

AGRADECIMENTOS

Ao longo deste trabalho foram várias as pessoas que de alguma forma prestaram apoio e colaboraram na sua realização. É com um enorme orgulho que aqui reconheço que é bom viver, estudar e trabalhar com os familiares, amigos, professores com quem diariamente tenho partilhado a minha experiência de vida.

Gostaria de agradecer ao Prof. Doutor Pedro Ferreira por ter permitido a elaboração desta monografia.

Gostaria de agradecer ao Prof. Doutor Pedro Gaspar por ter aceite a orientação desta monografia. Pelo apoio prestado e por todo o conhecimento que me transmitiu ao longo deste período difícil. Obrigado pela disponibilidade que sempre demonstrou, pela compreensão e pela paciência.

A todos os atletas e treinadores pela cooperação e disponibilidade demonstradas na recolha dos dados, sem os quais não seria possível realizar o trabalho.

Aos meus pais, antes de mais pelo amor e carinho. Pela forma como me educaram e pelo apoio prestado nos melhores e piores momentos da minha ainda curta vida. Ao longo da elaboração deste trabalho não deixaram de me incentivar e proporcionar condições para que tal fosse possível.

À Cátia, por estar ao meu lado, pelo Amor, carinho, amizade e ajuda que me tem dado e este trabalho não foi excepção.

Aos meus grandes amigos José Baptista, João Teles, Jorge Coutinho, José Costa, Hugo Costa, Nuno Correia e Petra Borlido que sempre me ajudaram, impeliram e motivaram para a conclusão deste trabalho mesmo de uma forma indirecta todos eles colaboraram neste trabalho.

A TODOS MUITO OBRIGADO

RESUMO

Este trabalho teve como objectivo analisar, descrever e caracterizar psicologicamente atletas de modalidades colectivas e verificar a existência de relações e diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas (traço e estado de ansiedade, orientação motivacional e burnout) e algumas variáveis independentes, como a idade, o género. A amostra desta investigação foi composta por 49 atletas, 26 do género masculino e 23 do género feminino, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos, de Voleibol, Basquetebol e Andebol aos quais foram aplicados as versões portuguesas dos questionários, CSAI-2rd, SAS, TEOSQ, RESTQ-52. Os resultados deste estudo revelam que, subescala ansiedade total é a que apresenta valores médios mais elevados (Média=32,51 e dp=6,45), enquanto a escala de ansiedade somática é que apresenta valores médios mais baixos (Média=9,45 e dp=3,11). No que respeita à orientação para o objectivo, a orientação para a tarefa apresenta valores médios mais altos (Média=3,83 e dp=0,58) e a orientação para o ego, valores médios mais baixos (Média=2,40 e dp=0,77). O estudo evidencia a existência de correlações entre variáveis mentais sendo que, é para o traço de ansiedade que existe maior número de correlações significativas, sendo positivas para as subescalas perturbação da concentração e o stress geral, $r(49)=0,296$, $p<0,05$, a ansiedade total e o stress geral, $r(49)=0,348$ $p<0,05$. É importante salientar que a orientação para o ego não estabeleceu nenhuma correlação com as habilidades psicológicas, nem com o estado e traço de ansiedade, sendo apenas a orientação para a tarefa que tem correlações com as subescalas, escala de ansiedade somática $r(49)=-0,384$, $p<0,05$, a ansiedade total $r(49)=-0,437$, $p<0,01$ e com o stress geral

$r(49) = -0,338$, $p < 0,05$. Em relação à influência da idade e do género nas habilidades psicológicas não foram encontradas diferenças estatísticas significativas, embora o grupo de idades dos 11 aos 12 apresente valores médios superiores aos do grupo 13 a 14 anos, no que diz respeito ao traço de ansiedade em todas as subescalas, sendo que as duas dimensões que exprimem valores médios mais altos são a ansiedade total (Média=33,78 e $dp=6,15$) para o grupo dos 11 aos 12, (Média=31,77 e $dp=6,60$) para o grupo dos 13 aos 14. Relativamente ao género concluímos que o sexo masculino obteve os valores médios mais elevados na ansiedade total (Média=33,38 e $dp=5,87$), o sexo feminino obteve valores médios mais altos na perturbação da concentração (Média=9,78 e $dp=3,25$), e na orientação para o ego (Média=2,50 e $dp=0,76$).

Palavras-chave: Traço de Ansiedade, Estado de Ansiedade, Orientação Motivacional, Burnout

ABSTRACT

This study aimed to analyze, describe and characterize psychologically sports athletes and to verify the legal existence of a relationship and statistically significant differences between the psychological variables (trait and state anxiety, motivation and burnout) and some independent variables such as age, gender. The research sample consisted of 49 athletes, 26 males and 23 females, aged between 11 and 14 years, Volleyball, Handball and Basketball and we have applied the Portuguese versions of the questionnaires, CSAI-2rd, SAS, TEOSQ, RESTQ-52. The results show that the subscale, total anxiety scale has the highest average values (Mean= 32.51 and SD = 6.45), while the subscale somatic anxiety scale is that it presents lower mean values (Mean= 9.45 and SD = 3.11). Task orientation has the highest average values (Mean = 3.83 and SD = 0.58) and ego orientation, lower mean values (Mean = 2.40 and SD = 0.77). The study revealed the existence of correlations between mental variables and is for the trait anxiety that are more significant correlations, that are positive for the subscales, disturbance of concentration and general stress, $r(49)=0.296$, $p<0,05$, total anxiety and general stress, $r(49)=0.348$, $p<0,05$. Is important to note that the ego orientation has not established any correlation with the psychological skills or with the state and trait anxiety, and only the task orientation has correlations with the subscales, somatic anxiety scale $r(49)=-0.384$, $p<0.05$, the total anxiety $r(49)=-0.437$, $p <0.01$ and with the general stress $r(49)=-0.338$, $p<0.05$. Regarding the influence of age and gender in psychological skills were not statistically significant differences, although the age group from 11 to 12 present average values than those in group 13 to 14 years, with respect to the trace of anxiety in all the subscales and the two

