas com os instrumentos SAS 2, CSAI-2Rd, RESTQ-52 e TEOSQ. Ao observar o mesmo, podemos constatar, relativamente às sub-escalas do traço de ansiedade, a dimensão preocupação é a que apresenta valores médios mais elevados (Média=13,26 e DP=3,52), enquanto a escala de ansiedade somática é que apresenta valores médios mais baixos (Média=9,02 e DP=3,38). Quanto ao estado de ansiedade, os valores médios mais altos dizem respeito, num primeiro momento, ou seja na competição mais fácil, à autoconfiança (Média=28,80 e DP=4,95). Num segundo momento, na competição mais difícil, os valores médios mais elevados alteram-se, sendo a ansiedade cognitiva, a que apresenta níveis mais altos (Média=27,80 e DP=5,18). Por sua vez, os valores médios mais baixos do estado de ansiedade foram encontrados, em ambos os momentos, na sub-escala ansiedade somática (1º momento, Média=25,09 e DP=8,64; 2º momento, Média=26,71 e DP= 8,20). Finalmente, e no que refere à orientação para o objectivo, podemos analisar, que a orientação para a tarefa apresenta valores médios mais altos (Média=3,89 e DP=0,49) e a orientação para o ego, valores médios mais baixos (Média=2,08 e DP=0,74).

**Quadro 12 – Estatística descritiva relativa às variáveis psicológicas recolhidas com os instrumentos SAS 2, CSAI-2Rd e TEOSQ**

<b>Traço de ansiedade competitiva</b>	<b>Média</b>	<b>D P</b>
Escala de Ansiedade Somática	9,02	3,38
Preocupação	13,26	3,52
Perturbação da Concentração	9,23	2,31
Ansiedade Total	31,52	6,64
<b>Estado de Ansiedade Competitiva (1º momento)</b>	<b>Média</b>	<b>D P</b>
Ansiedade cognitiva	26,80	5,62
Ansiedade somática	25,09	8,64
Autoconfiança	28,80	4,95
<b>Estado de Ansiedade Competitiva(2º momento)</b>	<b>Média</b>	<b>D P</b>
Ansiedade cognitiva	27,80	5,18

Ansiedade somática	26,71	8,20
Autoconfiança	27,38	5,50
<b>Orientação para o Objectivo</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
Orientação para a tarefa	3,89	0,49
Orientação para o ego	2,08	0,74

Com base no quadro 13, podemos aferir, que dos resultados das várias sub-escalas do RESTQ-52, os valores médios mais elevados foram relativos à auto-regulação (Média=15,76 e DP=3,87; Média=15,11 e DP=4,02) e preocupação com lesões (Média=15,71 e DP=3,77; Média=15,30 e DP=4,17), em ambos os momentos. Quanto aos valores mais baixos, estes são verificados ao nível do stress geral (Média=2,14 e DP=1,71; Média=2,66 e DP=2,03) e stress emocional (Média=2,40), DP=1,49), na competição mais fácil e, stress geral (Média=2,66 e DP=2,03) e stress social (Média=2,47 e DP=1,67), na competição mais difícil.

**Quadro 13 – Estatística descritiva relativa às variáveis psicológicas recolhidas com o instrumento RESTQ-52**

	<b>Média</b>	<b>DP</b>
<b>1º MOMENTO</b>		
Stress Geral	2,14	1,71
Stress Emocional	2,40	1,49
Stress Social	2,61	1,91
Conflito / Pressão	4,28	2,43
Fadiga	3,76	1,83
Perda de energia	3,64	1,88
Queixas Físicas	2,23	1,44
Sucesso	5,92	1,85
Recuperação Social	8,21	2,33
Recuperação Física	7,00	2,07
Bem-estar Geral	9,07	1,87
Qualidade do Sono	9,30	2,36
Distúrbios nos Intervalos	7,09	3,91
Exaustão Emocional	6,54	2,70
Aceitação pessoal	8,40	3,64
Lesões	15,71	3,77
Estar em Forma	14,04	3,60
Auto- Eficácia	13,64	3,55
Auto-Regulação	15,76	3,87

<b>2º MOMENTO</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
Stress Geral	2,66	2,03
Stress Emocional	2,90	1,62
Stress Social	2,47	1,67
Conflito / Pressão	4,92	2,49
Fadiga	4,02	1,94
Perda de energia	3,26	1,57
Queixas Físicas	2,73	1,88
Sucesso	6,00	2,14
Recuperação Social	8,52	2,027
Recuperação Física	6,45	2,19
Bem-estar Geral	8,00	2,14
Qualidade do Sono	9,07	2,75
Distúrbios nos Intervalos	7,26	3,58
Exaustão Emocional	6,07	2,78
Aceitação pessoal	8,73	4,35
Lesões	15,30	4,17
Estar em Forma	13,97	3,86
Auto- Eficácia	13,76	3,88
Auto-Regulação	15,11	4,02

## 2. Correlações entre as Variáveis Psicológicas

As correlações entre as variáveis psicológicas, traço de ansiedade, estado de ansiedade e stress em geral foram calculadas através do coeficiente de correlação de “Pearson”. Num primeiro momento, na competição mais fácil, como se pode verificar no quadro 14, somente existem correlações positivas e significativas entre as dimensões:

- Ansiedade somática do traço de ansiedade, com a dimensão cognitiva do estado de ansiedade  $r(41)=,443$ ,  $p<0,01$ .
- Ansiedade somática do traço de ansiedade com a ansiedade somática do estado de ansiedade  $r(41)= ,543$ ,  $p<0,01$ .
- Preocupação do traço de ansiedade, com a dimensão cognitiva do estado de ansiedade  $r(41)=,343$ ,  $p<0,05$ .

