

## **Agradecimentos**

A consecução deste trabalho deve-se não só ao investimento pessoal que realizei mas também, como não poderia deixar de ser, a todo um conjunto de pessoas que directa ou indirectamente me incentivaram e me apoiaram sobretudo nos momentos de maior cansaço e de algum desalento. Neste contexto, agradeço:

Ao professor Doutor José Pedro Ferreira a disponibilidade sempre evidenciada bem como o rigor e precisão, no âmbito da coordenação.

Ao professor Doutor Pedro Gaspar, pela exemplar orientação, pelos conselhos, total disponibilidade, ânimo e apoio transmitidos.

À minha esposa, não só pelo apoio psicológico dado mas também pelas correcções linguísticas que tão bem me foram sugeridas. Obrigado, Cristina.

Ao meu querido filho, por todas as privações que passou e pela paciência que teve, apesar da sua tenra idade.

Aos meus pais e sogros, por todo o apoio demonstrado.

Aos meus amigos Fernando Freitas, Luís Brandão e Rui Pereira.

A todos os colegas que comigo, no presente ano lectivo, trabalharam este mesmo tema, pelo espírito de inter-ajuda, cooperação e apoio sempre evidenciados.

Por último, a todos os atletas e treinadores pela valiosa cooperação e disponibilidade pois sem o seu manifesto contributo, este trabalho não seria realizado.

## **Resumo**

O presente estudo tem por objectivo debruçar-se sobre as temáticas do traço de ansiedade, estado de ansiedade, burnout e orientação motivacional (tarefa e/ou ego), que levam jovens praticantes de natação, futebol e basquetebol a aderir e a filiarem-se nessas modalidades. Esta investigação pretendeu ainda analisar a influência do sexo e da idade, nas diferentes dimensões do traço e estado de ansiedade e stress em geral. A amostra foi constituída por 42 atletas, sendo 19 do género feminino e 23 do género masculino, cujas idades estão compreendidas entre os 10 e os 14 anos

Os instrumentos utilizados para recolha de dados foram: o “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto” (TEOSQ), o “Questionário de Reacções à Competição” (SAS2), o “Questionário de Auto-Avaliação Pré – Competitiva” (CSAI-2Rd) e o “Questionário de stress e recuperação para atletas” (RESTQ-52 Sport”).

O tratamento dos dados foi realizado através do programa de software SPSS (versão 16 for Windows).

Em termos metodológicos, a primeira parte do trabalho é constituída pela apresentação do problema e seu enquadramento teórico, objectivos e hipóteses, seguindo-se de imediato a revisão bibliográfica, onde são abordadas as variáveis psicológicas supracitadas. A segunda parte, para além da caracterização da amostra, da exposição dos instrumentos de avaliação e procedimentos, destina-se à apresentação, discussão e conclusão dos resultados das variáveis em estudo.

Em termos gerais, pode-se concluir, que este conjunto de jovens praticantes de várias modalidades, quer colectivas quer individuais, relativamente ao traço de ansiedade e estado de ansiedade competitivo, apresentam valores médios mais elevados na dimensão cognitiva. Por sua vez, para o stress geral, foram encontrados níveis baixos. Quanto à realização dos objectivos (tarefa/ego), os atletas revelaram maior tendência para a tarefa.

Este estudo evidencia ainda 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 bem como do stress geral não foram encontradas quaisquer relações significativamente positivas com as subescalas do traço de ansiedade. Por outro lado, também não foram encontradas correlações significativamente positivas entre a orientação para a tarefa com a autoconfiança.

Relativamente às diferenças entre o género, no que diz respeito ao traço de ansiedade, estado de ansiedade e stress geral, foram encontradas apenas diferenças estatisticamente significativas para a dimensão somática do estado de ansiedade. 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, quando comparadas com o género masculino. Também constatamos que os rapazes apresentam níveis médios mais elevados de autoconfiança e stress geral. Ainda, no que diz respeito ao género, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas diferentes dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego). Porém, se olharmos para as médias, concluímos que o sexo masculino está mais orientado para o ego e o feminino para a tarefa. Por outro lado, foram encontradas diferenças significativamente positivas em função da idade, na competição mais difícil, com o stress geral. Para as diferentes dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego) não foram descobertas 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. Finalmente, 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 a componente somática e cognitiva do estado de ansiedade e o stress em geral aumentam na competição mais difícil. Contrariamente, a autoconfiança diminui.