dimensions that express the highest values are the total anxiety (Mean = 33.78 and SD = 6.15) for the group of 11 to 12 (Mean = 31.77 and SD = 6, 60) for the group of 13 to 14. With regard to gender we find that the male received the highest average total anxiety (Mean = 33.38 and SD = 5.87), females had higher average values in the disturbance of the concentration (Mean = 9.78 and SD = 3.25), and ego orientation (Mean = 2.50 and SD = 0.76).

Key words: Trait Anxiety, State Anxiety, Motivational Sport Orientation, Burnout.

ÍNDICE GERAL

CAPITULO I – INTRODUÇÃO.....	1
1.1 - DEFINIÇÃO DO PROBLEMA	2
1.2 - OBJECTIVOS DO ESTUDO.....	5
1.3 - FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES	6
CAPITULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	7
2.1 – MOTIVAÇÃO.....	7
2.1.1 - Definição de Motivação	7
2.1.2 - Teorias Explicativas e Orientadoras para o Alcance da Motivação.....	9
2.1.3 - Investigações Realizadas Sobre a Motivação.....	11
2.2 – BURNOUT	15
2.2.1 - Definição de Burnout.....	16
2.2.2 - Modelos Explicativos e Orientadores do Burnout.....	18
2.2.3 - Investigações Realizadas no Âmbito do Burnout	20
2.3 – ANSIEDADE.....	22
2.3.1 – Definição de Ansiedade	23
2.3.2 – Teorias e Hipóteses Explicativas da Relação Ansiedade-Performance	26
2.3.3 – Investigações Realizadas Sobre a Ansiedade	28
CAPITULO III – METODOLOGIA.....	33
3.1 – AMOSTRA.....	33
3.2 – INSTRUMENTOS.....	33
3.2.1 - “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto” (TEOSQ)	34
3.2.2 - “Questionário de Reacções à competição” (SAS 2).....	34
3.2.3 - “Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva” (CSAI-2d)	35
3.2.4 - “Burnout Recovering Stress Questionnaire for Athletes” (RESTQ)	36
3.3 - APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS	37
CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	38
4.1 - ANÁLISES DESCRITIVAS	38
4.2 - DIFERENÇAS.....	47
4.3 - CORRELAÇÕES.....	50
CAPITULO V – DISCUSSÃO DE RESULTADOS.....	53
CAPITULO VI – CONCLUSÕES.....	57
CAPITULO VII – BIBLIOGRAFIA.....	58
ANEXOS	62

ÍNDICE DE QUADROS

<i>Quadro 1 – Frequência relativa ao género:</i>	38
<i>Quadro 2 – Frequência relativa aos anos de idade</i>	39
<i>Quadro 3– Distribuição dos atletas por modalidade</i>	39
<i>Quadro 4 – Anos de experiência na modalidade</i>	40
<i>Quadro 5 – Número de jogos por ano</i>	40
<i>Quadro 6 – Tempo de treino por sessão</i>	41
<i>Quadro 7 – Número de sessões de treino semanais</i>	41
<i>Quadro 8 – Estatística descritiva relativa às variáveis psicológicas recolhidas com os instrumentos traço de ansiedade e orientação motivacional para o objectivo.</i>	42
<i>Quadro 9 – Análise comparativa dos valores médios obtidos pelos atletas de acordo com o sexo no traço de ansiedade, e na orientação motivacional para o objectivo.</i>	43
<i>Quadro 10 – Análise comparativa dos valores médios obtidos pelos atletas de acordo com a idade para o traço de ansiedade e orientação motivacional para o objectivo.</i>	44
<i>Quadro 11 – Análise comparativa dos valores médios obtidos pelos atletas de no estado de ansiedade e burnout em dois momentos distintos</i>	45
<i>Quadro 12 – Diferença entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas</i>	47
<i>Quadro 13– Diferença entre o género dos atletas e as variáveis psicológicas</i>	48
<i>Quadro 14 – Diferenças em função da dificuldade da competição (mais fácil ou mais difícil), nas diferentes dimensões do estado de ansiedade e no stress geral</i>	49
<i>Quadro 15 – Correlações entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade e o burnout</i>	50
<i>Quadro 16 – Correlações entre a orientação motivacional, com o traço de ansiedade e o estado de ansiedade</i>	51
<i>Quadro 17 – Correlações entre a orientação motivacional e o burnout</i>	52

CAPITULO I – INTRODUÇÃO

A investigação na área de Psicologia do Desporto tem ganho uma elevada projecção com o passar dos tempos, onde tem vindo a assumir um papel importante no rendimento e resultados atingidos pelos atletas. As demandas sobre os jovens atletas têm vindo a intensificar-se consideravelmente em anos recentes (Holt, 2007, citado por Goodger, Wolfenden & Lavallee, 2007). Isto tem sido associado a preocupações crescentes de que pressões competitivas experimentadas por jovens atletas, podem levar a um descontinuado envolvimento no desporto e aumentar a incidência do burnout nos atletas (Goul & Dieffenbach, 2003, citado por Goodger, et al, 2007).