**Quadro 14 – Correlação entre o Traço de ansiedade competitiva, Estado de Ansiedade e Stress Geral**  
(1º momento)

	<b>Ansiedade Cognitiva</b>	<b>Ansiedade Somática</b>	<b>Autoconfiança</b>	<b>Stress Geral</b>
<b>Escala de ansiedade somática</b>	,443**	,543**	-,196	,062
<b>Preocupação</b>	,343*	,200	,124	,054
<b>Perturbação da concentração</b>	,131	,057	-,119	,046
<b>Ansiedade total</b>	,453**	,403**	-,075	,045

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

Na competição mais difícil, tal como se pode observar no quadro 15, apenas existem relações estatisticamente positivas entre a sub-escala:

- Ansiedade somática do traço de ansiedade com a ansiedade somática do estado de ansiedade  $r(41) = ,553$ ,  $p < 0,01$ .
- Preocupação, do traço de ansiedade e a ansiedade cognitiva do estado de ansiedade  $r(41) = ,389$ ,  $p < 0,05$ .

**Quadro 15 – Correlação entre o Traço de ansiedade competitiva, Estado de Ansiedade e Stress em Geral**  
(2º momento)

	<b>Ansiedade Cognitiva</b>	<b>Ansiedade Somática</b>	<b>Autoconfiança</b>	<b>Stress Geral</b>
<b>Escala de ansiedade somática</b>	,295	,553**	-,059	,168
<b>Preocupação</b>	,389*	,071	,202	,155
<b>Perturbação da concentração</b>	,138	,006	-,134	,012
<b>Ansiedade total</b>	,405**	,322*	,030	,172

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

### 2.1. Correlação entre a Orientação para a Tarefa e a Autoconfiança

Observando o quadro 16 verifica-se, em ambos os momentos, que a orientação para a tarefa não se correlaciona significativamente com a autoconfiança.

**Quadro 16 – Correlação entre a Orientação para a Tarefa e a Autoconfiança**

	Autoconfiança (1º momento)	Autoconfiança (2º momento)
<b>Orientação para a Tarefa</b>	,017	,173

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

### 3. Diferenças em função do sexo, nas componentes do Traço e Estado de ansiedade e Stress em Geral

De acordo com os dados do quadro 17, podemos observar apenas diferenças estatisticamente significativas e positivas entre os sexos, na dimensão somática (1º e 2º momentos) do estado de ansiedade,  $t(40)=-4,349$ ,  $p=,000$  e  $t(40)=-2,991$ ,  $p=,008$ .

**Quadro 17 – Diferenças em função do sexo e as componentes Cognitiva e Somática do Traço de Ansiedade, Estado de Ansiedade e Stress em Geral (Teste T, para variáveis independentes)**

	Sexo dos atletas	Média	DP	Sig.
<b>Traço de ansiedade competitiva</b>				
Escala de ansiedade somática	Masculino	8,17	2,40	,090
	Feminino	10,05	4,11	
Preocupação	Masculino	13,21	3,35	,930
	Feminino	13,31	3,81	
Perturbação da Concentração	Masculino	9,21	2,33	,950
	Feminino	9,26	2,35	
Ansiedade Total	Masculino	30,60	4,90	,357
	Feminino	32,63	8,28	
<b>Estado de Ansiedade Competitiva (1º momento)</b>				
Ansiedade cognitiva	Masculino	25,39	5,73	,072
	Feminino	28,52	5,11	
Ansiedade somática	Masculino	20,69	5,13	,000
	Feminino	30,42	9,13	
Autoconfiança	Masculino	29,13	5,61	,650
	Feminino	28,42	4,14	

	Sexo dos atletas	Média	DP	Sig.
<b>Estado de Ansiedade</b>				
<b>Competitiva</b>				
<b>(2º momento)</b>				
Ansiedade cognitiva	Masculino	27,21	4,88	,422
	Feminino	28,52	5,57	
Ansiedade somática	Masculino	23,56	5,84	,008
	Feminino	30,52	9,13	
Autoconfiança	Masculino	27,65	6,59	,718
	Feminino	27,05	3,96	
<b>Stress Geral</b>				
Stress Geral (1º momento)	Masculino	2,43	1,77	,230
	Feminino	1,78	1,61	
Stress Geral (2º momento)	Masculino	2,73	1,76	,803
	Feminino	2,57	2,36	

#### 4. Diferenças em função do sexo, nas dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego)

Podemos observar pelo quadro 18, que mostra as diferenças nas dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego) em função do sexo, que não existem diferenças estatisticamente significativas.

**Quadro 18– Diferenças em função do sexo, nas dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego) em geral (Teste T, para variáveis independentes)**

	Sexo dos atletas	Média	DP	Sig
<b>Orientação para a Tarefa</b>	Masculino	3,80	,50	,229
	Feminino	3,99	,47	
<b>Orientação para o Ego</b>	Masculino	2,10	,72	,840
	Feminino	2,06	,78	

#### 5. Diferenças em função da idade, nas dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego) e no stress em geral.

O quadro 19, relativo às diferenças, nas dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego) e no stress em geral, em função da idade, indica-nos apenas, a existência de diferenças positivas e estatisticamente significativas ao nível do stress geral, no segundo momento  $t(40)=-2,544, p=,015$ .

**Quadro 19 – Diferenças em função da idade, nas diferentes dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego) e no stress em geral (Teste T, para variáveis independentes)**

	Idade	Média	Dp	Sig
<b>Orientação para a Tarefa</b>	11 a 12	3,85	,49	,625
	13 a 14	3,92	,50	
<b>Orientação para Ego</b>	11 a 12	1,88	,73	,112
	13 a 14	2,25	,72	
<b>Stress em Geral (1º momento)</b>	11 a 12	1,57	1,80	,052
	13 a 14	2,60	1,52	
<b>Stress em Geral (2º momento)</b>	11 a 12	1,84	1,74	,015
	13 a 14	3,34	2,03	

#### **6. Diferenças em função da dificuldade da competição (mais fácil ou mais difícil), nas diferentes dimensões do estado de ansiedade e no stress em geral**

De acordo com o quadro 20, apenas existem diferenças positivas e estatisticamente significativas, entre as competições mais fáceis e difíceis, para o stress geral  $t(41)=-2,454$ ,  $p=,018$ .