**Palavras-chave:** Psicologia do Desporto; Traço de ansiedade; Estado de ansiedade; Realização dos objectivos (tarefa/ego) e Stress geral.

## ÍNDICE GERAL

<b>CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
1. Apresentação do problema .....	3
2. Objectivos do estudo .....	4
3. Formulação das hipóteses .....	5
<b>CAPÍTULO I I – REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>6</b>
1. ANSIEDADE .....	6
1.1. Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática .....	7
1.2. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade .....	8
1.3. Teorias e Modelos Explicativos da Ansiedade .....	9
1.4. Estudos Efectuados .....	11
2. MOTIVAÇÃO .....	14
2.1. Teoria dos Objectivos de Realização .....	15
2.2. Estudos Efectuados .....	17
3. BURNOUT .....	20
3.1. Modelos Explicativos de Burnout .....	21
3.1.1. Modelo Cognitivo-Afectivo de Stress .....	21
3.1.2. Modelo Modelo de Resposta Negativa ao Stress do Treino .....	22
3.1.3. Modelo de Controlo Externo e de Identidade unidimensional .....	22
3.1.4. Teoria da Armadilha .....	23
3.2. Estudos Efectuados .....	23
<b>CAPÍTULO III - METODOLOGIA .....</b>	<b>26</b>
2. AMOSTRA .....	26
2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA .....	26
2.1. Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ) .....	26
2.2. Questionário das Reacções à Competição (SAS2) .....	27
2.3. Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd) .....	27
2.4. Questionário de Stress e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport) .....	28
3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS .....	28
4. PROCEDIMENTOS .....	29
4.1. Procedimentos Operacionais .....	29

4.2. Procedimentos Estatísticos .....	29
<b>CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>31</b>
<b>CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>42</b>
<b>CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>49</b>
<b>REFRÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>51</b>

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> – Estatística descritiva relativamente ao género da amostra .....	<b>31</b>
<b>Quadro 2</b> - Frequências relativas aos anos idade .....	<b>31</b>
<b>Quadro 3</b> - Médias e desvio padrão relativos aos anos de idade, por modalidade.....	<b>32</b>
<b>Quadro 4</b> - Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade .....	<b>32</b>
<b>Quadro 5</b> - Médias e desvio padrão, relativas aos anos de experiência por modalidade	<b>32</b>
<b>Quadro 6</b> - Frequências por classes, relativas ao número de jogos por ano.....	<b>33</b>
<b>Quadro 7</b> - Médias e Desvio Padrão relativos ao número de jogos anuais por modalidade .....	<b>33</b>
<b>Quadro 8</b> - Frequências, relativas ao número de treinos por semana.....	<b>34</b>
<b>Quadro 9</b> - Médias relativas ao número de treinos por semana por modalidade .....	<b>34</b>
<b>Quadro 10</b> - Frequências, relativas ao tempo de treino por sessão .....	<b>34</b>
<b>Quadro 11</b> - Média do tempo de treino, por modalidade .....	<b>35</b>
<b>Quadro 12</b> - Estatística descritiva relativa às variáveis recolhidas com os instrumentos SAS2, CSAI-2Rd e TEOSQ .....	<b>35</b>
<b>Quadro 13</b> - Estatística descritiva relativa às variáveis psicológicas recolhidas com o instrumento RESTQ-52 .....	<b>36</b>
<b>Quadro 14</b> – Correlações entre Traço de ansiedade com o Estado de Ansiedade e Stress em Geral (1º momento) .....	<b>38</b>
<b>Quadro 15</b> - Correlações entre Traço de ansiedade com o Estado de Ansiedade e Stress em Geral (2º momento) .....	<b>38</b>
<b>Quadro 16</b> – Correlações entre a orientação para a tarefa e autoconfiança .....	<b>39</b>
<b>Quadro 17</b> – Diferenças em função do sexo, nas componentes cognitiva e somática do traço e estado de ansiedade e stress em geral .....	<b>39</b>
<b>Quadro 18</b> – Diferenças em função do sexo, nas dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego).....	<b>40</b>
<b>Quadro 19</b> - Diferenças em função a idade, nas diferentes dimensões de realização do objectivo (tarefa/ego) e no stress em geral .....	<b>41</b>
<b>Quadro 20</b> – Diferenças em função da dificuldade da competição (mais fácil ou mais difícil), nas diferentes dimensões do estado e no stress em geral.....	<b>41</b>