Para Vasconcelos, (1993), “Quanto maior for o nível de competição, mais semelhantes se tornam os atletas em termos de capacidade e nível de treino e perante capacidades que se tornam bastantes semelhantes, os factores psicológicos assumem uma grande importância no resultado final de uma prova”. Vários são os estudos que apontam para uma grande importância desta dimensão no rendimento desportivo dos atletas. Cruz, (1996) após algumas investigações concluiu que as competências psicológicas parecem assumir uma importância fundamental na diferenciação entre os melhores atletas e os menos bem sucedidos bem como um peso mais ou menos decisivo do rendimento desportivo.

A preparação psicológica para a competição desportiva é uma das áreas do treino à qual os psicólogos, treinadores, atletas e até os meios de comunicação social têm dado uma particular importância. Há mesmo quem

considere a Psicologia, como a última fronteira no que respeita à preparação dos atletas, ouvindo-se com frequência nos meios desportivos afirmações de que os factores psicológicos explicam uma grande percentagem dos rendimentos e resultados desportivos (Cruz e Viana, 1996).

Vários modelos de motivação na participação identificam factores-chave que influenciam o envolvimento físico. Baseado nestas perspectivas, percepções de competência, divertimento e interesse, e as crenças e comportamento de outros são importantes correlações da actividade física de um adolescente (Sallis, Proschaska, & Taylor, 2000; Weiss & Williams, 2004, citado por Sabiston & Crocker, 2008).

1.1 - DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

No desporto de alta competição, a preparação dos atletas pode ser cuidada ao pormenor, uma vez que as exigências competitivas não param de aumentar.

Como se pode verificar actualmente, o atleta acaba vivendo com muita intensidade emoções e sentimentos tais como a ansiedade, que Carvalho (2007), define como um sentimento de apreensão desagradável, vago, acompanhado de sensações físicas, tais como: um vazio (ou frio) no estômago, pressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça, ou falta de ar. Um sentimento de insegurança, causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente.

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 conseqüentemente a estados de burnout (Weinberg & Gould, 2007), implicando em prejuízos tanto de ordem física como psicossocial.

Que segundo Fejgin, Talmor e Elrich, (2005), citados por Pires (2006) entende burnout como um estado de fadiga e exaustão, ou perda de energia física e mental, resultante de aspirações exageradas em alcançar objectivos não realistas traçados pelo indivíduo ou pelos valores da sociedade. Caracterizado por Eklun e Cresswell, (2007), citado por Black e Smith, (2007), como exaustão emocional e física, redução da sensação de realização, e uma diminuída e cínica crença no seu valor pessoal. Descrito por Goodger, Wolfenden e Lavallee, (2007) como a presença continuada de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização/cinismo, e reduzida sensação de realização pessoal.

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 Marquez, (2006), conhecer a sua prevenção, é conhecer as motivações dos atletas.

A motivação, a qual Ferreira (2005) nos define como “ a motivação é o acto de motivar, é um conjunto de factores que condicionam a conduta de alguém para alcançar determinado objectivo, é um processo que desencadeia uma actividade consciente e, como força impulsionadora, é um elemento

importante em qualquer âmbito da actividade humana”. Que numa forma mais simplificada nos é definida como a direcção e a intensidade do esforço de um indivíduo (Sage 1977, citado por Smith & Bar-Eli, 2007).

Importa dizer que a relação motivação/aprendizagem não é apenas unidireccional. Quer dizer que existe uma relação de reciprocidade entre estas duas variáveis. Na verdade, se a motivação afecta a aprendizagem, o inverso também se verifica, ou seja, a aprendizagem suscita um acréscimo da motivação para se querer aprender mais (Magill, 1984). A motivação está relacionada com a vontade para realizar uma actividade pelo simples gozo que ela provoca. Provém do desejo e da curiosidade que o próprio indivíduo experimenta ao perseguir níveis óptimos de eficiência e quando este tipo de motivação orienta o atleta, a excitação, o divertimento e o prazer, estes constituem-se com sinais inequívocos da sua presença (Weinberg & Gould, 1995).

Esta motivação pode ser vista como um processo activo orientado por objectivos. 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.

Posto isto e devido a tudo o que é referido pareceu-nos pertinente justificar assim o nosso estudo, uma vez que cada vez mais se torna importante ter conhecimentos aprofundados sobre estas dimensões

(ansiedade, motivação e burnout) para que se possa perceber e ajudar no processo de desenvolvimento do atleta e no seu rendimento desportivo.

1.2 - 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, Voleibol e Andebol, na época de 2008/2009.

Como objectivo geral pretendemos realizar uma descrição e uma caracterização psicológica dos atletas

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

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas, para cada uma das variáveis propostas.
- Analisar a relação existente entre as habilidades psicológicas, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade, o stress e a orientação motivacional dos atletas participantes no presente estudo.
- Ainda relativamente às habilidades psicológicas, à ansiedade competitiva, ao stress e à orientação motivacional procurámos analisar a relação existente entre estes factores e as variáveis, género e idade.
- E por último verificar se existem diferenças entre as habilidades psicológicas ansiedade e burnout dois momentos distintos, antes de uma competição fácil e uma difícil.