**Quadro 20 – Diferenças em função da dificuldade da competição (mais fácil ou mais difícil), nas diferentes dimensões do estado de ansiedade e no stress em geral**

	Sig.
<b>Ansiedade cognitiva</b>	,181
<b>Ansiedade cognitiva B</b>	
<b>Ansiedade somática</b>	,103
<b>Ansiedade somática B</b>	
<b>Autoconfiança</b>	,090
<b>Autoconfiança B</b>	
<b>Stress Geral</b>	,018
<b>Stress Geral B</b>	

## Capítulo V – Discussão dos Resultados

Este trabalho foi realizado, com o intuito de identificar possíveis correlações e diferenças entre as variáveis psicológicas, traço de ansiedade, estado de ansiedade, as dimensões da realização por objectivo (tarefa/ego), stress e, algumas variáveis independentes como o sexo e a idade. O estudo evidencia que ao nível do traço de ansiedade, a preocupação foi a dimensão onde os atletas mostraram valores médios mais elevados, pertencendo o valor mais baixo à subescala da ansiedade somática. Sendo assim, este grupo de atletas revelou elevados níveis de ansiedade cognitiva uma vez que exibiram valores mais altos nas dimensões, preocupação e concentração. Indo ao encontro destes resultados, Smith, Smoll e Cumming (2007) ao realizarem um estudo sobre a relação entre treinadores e atletas, como forma de prever o burnout, apuraram que estes obtiveram valores mais elevados para a subescala de ansiedade cognitiva, mais precisamente para a dimensão preocupação ( $M = 9,46$  e  $DP = 2,23$ ), seguida da subescala de ansiedade somática ( $M = 7,48$  e  $DP = 2,23$ ). Contrariamente ao presente estudo, estes atletas parecem estar mais concentrados para a competição, porquanto apresentaram valores médios mais baixos para a perturbação da concentração. Um outro estudo realizado por Voight, Callaghan e Rysca (2000), que teve como propósito relacionar a orientação por objectivos, autoconfiança e traço de ansiedade, demonstrou, pela análise descritiva, que os valores médios mais elevados correspondem à ansiedade somática ( $M = 2,90$  e  $DP=0,63$ ), seguido da perturbação da concentração e, por último a preocupação ( $M = 1,72$  e  $DP = 0,46$ ). Comparando os resultados destes autores, com a presente investigação, facilmente depreendemos que este grupo de atletas se preocupam com a possibilidade de não competirem bem, ou de errar, ou seja têm expectativas negativas sobre o sucesso ou, uma auto-avaliação negativa (Martens, Vealey & Burton, 1990). Torna-se portanto imprescindível, conforme citado por Weinberg e Gould (2007), controlar o estado de ansiedade cognitiva, ou seja a preocupação, uma vez que segundo o Modelo Catastrófico da Ansiedade, desenvolvido por Hardy e Fazey (1987), citados por Cruz (1996), o desempenho exemplar depende da relação complexa entre a activação e a ansiedade cognitiva.

Relativamente ao estado de ansiedade, este grupo apresentou níveis moderados nas três componentes, ainda que a autoconfiança seja aquela que obtém valores mais altos, em ambos os momentos. Os resultados deste estudo, estão concordantes com um

outro, realizado por Vasconcelos, Lázaro, Teixeira, Mota e Fernandes (2007) que pretendia caracterizar os níveis de ansiedade em praticantes de atletismo e cuja análise descritiva revelou valores mais elevados de auto-confiança ( $M = 25,7$  e  $DP = 4,3$ ), seguido da ansiedade cognitiva ( $M = 24,1$  e  $DP = 4,4$ ). A subescala da ansiedade somática foi a que registou valores médios mais baixos ( $M = 22,1$  e  $DP = 4,2$ ). Calvo (2007) com o objectivo de comparar a ansiedade pré-competitiva e a sua interpretação como facilitadora ou não da prestação desportiva obteve os mesmos resultados, valores mais elevados na autoconfiança ( $M = 23,95$  e  $DP = 5,60$ ), seguidos da ansiedade cognitiva ( $M = 17,8$  e  $DP = 3,2$ ) e por fim, ansiedade somática ( $M = 15,01$  e  $DP = 3,2$ ). Podemos então constatar, contrapondo os estudos destes autores, com o presente, que existe uma convergência de resultados quanto às subescalas do estado de ansiedade, onde os atletas acreditam que são capazes de enfrentar a competição apesar se sentirem ligeiramente tensos, apreensivos e preocupados com a sua prestação. Apresa-me referir que talvez este grupo de atletas tenha encontrado o seu estado de ansiedade ideal, indo ao encontro da teoria defendida por Hanin (1980,1986), segundo a qual, os atletas têm uma zona de estado de ansiedade ideal (ZIFO), onde ocorre as suas melhores performances e, fora dessa zona, as piores.

No que diz respeito à realização dos objectivos (tarefa/ego), os atletas revelaram maior tendência para a tarefa, ou seja, para a aprendizagem de novas competências ou domínio de objectivos desafiadores do ponto de vista pessoal, onde o esforço é valorizado. Os resultados vão ao encontro de um estudo realizado por Morouço (2007) com o intuito de analisar os principais objectivos de realização que conduzem os jovens à prática da natação desportiva, tendo concluído que o grupo estudado estava mais orientado para a tarefa ( $M = 4,46$  e  $DP = 0,77$ ) do que para o ego ( $M = 2,54$  e  $DP = 1,24$ ). Castellano, Balaguer, Castillo e Tomás (1996) obtiveram os mesmos resultados, valores médios mais altos para a tarefa ( $M=4,18$  e  $DP=0,67$ ) do que para o ego ( $M=2,72$  e  $DP = 0,67$ ), na tentativa de validarem o TEOSQ para uma versão castelhana.