1.3 - FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES

H01 – Verificam-se diferenças significativas entre o género, a idade (grupo 1 - 11 aos 12 anos; grupo 2 13 aos 14 anos) e os valores de ansiedade (traço/estado), de burnout (stress geral) e de motivação (orientação para a tarefa/ego).

H02 – Verificam-se diferenças significativas nos valores de estado de ansiedade e de stress geral entre os dois momentos distintos estudados.

H03 – Verificam-se correlações positivas entre o traço de ansiedade, o nível de stress geral (burnout) e a orientação motivacional para o ego.

CAPITULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1 – MOTIVAÇÃO

A motivação é normalmente associada a outros vocábulos, como prazer, envolvimento, dedicação, vontade, esforço, persistência ou compromisso, entre outros. Em comum, destaca-se o facto de todos eles envolverem uma forte implicação pessoal do sujeito, para atingir determinado objectivo. Pode ser representada no geral, por uma predisposição para interagir com o meio envolvente com determinada orientação motivacional (Gray et al., 1999; Vallerand, 1997, citado Singer, Hausenbas & Janelle 2001).

Professores e treinadores muitas vezes se perguntam porque é que alguns indivíduos estão altamente motivados e constantemente empenhados no alcance do sucesso, enquanto que a outros parece faltar motivação, evitando a avaliação e a competição. Apesar de a motivação ser crítica para o sucesso destes profissionais, muitos não entendem muito bem o assunto. Muitas vezes a capacidade para motivar as pessoas, em vez do conhecimento técnico de um desporto ou actividade física, é o que separa um muito bom instrutor de um médio (Smith & Bar-Eli, 2007).

2.1.1 - Definição de Motivação

Motivação, segundo o Dicionário da Língua Portuguesa é “o acto de motivar; exposição de motivos; conjunto de factores que determinam a conduta de alguém; processo que desencadeia uma actividade consciente;

apresentação de um centro de estudo que visa despertar o interesse e mobiliza a actividade do aluno” (pág.1126).

Pinha, Cunha et al., (2003), citado por Ferreira (2005), dizem-nos que a motivação refere-se aos factores da personalidade, variáveis sociais, que actuam quando alguém realiza algo pelo qual poderá ser avaliado ou se encontra em competição com outros, ou tenta obter algum nível de excelência.

Ferreira (2005) diz que “ a motivação é o acto de motivar, é um conjunto de factores que condicionam a conduta de alguém para alcançar determinado objectivo, é um processo que desencadeia uma actividade consciente e, como força impulsionadora, é um elemento importante em qualquer âmbito da actividade humana”.

Segundo Sage (1977), citado por Smith & Bar-Eli (2007) a motivação pode ser definida simplesmente como a direcção e a intensidade do esforço de um indivíduo. A direcção, refere-se às razões que levam o indivíduo a escolher uma determinada actividade. A intensidade, diz respeito à quantidade de esforço que os indivíduos despendem numa situação particular (actividade).

Na realidade o termo "motivação" é definido muito vagamente. Ele pode ser interpretado como uma característica de personalidade, como uma influência externa ou como uma consequência ou explicação para um comportamento (Weinberg & Gould, 2001, citado por Andrade, Oliveira, Keller, Okazaki & Coelho 2006).

A motivação está relacionada com a vontade para realizar uma actividade pelo simples gozo que ela provoca. Provém do desejo e da curiosidade que o próprio indivíduo experimenta ao perseguir níveis óptimos de eficiência e quando este tipo de motivação orienta o atleta, a excitação, o

divertimento e o prazer, estes constituem-se com sinais inequívocos da sua presença (Weinberg & Gould, 1995). Está ainda dividida em dois tipos ou duas fontes de motivação: a extrínseca e a intrínseca (Vasconcelos, 2002; Schilling & Hayashi, 2001; Amorose & Horn, 2001; Cruz 1996, citado por Lázaro, Casimiro & Fernandes 2006). A motivação extrínseca caracteriza-se por ser uma fonte de motivação proveniente de outras pessoas ou factores externos sob a forma de reforços positivos ou negativos. As pessoas orientadas extrinsecamente para a prática desportiva fazem-no essencialmente para demonstrar capacidade e para terem a oportunidade de se evidenciarem socialmente para demonstrar capacidade e para terem a oportunidade de se evidenciarem socialmente procurando as recompensas que daí advêm. Em relação À motivação intrínseca, esta caracteriza-se no gosto pessoal pelo desenvolvimento ou consolidação de competências. Normalmente as pessoas intrinsecamente motivadas para a prática desportiva, fazem-no porque gostam de ser competentes, gostam da competição, da acção e da excitação (Amorose & Horn, 2001; Cruz, 1996, citado por citado por Lázaro, Casimiro & Fernandes 2006)

2.1.2 - Teorias Explicativas e Orientadoras para o Alcance da Motivação

Em seguida apresento resumidamente algumas teorias que têm surgido ao longo do tempo e em muito têm contribuído para a melhor compreensão deste conceito.

Uma das primeiras teorias psicológicas da motivação foi a Teoria da Realização das Necessidades de McClelland (1961) e Atkinson (1974), citado

em Smith & Bar-Eli 2007). Esta teoria analisa principalmente os factores pessoais e individuais (motivação para o sucesso versus motivação para evitar o fracasso), e também os factores situacionais (probabilidade de sucesso e valores de incentivo para o sucesso), como consequência do comportamento em contextos de realização (Cruz, 1996).