Ao observarmos as 19 escalas do questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-52) podemos certificar que as escalas relativas ao stress (stress geral, stress emocional, stress social, conflitos/pressão, fadiga, perda de energia, queixas físicas, distúrbios nos intervalos, exaustão emocional, aceitação pessoal e lesões) apresentam médias inferiores quando comparadas com as escalas da recuperação (recuperação social, recuperação física, bem estar geral, qualidade do sono, sucesso, estar em forma, auto-eficácia e auto-regulação). Este estudo está em consonância, com

outro, realizado por Boto, Salguero, Tuero e Marquez (2008), com a intenção de adaptar o instrumento RESTQ-52 à realidade espanhola. Podemos então aferir, tal como no presente estudo, que o stress geral apresentou valores médios mais baixos ( $M = 1,28$  e  $DP = 1,35$ ) e a auto-regulação valores médios mais elevados ( $M = 3,74$  e  $DP = 1,39$ ). Estes atletas parecem denotar um controle sob a situação, sabendo gerir os momentos de stress e recuperação. Não nos parece porém que este aspecto seja premeditado, através do treino mental, mas talvez seja fruto da juventude e de um quadro competitivo pouco exigente e com pouca ambição competitiva.

No que refere à hipótese um comprova-se a existência de correlações estatisticamente significativas entre as dimensões cognitiva e somática do traço e estado de ansiedade. De certa forma, estes resultados vão ao encontro de Weinberg e Gould (2007), ao referirem que o estado de ansiedade está relacionado com o traço de ansiedade, isto é, os indivíduos com maior traço de ansiedade, em termos globais denotam níveis mais elevados de estado de ansiedade. Hanton, Mellalieu e Hall (2002) citados por McGowan, Prapavessis e Nwesch (2008), corroboram com esta afirmação, na medida em que, para estes, o estado de ansiedade também está directamente relacionado com o traço de ansiedade. Por outro lado, ao olharmos para os quadros 14 e 15 podemos concluir que embora não seja estatisticamente significativo, parecem existir relações negativas entre a autoconfiança e as dimensões somática e cognitiva do traço de ansiedade. Quanto ao stress geral, não existem correlações estatisticamente significativas com o traço de ansiedade, embora a maioria da literatura consultada refira que os indivíduos com um traço de ansiedade mais elevado sejam mais propícios a estados de stress. Contudo, a relação positiva entre o stress geral e o traço de ansiedade pode levar-nos às mesmas conclusões que Raedeke e Smith (2001), ou seja, as subescalas do burnout encontram-se positivamente relacionadas com o traço de ansiedade, indo assim ao encontro da literatura.

Verifica-se para a hipótese dois que não existem relações estatisticamente significativas entre a orientação para a tarefa e a autoconfiança, contudo, a positividade entre elas pode levar-nos a concluir, tal como um estudo efectuado por Hall e Kerr (1997), com vista a relacionar a orientação dos objectivos com o estado de ansiedade, que a orientação para a tarefa está positivamente relacionada com a autoconfiança. Podemos talvez afirmar, que este grupo de atletas, quanto mais trabalha na sua modalidade, mais à vontade se sente e mais auto-confiante se torna para encarar a competição, uma vez que domina melhor a própria tarefa.

Relativamente à hipótese três concluímos, através da realização do teste t, que podemos apenas observar diferenças estatisticamente significativas e positivas entre os sexos, na dimensão somática (1º e 2º momentos) do estado de ansiedade. No entanto, através da análise global das médias e desvios padrão, verifica-se que os atletas do sexo feminino apresentam níveis médios mais elevados nas subescalas cognitiva e somática do traço e estado de ansiedade. Comparativamente à subescala autoconfiança, do estado de ansiedade, os atletas do sexo masculino mostram níveis mais elevados. Calvo (2007), ao realizar um estudo sobre a intensidade e direcção da ansiedade competitiva e expectativas dos resultados em praticantes de atletismo e nadadores, também chegou aos mesmos resultados que o presente estudo. Os homens (ansiedade cognitiva – M = 16,32 e DP = 4,95; ansiedade somática – M = 14,61 e DP = 2,87; autoconfiança - M = 24,65 e DP=8,87) apresentaram níveis médios mais baixos de ansiedade cognitiva e somática, contrariamente aos níveis de autoconfiança, que foram mais elevados, quando comparados com as mulheres (ansiedade cognitiva - M = 18,36 e DP = 4,62; ansiedade somática - M = 15,68 e DP = 3,95; autoconfiança - M = 22,77 e DP = 5). De certa forma, vai ao encontro de uma outra pesquisa realizada por Thanopoulos (2006) que visava analisar as diferenças na intensidade da ansiedade pré-competitiva, baseada na experiência e em função do género ou modalidade praticada. Os resultados evidenciam que, em relação ao género, existem diferenças estatisticamente significativas nos três factores da ansiedade. Em particular, os atletas do sexo feminino, apresentam níveis superiores de ansiedade somática e cognitiva, bem como níveis inferiores de autoconfiança, quando comparados com o sexo masculino. Podemos assim concluir que o facto de as meninas ostentarem maior nível de traço de ansiedade, em relação aos meninos, interpretam os estímulos inerentes à competição como mais ameaçadores, respondendo com maiores níveis de estado de ansiedade. Por sua vez os meninos são mais auto-confiantes, ou seja, acreditam mais na própria capacidade de executar com sucesso um comportamento desejado (Weinberg & Gould, 2007). Finalmente podemos constatar, ao analisarmos as médias e desvios padrão que o sexo masculino apresenta maiores níveis de stress geral, quando comparado com o feminino. Isto talvez se deva ao facto de o nível competitivo dos atletas ser mais elevado e segundo Finch (1999), os atletas de maior nível competitivo, são mais propícios os estados de burnout do que os atletas de menor nível competitivo. Esta investigação vai ao encontro de uma outra, efectuada por Terry, Galambos, West e Lizuka (2007), ao procurarem avaliar a percepção do stress e recuperação como factor de prevenção de lesões. Concluíram que

o sexo feminino, quando comparado com o masculino, evidencia índices mais desejáveis de stress e recuperação. Contrariamente a este estudo, a maior parte da bibliografia existente defende que o sexo feminino é mais propício ao stress que o masculino (Cremades, Mathews & Murray, 2008; Piffareti, Haubert, Bizzini e Schnyder, 1997; Finch, 1999).

Quanto à hipótese quatro, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nas dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego) em função do sexo. Contudo, ao analisarmos os valores médios facilmente constatamos que o sexo masculino está mais orientado para o ego, enquanto o feminino, para a tarefa. Murcia, Gimeno e Coll (2008), ao realizarem uma investigação sobre a relação entre o clima motivacional, orientação motivacional e estado de flow obtiveram resultados semelhantes ao presente estudo, ou seja, quando comparados, o sexo masculino está mais orientado para o ego e o feminino para a tarefa. Podemos então referir que o sexo feminino, neste grupo de atletas, se encontra voltado para a aprendizagem das habilidades e progressão através do esforço (factores internos) em detrimento do estatuto e da vontade de mostrar que é melhor que os outros (factores externos).

Na hipótese cinco, apenas existem diferenças estatisticamente significativas, em função das idades, no stress em geral e na competição mais difícil. Todavia, ao observarmos as médias e desvio padrão depreendemos que os atletas mais velhos apresentam médias mais altas, quer nas diferentes dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego), quer no stress em geral (1º e 2º momentos), quando comparados com os mais novos. Cumming, Hall, Harwood e Gammage (2002) ao estudarem a orientação motivacional e a imagética obtiveram os mesmos resultados, isto é, os atletas mais velhos (tarefa = 4,21 e ego = 3,21) apresentaram valores mais elevados, nas dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego), em relação aos mais novos (tarefa = 4,12 e ego = 2,90). Falta no entanto, neste estudo, uma base de comparação científica mais ampla, para que se possa afirmar que a orientação motivacional varia com a idade, ou seja, será que em idades mais velhas os indivíduos, talvez por apresentarem um nível competitivo mais elevado, se preocupam em trabalhar mais, estando interessados com a demonstração da aprendizagem e com o seu domínio (tarefa), de forma a poderem passar a um patamar superior, a profissionalização. Por outro lado, será que pelo facto de perseguirem essa ambição, não os leva a motivarem-se por factores externos, como o desejo de querer ser o melhor e adquirir um certo estatuto. No que diz respeito ao stress geral, o estudo realizado por Terry, Galambos, West e Lizuka (2007), conforme

supramencionado, também concluiu que os atletas mais jovens relataram índices de humor mais elevados, menos stress e maior percepção de recuperação, quando comparados com atletas mais velhos. Isto talvez aconteça, porque o nível competitivo em idades mais baixas é menor, existindo menos pressões externas para ganhar.

Em relação à hipótese seis observa-se somente diferenças estatisticamente significativas e positivas, entre a competição mais fácil e mais difícil, para o stress geral. Porém, ao analisarmos as médias e desvios padrão do estado de ansiedade, conforme quadro 12, constatamos que estes atletas, em competições mais difíceis, denotam níveis médios maiores nas dimensões cognitiva e somática do estado de ansiedade. Inversamente, a autoconfiança diminui do primeiro para o segundo momento. Numa primeira abordagem, podemos concluir, tal como Weinberg e Gould (2007), quanto maior importância for dada a uma competição, maior estado de ansiedade é experimentado, ou seja, provavelmente estes atletas sentem-se mais apreensivos, tensos e menos autoconfiantes da sua prestação, quando a competitividade aumenta. Os resultados obtidos neste estudo encontram similaridade numa pesquisa desenvolvida por Barbacena e Grisi (2008), sobre os níveis de ansiedade pré-competitiva em nadadores, onde na competição mais fácil (ansiedade cognitiva -  $M = 17$  e  $DP = 3,9$ ; ansiedade somática -  $M = 16,2$  e  $DP = 3,5$ ; autoconfiança -  $M = 23,5$  e  $DP = 5,4$ ), os níveis de ansiedade foram menores e os da autoconfiança maiores, quando comparados com os da competição mais difícil (ansiedade cognitiva -  $M = 24,2$  e  $DP = 5,1$ ; ansiedade somática -  $M = 20,25$  e  $DP = 4,5$ ; autoconfiança -  $M = 26,3$  e  $DP = 4,6$ ). Numa segunda abordagem, também verificamos, como a maioria dos autores, que existe uma relação negativa entre as componentes cognitiva e somática com a autoconfiança (Raposo, Lázaro, Teixeira, Mota & Fernandes, 2007; Thomas, Maynard & Hanton, 2004). Mais concretamente, quando a ansiedade cognitiva e somática aumenta, do primeiro para o segundo momento, a autoconfiança diminui. Finalmente, no que diz respeito ao stress, os resultados vão de encontro a uma investigação consumada por Passer (1982), sobre a participação das crianças no desporto, tendo concluído entre outras, que o stress é maior antes e durante a competição em jogos de maior grau de dificuldade. Resta-nos salientar, tal como o Modelo Cognitivo Afectivo de Stress, criado por Smith (1986), e citado por Cruz (1996) e Weinberg e Gould (2007), que a situação depende assim das interacções entre as exigências ambientais e os recursos pessoais, sendo avaliada cognitivamente pelos atletas. Quando a avaliação indica a possibilidade de perigo, surge a activação fisiológica, que origina

comportamentos resultantes da tentativa do indivíduo, enfrentar ou lidar com a situação (Cruz, 1996).