Outra teoria, a Teoria da Atribuição foi considerada como uma das mais importantes para a aprendizagem e a mais cognitiva de todas as teorias influentes da motivação, pois pressupõe que qualquer pessoa procure principalmente perceber e explicar o seu sucesso ou fracasso relativamente aos acontecimentos do dia a dia atribuindo-lhes, assim, determinadas causas (Heider, 1985, citado por Roberts 1995).

Como forma de compreender o alcance dos objectivos surge a teoria do alcance de objectivos formulada por Nicholls, (1984, 1989), Dweck (1986); Elliott e Dweck, (1988) e Ames (1992), citado por Cruz (1996), e segundo estes, os indivíduos são motivados para demonstrarem elevados níveis de capacidade e para evitarem a demonstração de baixa capacidade.

De acordo com Duda (1992), citado por Hirota e Tragueta (2007), indivíduos orientados para a tarefa estão preocupados com a demonstração da aprendizagem e com o domínio da tarefa. As pessoas que possuem orientação para o ego apresentam-se motivadas por factores externos (busca de reconhecimento social, status) e mostram-se preocupadas com a comparação de sua capacidade com a dos outros indivíduos.

Uma teoria final a mais indicada para estudar os motivos de participação desportiva dos jovens, a Teoria da Competência Motivacional. A teoria da competência motivacional de acordo com Harter (1978, 1981), citado por Cruz

(1996). De acordo com este, os indivíduos com elevadas percepções de competência e controlo interno, apresentarão índices mais elevados de motivação e exercerão conseqüentemente mais esforço, persistindo mais tempo nas tarefas de realização. Os indivíduos são motivados a demonstrar competências numa área e se forem bem sucedidos, estas experiências resultam em sentimentos de eficácia e efeitos positivos, que por sua vez, resultam numa motivação continuada para a prática.

2.1.3 - Investigações Realizadas Sobre a Motivação

Um estudo referido por Cruz, (1996), o de Meuris (1977) que integrou 1295 desportistas e 217 não desportistas de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 12 e os 18. Verificou que as razões de ordem pessoal eram as mais importantes (prazer do desporto, saúde e higiene, equilíbrio físico e intelectual, manutenção da forma e distração), enquanto que as razões de ordem social revelaram-se como menos importantes (encontrar outras pessoas, popularidades, etc.) Ainda neste estudo 32,3% dos rapazes e 29,8% das raparigas afirmaram desejar triunfar ou ser campeões na modalidade que praticavam e os resultados da análise diferencial das motivações de membros e não-membros de um clube desportivo não permitiram observar diferenças assinaláveis entre as motivações dos dois grupos desportistas.

Williams (1994), examinou a relação entre as orientações para o objectivo e as preferências por fontes de informação sobre a competência. Para tal, foi tido como hipótese que os atletas que dirigiam o objectivo mais

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

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.

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.

Este estudo elaborado por Soos, Szabo, e Tsang, (2004), procurou investigar as diferenças entre o perfil motivacional dos estudantes, baseando-se na teoria da autodeterminação, a teoria da orientação para os resultados, e

ansiedade competitiva do desporto. Neste estudo a amostra foi constituída por 252 alunos Húngaros (média de idades 13 anos) de três escolas e um colégio de desporto. Foi pedido aos alunos q respondessem aos questionários SMS, TEOSQ e SCAT. Os resultados mostraram que as raparigas obtiveram resultados mais altos no que refere à ansiedade competitiva no desporto e falta de motivação que os rapazes, que poderá resultar num abandono precoce do desporto. Os rapazes obtiveram valores mais elevados no que diz respeito à motivação intrínseca, assim como orientação para o ego, do que as raparigas. Ainda, os alunos das três escolas estavam mais orientados para o ego e com menos falta de motivação, do que os alunos do colégio de desporto. Como esperado, foi encontrada uma correlação negativa entre a falta de motivação e a motivação intrínseca, assim como, falta de motivação e motivação extrínseca.

Malete (2006), procurou determinar se a orientação motivacional para tarefa ou para o ego de jovens de Botswana estão relacionados com o seu nível de envolvimento no desporto, percepção da capacidade desportiva, percepções das influências dos pais e o prazer do desporto. Um total de 716 alunos do ensino secundário do Botswana, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos participaram deste estudo. Os resultados demonstraram que os dois factores estruturais do TEOSQ ajustam-se aos resultados actuais, com algumas modificações. Os participantes de desportos competitivos obtiveram valores significativamente mais elevados na orientação para a tarefa e para o ego, e perceberam maior apoio por parte dos pais do que os participantes de recreação. Orientação para a tarefa e percepção da capacidade desportiva foram indicadores de prazer no desporto por parte dos jovens.

Num outro estudo realizado por Carvalho (2007), que teve como objectivo principal realizar uma descrição e uma caracterização psicológica de atletas de diferentes modalidades, em que a amostra consistiu em 100 atletas de nacionalidade portuguesa, de ambos os géneros, praticantes federados nas modalidades de Basquetebol, Ténis de Mesa, Andebol, Voleibol, Hóquei em patins, Badmington e Judo, com idades compreendidas entre os 12 e os 34 anos. Concluíram no que diz respeito ao tipo de orientação motivacional que os resultados demonstram que os atletas revelam uma tendência de orientação para a tarefa, e ainda que variáveis como o género, a idade e os anos de experiência poderão influenciar o rendimento dos atletas devido à relação existente com as variáveis psicológicas estudadas.

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.

2.2 – BURNOUT

Apesar do conceito burnout não ser muito bem entendido, é um tópico importante que tem vindo a ser discutido muito na comunidade atlética, como é evidenciado em artigos nas revistas de desporto (Raedeck & Smith, 2001).