Também podemos aferir que o estado de ansiedade está positivamente relacionado com o stress, uma vez que este também aumenta do primeiro para o segundo momento.

## Capítulo VI – Conclusões e Recomendações

### 1. Conclusões

De acordo com os resultados obtidos e após análise e discussão dos mesmos, resta-nos descrever as conclusões, relativamente às hipóteses pré-estabelecidas.

A primeira hipótese é parcialmente aceite, uma vez que se verifica a existência de correlações positivas e significativas entre as dimensões cognitiva e somática do traço e estado de ansiedade. Somente para a subescala, autoconfiança, do estado de ansiedade e stress geral não foram encontradas quaisquer relações significativamente positivas com as subescalas do traço de ansiedade.

A segunda hipótese é totalmente rejeitada em virtude de não existirem correlações significativamente positivas entre a orientação para a tarefa com a autoconfiança.

A terceira hipótese é quase totalmente rejeitada, observando-se apenas diferenças estatisticamente significativas entre o género, para a dimensão somática do estado de ansiedade. No stress geral e nas subescalas do traço de ansiedade, não foram encontradas relações estatisticamente significativas entre o género. Contudo ao analisarmos as médias e desvios padrão, verificamos que existem níveis médios superiores, no género feminino, para as dimensões somática e cognitiva do traço e estado de ansiedade e no stress geral, quando comparado com o género masculino. Também constatamos que os rapazes apresentam níveis médios mais elevados de autoconfiança.

A quarta hipótese é parcialmente rejeitada, uma vez que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Porém se olharmos para as médias concluímos que o sexo masculino está mais orientado para o ego e o feminino para a tarefa.

A quinta hipótese é parcialmente aceite, pois existe uma diferença significativamente positiva em função da idade, no segundo momento, com o stress geral. Para as diferentes dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego) não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em função do sexo. Todavia se verificarmos os valores médios e desvio padrão concluímos que os atletas mais velhos estão mais orientados para a tarefa e para o ego e apresentam níveis médios mais elevados para o stress geral.

A sexta hipótese é parcialmente aceite visto que, foi encontrada uma correlação estatisticamente positiva e significativa, em função da dificuldade da competição, para o stress geral. Em relação ao estado de ansiedade não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, nas suas subescalas, em função da dificuldade da competição. No entanto se olharmos para os valores médios e desvios padrão, facilmente depreendemos que as componentes somática e cognitiva do estado de ansiedade e o stress em geral aumentam na competição mais difícil. Contrariamente, a autoconfiança diminui.

## **2. Limitações e Recomendações**

Esta investigação teve algumas limitações, mais concretamente ao nível da bibliografia, que era quase toda em inglês. A escassez de estudos realizados com estas idades também foi outra contrariedade a ter em conta, uma vez que exigiu, uma pesquisa mais minuciosa.

Por outro lado a recolha de dados não foi fácil, pois nem sempre os atletas e treinadores se disponibilizaram para ajudar e responder aos resultados. Penso que alguns treinadores, talvez por recearem que estivessem a ser avaliados, não estavam minimamente dispostos a prestar qualquer colaboração.

Ainda assim, recomenda-se para futuros estudos:

- O clima motivacional incentivado pelo treinador e a sua relação com as diferentes dimensões da realização do objectivo (tarefa/ego).
- O clima motivacional perpetuado pelos pais e a sua relação com o estado de ansiedade e stress nos jovens atletas.
- Realizar mais estudos entre o stress e burnout em jovens atletas, quer nas modalidades colectivas quer nas modalidades individuais.
- Realizar uma intervenção através do treinador, para controlar a ansiedade.

## Referências Bibliográficas

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G.C. Roberts (ed), *Motivation in Sport and exercise*, 161-176. Champaign, IL: Human Kinetics.

Andrade, A., Salguero, A. Márquez, S. (2006). Motivos para a participação esportiva em nadadores brasileiros. *Fitness & Performance Journal*, 5 (6), 363-369, 2006.

Aufenanger (2005). *Relations Between Mental Skills and Competitive Anxiety Interpretation in Open Skill and Close Skill Athletes*. University of Oxford, Miami.

Balaguer, Castillo e Tomás (1996). Analisis de las propiedades psicometricas del cuestionario en el deporte (teosq) en su traduccion al castellano. *Psicológica*, 17, 71-81.  
Disponível em: <http://www.b-on.pt>.

Barbacena M. M. e Grisi R.N.F. (2008). Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. *Revista de Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas*, 6(1).  
Disponível em: <http://www.B-on.pt>.

Barié, R., e Horga, S. (2006). Psychometric properties of the croatian version of task and ego orientation in sport questionnaire (cteosq). *Kinesiology*, 38 (2), 135-142.

Bertuol, L. e Valentini, N.C. (2001). Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Revista da educação física*, 17(1), 65-74.

Black, J.M., & Smith, A. (2007). Na examination of Coaklei`s perpesctive on identity control, and burnout among adolescent athletes. *Internacional Journal of Sports Psychology*, 38, 417-436.

Boto, R.N., Salguero, A., Tuero, C. e Márquez, S. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of instrument for monitoring overtraining: the recovery-stress questionnaire (restq-sport). *Social Behavior and Personality*, 36 (5), 635-650. Disponível em: <http://www.b-on.pt>.

Calvo, A.P. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista da Psicologia del Deporte*, 16 (2), 137-150. Disponível em: <http://www.b-on.pt>.