A literatura sobre burnout no desporto tem visto um crescimento constante nos últimos 20 anos, embora a base empírica permaneça relativamente pequena. Em 2000 o interesse renovado conduziu a avanços significativos na pesquisa em atletas, em particular, e a uma fluuabilidade na liberação de publicações é actualmente evidente. Em resposta a pergunta “o que sabemos sobre burnout?”, sabemos muito mas ainda existe igualmente muito para explorar. Sumariando o que sabemos, o que seguinte são factores chave e avanços na literatura: (a) dois ramos de pesquisa para burnout em atletas e burnout em treinadores, (b) acordo consensual na conceptualização multidimensional do burnout, (c) medidas de auto-percepção específicas para atletas e treinadores, (d) um conjunto de referenciais teóricas para explicar o burnout no desporto, (e) identificação de correlações no burnout em atletas e treinadores, (Goodger, Gorely, Lavallee & Harwood, 2007).

Talvez em virtude do processo de nivelamento físico, técnico e tático que vem sendo obtido pelos atletas e equipas pertencentes à elite mundial, os factores psicológicos, devido à sua complexidade, tornam-se ferramentas diferenciais que poderão decidir os resultados finais das competições, bem como interferir na longevidade de atletas e demais integrantes da comissão técnica no cenário desportivo (Pires, Brandão & Machado, 2005).

Alguma confusão continua a ser feita a respeito de termos comuns como *overtraining*, *burnout* e *staleness*. Antes de passar para o termo em questão (*burnout*) para o presente estudo pensamos ser importante definir primeiro estes dois outros termos.

Overtraining refere-se a curto período de treino durante o qual os atletas estão expostos a cargas de treino excessivas que estão próximas ou na sua capacidade máxima. Enquanto *staleness* segundo a Associação Médica Americana (1966) é um estado psicológico de *overtraining* que se manifesta pela deterioração da prontidão do atleta, é vista como o fim ou resultado do *overtraining* quando o atleta tem dificuldade em manter um treino normal e já não consegue alcançar os resultados de anteriores performances (Smith & Bar-Eli 2007).

2.2.1 - Definição de Burnout

O burnout no desporto foi primeiramente investigado por Caccese e Mayerberg (1984), num estudo de burnout em treinadores, mas Herebert Freudenberger (1974) é considerado o fundador com o seu estudo, burnout entre o staff de voluntários de uma clínica de reabilitação de drogas em Nova York, (Goodger, Gorely, Lavalley & Harwood, 2007). Freudenberger (1974), foi o primeiro a descrever e conceituar a síndrome do burnout (Garcia Ucha, 2000; Souza & Silva, 2002, citado por Pires 2006). Esse pesquisador definiu burnout como um estado de fadiga e exaustão, ou perda de energia física e mental, resultante de aspirações exageradas em alcançar objectivos não realistas,

traçados pelo indivíduo ou pelos valores da sociedade (Fejgin, Talmor & Elrich, 2005, citados por Pires 2006).

A definição mais utilizada é a concepção de Raedecke (1997) de um síndrome psicológico caracterizado por exaustão emocional e física, redução da sensação de realização, e uma diminuída e cínica crença no seu valor pessoal (Eklun & Cresswell, 2007, citado por Black & Smith, 2007).

Goodger, Wolfenden e Lavallee, (2007) propuseram que o burnout é caracterizado pela presença continuada de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização/cinismo, e reduzida sensação de realização pessoal.

Burnout é tido como consequência da exposição prolongada ao stress - a percepção de um desequilíbrio entre demandas situacionais e os recursos disponíveis para atingir essas demandas (Maslach; Smith, 1986, citado por Kelley, Eklund & Taylor 1999).

Recentemente, tem sido sugerido que o *overtraining* e o burnout partilham características diagnosticáveis como a enfraquecida performance, fadiga, exaustão, e perturbação de humor (Kenttä a Hassmén, 2002). Contudo, a assumpção é que quando um atleta está “overtrained” a motivação permanece, enquanto o atleta que experiencia burnout tipicamente mostrará sinais de desmotivação, desvalorização do desporto e expressa cinismo. Quando atletas sofrem de burnout, eles experienciam fadiga crónica, padrões de fraca qualidade de sono, episódios de depressão e desamparo (Lemyre, Roberts & Gundersen, 2007).

2.2.2 - Modelos Explicativos e Orientadores do Burnout

Um dos modelos explicativos, é o modelo Cognitivo-Afectivo Smith (1986) é o primeiro modelo explicativo do esgotamento (burnout) construído exclusivamente para contextos desportivos. Neste modelo, o autor defende que o esgotamento é uma forma especial de abandono do desporto, provocado por um stress crónico que leva o atleta a desistir de participar numa actividade de que gostava bastante. Deste modo, o atleta abandona o desporto, física, psicológica ou emocionalmente, porque percebe que não é capaz de corresponder às exigências físicas e psicológicas da actividade desportiva (Cruz, 1996). Smith (1986) diz que o burnout é um processo envolvendo componentes físicas, psicológicas e comportamentais que progridem em estados previsíveis. Cada uma destas componentes é influenciada pelo nível de motivação e pela personalidade (Smith & Bar-Eli 2007).