Carvalho, A. (1995). *Ansiedade no Desporto*. Tese de mestrado da faculdade de ciências do desporto e da educação física da universidade do Porto, 47-99.

Castillo, I., Bolaguer, I. & Duda, J.L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280-287.

Cecchini, J.A., González, C., Carmona A.M. e Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.

Cervelló, E., Santos Rosa, F.J., Jiménez, R., Nerea, A. & Garcia, T. (2002). *Revista Motricidad*, 9, 141-161.

Cremades, J.G., Matthews, S, e Murray (2008). Direccion and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight*. Disponível em: [http://www.athleticinsight.com/vol1Iss2/Cognitive\\_behavioral\\_anxiety.htm](http://www.athleticinsight.com/vol1Iss2/Cognitive_behavioral_anxiety.htm).

Cox, R. H. (1994). *Sport Psychology: concepts and applications* (third ed.). Columbia: Brown & Benchmark Publishers.

Cruz, J. F. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Cumming J., Hall C., Harwood C. e Gammage K. (2002). Motivational orientations and imagery use: a goal profiling analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20, 127-136.

Duda, J. e Newton, M. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1107-1112.

Finch, S. (1999). Comparison of team and individuals, male and female athletes, potencial for burnout, and coping strategies. *Digital Library*. Disponível em: [http://digitool.library.mcgill.ca:8881/r/-?func=dblin-jumpfull&object\\_id=29823&current\\_base=gen01](http://digitool.library.mcgill.ca:8881/r/-?func=dblin-jumpfull&object_id=29823&current_base=gen01)

Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.

Gomes, R., & Cruz, J.(2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores associados ao rendimento desportivo. *Treino desportivo*, 16, 35-40.

Gonçalves, M.P., & Belo, R.P. (2007). Ansiedade-traço competitiva: Diferenças quanto ao género, faixa etária, experiência em competições e modalidades desportivas em jovens atletas. *Psico-USF*, 12 (2), 330-307, Dezembro.

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee & Harwood, c. (2007). Burnout in sport: a systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151. Human Kinetics.

Goodger, K., Wolfenden, L. & Lavalle, D. (2007). Syptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in juniors tennis player. *Internacional Journal of Sports Psychology*, 38, 342-364.

Gould. D., Jackson, S. e Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 134-154.

Gould e Krane (1992). *The arousal - Athletic performance relationship: Current status and future direction*. In T.S. Horn, *Advances in Sport Psychology*, 119-142.

Gustafsson, H., Kenta G., Hassmén, P. e Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21, 21-37. Human Kinetics, inc..

Hackfort, D. e Shwenkmenzger, P.(1993). Anxiet.In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds), *Handbook of Research on Science on Sport Psychology* (pp.331-347). New York: Macmillan.

Hall, H.K., & Kerr, W.A. (1997). Motivational antecedents of precompetitive anxiety in youth sport. *The Sport Psichologist*, 11(1), 24-42.

Hanin, Y. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetic.

Hanton, S & Mellalieu, S.D: (2006). *Literature Reviews in Sport Psychology* (1edition).Hauppauge,NY: Nova Science.

Hatzigeorgiadis, A e Chroni, S.( 2007). Pré-Competition anxiety and in-competition coping in experience male swimmers. *Internacional Journal of Sports Science e Coaching*, 2 (2), 181- 189.

Hendrix, A.E., Acevedo, E.O., e Hebert, E. (2000). An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at division – A Universitária. *Journal of athletic training*, 35 (2),139-144. Disponível em: <http://www.journalofathletictraining.org>.

Hirota, V. B., & Tragueta, V.A. (2007). Verificação de um clima motivacional em atletas femininas do futsal: um estudo com o questionário de orientação para a tarefa ou ego (teosq). *Revista Mackenzie de Educação física e Esporte*,6 (3),207-213.

Horta. L. (2007). *Prevenção de Lesões no Desporto* ( 3ª edição). Editorial Caminho.

Humara, M. (1999). The relation between anxiety and performance: a cognitive behavioral perspective. *Athletic Insight*. Disponível em: [http://www.athleticinsight.com/vol1Iss2/Cognitive\\_behavioral\\_anxiety.htm](http://www.athleticinsight.com/vol1Iss2/Cognitive_behavioral_anxiety.htm).

Jagacinski, M.C., & Strickland, J.O. (2000). Tasq and ego orientation. The role of goal orientatios in anticipated affective reactions to achievement outcomes. *Learning and Individual Differences*, 12, 189-208.

Jones, JG, Swain, A & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite middle-distance runners. *The Sport Psychologis*, 4, 107-118

Junior D.R. & Vasconcelos E.G. (1997). Ansiedade-Traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação física São Paulo*, 6, 148-154, Julho/Dezembro.

Ko, Y.J., Park, H. e Claussen,C.L. (2008). Action sports participation: Consumer motivation. *Internacional Journal of Sports Marketing e Sponsor Ship*, 111-124, January.

Lavoura, T.N., Zaneti, M.C., e Machado, A.A. (2008). Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. *Motriz, Rio Claro, 14* (2),pp 115-123.

Le Roux, K. (2007). Motivational strategies of sport coaches in south africa. *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation, 4*, 83 -95.

Lemyre, P.N., Roberts, G. C. & Gundersen, J.S. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes?. *European Journal of Sport Sciences, 7* (2), 115-126, June.

Lundqvist, C. e Hassmén, P. (2005). Competition state anxiety inventory – 2 (CSAI-2): evaluating the Swedish versions by confirmatory factor analyses. *Journal of Sport Sciences, 23* (7), 727-736, July.

Martens,R (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics

Martens, R., Vealey, R. & Burton D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetic.