Outro modelo desenvolvido por Silva (1990), o Modelo de Resposta Negativa ao Stress do Treino, enfatiza o stress físico e psicológico como chave determinante do síndrome, sendo o stress um uma discrepância entre as demandas de uma situação e a habilidade de um individuo em responder a essas demandas (Black & Smith 2007). Weinberg e Gould (2007), completam dizendo que este modelo aceita os factores de ordem psicológica, no entanto fundamenta o aparecimento da síndrome de burnout como uma resposta ao treino físico. Os investigadores identificam o treino físico como um stressor, podendo afectar positiva ou negativamente o indivíduo, tanto a nível físico como psíquico. A intenção do técnico será uma resposta positiva; porém, o excesso de treino poderá resultar numa adaptação negativa, caminhando o indivíduo para a fadiga que poderá terminar em burnout.

Se, por um lado, os modelos de Smith (1986) e Silva (1990) focavam, essencialmente, o stress, o modelo de Coakley (1992) possui uma perspectiva claramente social. O burnout, conforme esse modelo, surge como consequência de uma estrutura social que associa a identidade e a dimensão do “eu” do atleta exclusivamente à modalidade desportiva que ele pratica. Portanto, somente com a aquisição de novas vivências o desportista tem a possibilidade de prevenção ou reversão do quadro de burnout (Pires, Brandão & Machado, 2005).

Embora a maior parte dos pesquisadores tenham considerado o burnout estritamente relacionado com o stress, outro ponto de vista considera o burnout dentro do contexto do envolvimento desportivo (Weinberg & Gould, 2007). Assim, Raedeke (1997), citado por Weinberg e Gould (2007), recorrendo ao trabalho de envolvimento desportivo de Schmidt e Stein (1991), defende que os atletas se entregam ao desporto por três razões, mais exactamente: a) porque querem participar; b) porque acreditam que têm de participar; ou c) por ambas as razões. Deste modo, o autor defende que os atletas que estão propensos ao burnout se sentem “apanhados” pelo desporto e que, embora não queiram, de facto, participar, acreditam que devem manter a sua participação. De acordo com este ponto de vista, então, burnout ocorre quando os atletas ficam “apanhados” pelo desporto e perdem motivação, mas continuam a praticá-lo sendo conhecida com a teoria da armadilha.

2.2.3 - Investigações Realizadas no Âmbito do Burnout

Um estudo levado a cabo por Júnior et al., (2004), que teve como objectivo identificar quais as principais situações de stress, em jogo de acordo com a opinião de atletas juvenis praticantes de modalidades desportivas colectivas, analisando e comparando essas situações em função do género e modalidade desportiva. Para tal utilizaram uma amostra de 417 atletas na faixa de 14 a 19 anos praticantes de basquetebol, andebol e voleibol. O instrumento utilizado foi o formulário para Identificação de Situações de Stress em jogo e os resultados mostraram que as situações mais frequentes apontadas como causadoras de stress pelos atletas foram: errar em momentos decisivos, perder o jogo praticamente ganho, repetir os mesmos erros, arbitragem prejudicial e cometer erros que causem a derrota da equipa. Verificou-se uma alta correlação entre a classificação das situações em função do género ($r_s = 0,89$; $p < 0,01$), o mesmo acontecendo entre as modalidades estudadas ($\chi^2 = 35,52$; $p < 0,01$). As situações relacionadas com as competências individuais e colectivas foram as mais citadas pelos atletas. As situações relacionadas a pessoas importantes (técnicos, arbitragem e companheiros de equipa) também foram identificadas como importantes pelos atletas. Chen et al., (2007), apresentam-nos uma investigação em que o objectivo foi examinar a interacção entre a orientação para o objectivo e o clima motivacional no burnout do atleta, mostrou que a orientação para a tarefa prediz negativamente o burnout, enquanto só o clima da performance prediz positivamente o burnout no atleta. Foi ainda descoberto que a interacção Tarefa x Mestria, Ego x Performance, Ego x Mestria, são significativas para predizer o burnout no atleta. Nele participaram 176 atletas, aos quais foram aplicados o Task and Ego Orientation

in Sport Questionnaire (TEOSQ; Chi, 1993), Perceived Motivational Climate in Sport (PMCSQ; Huang & Chi, 1994) e Athlete Burnout Questionnaire (ABQ; Lu, Chen, & Cho, 2006).

Noutro estudo realizado por Lemyre, Roberts & Gundersen (2007), que teve como objectivo determinar se a qualidade da motivação intrínseca dos atletas, no início de uma temporada competitiva, e os sintomas de *overtraining* podem predizer se o atleta está propenso a desenvolver o burnout no final da temporada. Neste estudo participaram 141 atletas de elite de desportos de inverno. Os atletas responderam no início da temporada a um questionário de motivação intrínseca e questões relacionadas com sintomas de *overtraining* e burnout no final da época. Os resultados indicaram que a motivação intrínseca e os sintomas de *overtraining* estavam negativa e positivamente relacionados respectivamente a dimensões do burnout em atletas. Sugerem ainda que a motivação intrínseca e os sintomas de *overtraining* estão independentemente ligados a sinais de burnout em atletas.

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

No mesmo ano Eklund e Cresswell, (2007), dizem que as conclusões extraídas de estudos transversais são limitadas porque elas não estão assentes em dados sensíveis à dinâmica natural do burnout no atleta. Neste estudo participaram 9 jogadores de rugby e 3 membros da equipa de gestão,

os quais foram entrevistados várias vezes no decorrer de 12 meses. Nestas entrevistas alguns atletas relataram experiências consistentes com descrições multidimensionais do burnout na literatura existente. No decorrer das entrevistas os atletas relataram mudanças positivas e negativas nas suas experiências. As experiências e adaptações foram interpretadas usando explicações teóricas.