Martins, J.P., Lopes Júnior, P.F. e Assumpção, R.A.B.(2004). Ansiedade – estado competitiva e basquetebol: um estudo comparativo com atletas do sexo feminino e masculino. *Arq. Ciências. Saúde Unipar, Umuarama, 8* (2), Maio/Agosto, 107-110.

Mcgowan, E., Prapavessis, H. e Wesch, N. (2008). Self – presentational concerns and competitive anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 383-340. Human Kinetics, inc.

Mellaieu, Hanton & O'Brien (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 14* (5), 326-334.

Miranda, Filho e Nery (2006). Orientação tarefa/ego em nadadores: Comparações de gêneros e níveis de performance. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício, 2*, 68-82.

Morouço, P. (2007). Avaliação dos factores psicológicos inerentes ao rendimento: Estudo realizado em nadadores no distrito de Leiria. *Psicologia. com. pt.*, 1-20. Disponível em: <http://www.Psicologia.com.pt>

Morris, T. & J. Summers, (1995). *Sport Psychology: theory, applicatios and issues.*

Murcia, J.A., Gimeno, E.C. e Coll, D.G.C. (2008). Relationship among goal orientations motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11 (1), 181-191.

Overwai, L.A. (2008). The effect of goal involvement on self-regulatory processes. *Journal of Sport & Exercice Psychology*, 6, 132-156.

Passer M. W. (1982). Children in Sport : Participation Motives Psychological Stress. *Quest*, 33 (2), 231-244.

Pereira, R. (2001). Estudo da orientação motivacional em futebolistas de diferentes escalões. Disponível em: <http://desportoweb.com.sapo.pt/workrui.htm>.

Perreault, S., Gaudreau, P., Lapoite, M.C. & Lacroix C. (2007). Does it take three to tango ? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *Internacional Journal of Sports Psychology*, 38, 437-450.

Petherick, C., Weigand, D. (2002). The relationship of dispositional goal orientations and perceveid motivational climates on indices of motivation in male and females swimmers. *International journal of Sport Psychology*,33, 318-327.

Piffaretti,M., Haubert, C.A., Bizzini, L. & Schnyder, J. (1997). Young Athletes Burnout. Disponível em: [http://www.actsport.ch/content\\_db/content/burnout1997](http://www.actsport.ch/content_db/content/burnout1997)

Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E., & Levy, A. (2007). Precompetitive state anxiety, objective and subjective performance, and causal attributions in competitive swimmers. *Pedriatic Exercice Science*,19, 39-50. Human Kinetics.

Raedeke, T.D, e Smith. A (2001). Developement and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercice Psychology*, 23, 281-206.

Rejeski, W. e Thompson, A. (1993). Historical and conceptual roots of exercise psychology. In P. Seragianian (ed.), *Exercise psychology: The influence of physical exercise on psychological processes*. London: John Wiley & Sons.

Roberts, G.C.(1993). Motivation in sport : understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R. Singer, M. Murphey and L.Temant (eds), *Handbook of Research on Sport Psychology*, 405-420. New York, NY: Mcmillan.

Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte*. São Paulo: Manole Editora.

Savoy, C. (1993). A yearly mental training program for college basketball player. *The Sport Psychologist*, 7, 173-190.

Serensen, M. e Roberts, G. C. (2002). Goal Orientations And Empowerment of Individuals With a Disability in Sport Context. Disponível em: <http://www.self.uws.edu.au/conferences/2004sarensenroberts>.

Serpa, S., Alves, J. e Pataco, V. (1994). Internacional perspectives on sport and exercise psychology. In Morgantown: F.I.T.

Silva (1990). An analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *The Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.

Simon, J.A., e Martens, R. (1979). Childrens` s Anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, I, 160-169.

Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-effective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.

Smith, R. E., Smol, F.L. & Cumming, S.P. (2007). Effects of motivacional climate. Intervation for coaches on young sport performance anxiety. *Journal of Sport & exercice psychology*, 29 (I), 39-59. Human Kinetics.

Terry, C.P., Galambos, A.S., West, J. & Lizuka, A.C. (2007). Psychological Correlates of Training Load Among Athletes. Disponível em: [http://www.psychology.org.au/publications/conference\\_proceedings/](http://www.psychology.org.au/publications/conference_proceedings/)

Thanapoulos, V. (2006). State of pre-competitive anxiety among swimmers and water polo players in relation to competitive experience. In: Villas Boas, J.P., Alves, F. and Marques A. (eds). *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 6 (2), 341-346.

Thomas, Maynard & Hanton (2004). Temporal aspects of competitive anxiety and self confidence as function of anxiety anxiety perceptions. *The Sport Psychologist*, 18, 172-187.

Vasconcelos Raposo, J., Lázaro, J.P., Teixeira, C., Mota, M.P.; Fernandes, H.M. (2007). Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. *Motricidade*, 3 (1), 298-314, Janeiro.

Vealey, R (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.

Vickers, J. & Wieliaus, M. (2007). Performing under pressure: The effects of physiological arousal, cognitive anxiety, and gaze control in biathlan. *Journal of Motor Behaviour*, 39 (5), 381-394.

Voight, M.R., Callaghan, J. & Rysca, T.D. (2000). Relationship between goal orientations, self-confidence and multidimensional trait anxiety among Mexican-American female youth athletes. *Journal of Sport behaviour*, 23 (3), 271-288.

Weinberg. (1988). How anxiety can affect performance. In L. Press (ed), *The Mental Advantage* (PP. 23-55). Illinois: Leisure Press.

Weinberg e Gould (2007). *Foundation of Sport and Exercise Psychology* (4 edition). Champaign: Human Kinetic.

Weiss, M. (1991). Psychological Skill Development in Children and Adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.

Woodman, T. & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. Singer & H.A. Hausenblas (eds.), *Handbook of Research Psychology*: Jonh Wiley & Sons, 290-312.