2.3 – ANSIEDADE

A ansiedade tem sido um dos tópicos extensamente pesquisados na Psicologia do Desporto. Apesar de haver muitas teorias e modelos que tentam clarificar a relação entre a ansiedade e a performance, parece que para podermos entender este conceito teremos de o ver como um conceito multidimensional (Polman, Rowcliffe, Borkoles & Levy 2007).

O papel da ansiedade no desporto tem um vasto leque de implicações, cuja compreensão exige que os investigadores se descentrem da avaliação isolada da ansiedade e analisem o papel de outras competências, factores e processos psicológicos emocionais que possam ajudar a explicar a relação da ansiedade com o rendimento. A este nível, o papel e poder explicativo das competências de confronto com situações stressantes e problemáticas tem vindo a assumir um papel crescente na literatura científica da Psicologia do Desporto (Dias, 2005).

2.3.1 – Definição de Ansiedade

Dias (2005), diz-nos que a tentativa de explicar e compreender o papel da ansiedade no rendimento desportivo deu origem, ao longo dos anos, a um elevado número de teorias e hipóteses explicativas. Inicialmente, estas abordagens pressupunham uma natureza unidimensional da ansiedade, em que esta era identificada com a activação fisiológica dos atletas. Porém, à semelhança do que aconteceu noutras áreas da Psicologia, também na Psicologia do Desporto esta visão unidimensional da ansiedade deu lugar a uma perspectiva multidimensional, que hoje é comumente aceite pelos investigadores da área.

Arousal e ansiedade são dois conceitos que estão de mãos dadas quando se fala em ansiedade. Apesar de se referirem a coisas distintas, (Krane, 1992 & Teixeira, 1997, citados por Vasconcelos, 2006) consideram como *arousal* a activação geral do organismo que varia ao longo de um *continuum* entre o sono profundo e a excitação mais intensa. Ao estudarmos a ansiedade vamos entender como sendo as sensações de nervosismo e tensão associadas com a activação ou *arousal* do organismo.

Não obstante o termo stress também está estreitamente relacionado com a ansiedade, os termos stress e ansiedade – muitas vezes utilizados de forma indiscriminada como sinónimos – não se referem ao mesmo construto (Raglin, 1992).

No que respeita ao stress Lazarus e Folkman (1984), citados por Dias (2005), embora numerosos modelos e definições de stress psicológico tenham sido propostos, actualmente parece existir um certo consenso em relacionar o stress com situações que excedem as capacidades físicas e/ou psicológicas

dos indivíduos, como acontece, por exemplo, quando um atleta tem que competir com um adversário de nível superior. Neste caso, o foco está no equilíbrio entre as exigências da situação e os recursos (sociais e pessoais) que a pessoa possui para lidar com as exigências dessa situação.

A definição mais comum deste estado emocional é a de um sentimento de apreensão desagradável, vago, acompanhado de sensações físicas, tais como: um vazio (ou frio) no estômago, pressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça, ou falta de ar. Um sentimento de insegurança, causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente (Carvalho, 2007).

A ansiedade pode ser definida como a preocupação ou aflição sobre incertezas futuras, através da percepção de ameaça, frequentemente caracterizada por elevados níveis de activação (Schmidt & Wrisberg, 2001; Weinberg & Goul, 2001, citado em Rocha, Nascimento & Silva, 2006).

Como Eysenck (1992), citado por Dias (2005) afirmou, pode ser considerada um estado desagradável e aversivo cuja principal função ou propósito é, provavelmente, facilitar a detecção de perigo ou ameaça em ambientes possivelmente stressantes.

Ferreira (2001), define ansiedade como estado emocional angustiante acompanhado de alterações somáticas (cardíacas, respiratórias, etc.), e em que se prevêem situações desagradáveis, reais ou não.

Harris, Hernandez e Gomes (2002), citados em Rocha, Nascimento, Silva e Lazarini (2006), diz que para ela aparecer não há uma necessidade de uma ameaça ao bem-estar físico da pessoa, mas apenas ao bem-estar mental desta.

Smith e Bar-Eli (2007) definem ansiedade como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associada com a activação ou excitação física do corpo. Estes autores dizem ainda que a ansiedade tem uma componente cognitiva e somática e para melhor distingui-las outra importante distinção tem de ser feita entre estado e traço de ansiedade. Estado de ansiedade é um estado emocional temporário em constante mudança, em que os sentimentos de apreensão e tensão são percebidos conscientemente, associados à activação do sistema nervoso automático. O traço de ansiedade é uma disposição do comportamento para perceber como ameaçadoras, circunstâncias que objectivamente não são perigosas e originam uma resposta com um estado de ansiedade desproporcional. Dizem ainda que melhor compreender a relação ansiedade-performance, temos de examinar a intensidade da ansiedade de uma pessoa (quanta ansiedade a pessoa sente) e a sua direcção (a sua interpretação dessa ansiedade como facilitadora ou debilitadora da performance).

O nível de ansiedade pré-competitiva tem vindo a ser demonstrada que difere dependendo de certas características, como tipo de desporto, experiência, género e idade. Por exemplo, atletas individuais têm mostrado ter níveis mais altos de ansiedade que atletas de equipa, e atletas com experiência têm demonstrado níveis menores de ansiedade cognitiva e somática do que atletas com menor experiência (Polman & Levy, 2007).

2.3.2 – Teorias e Hipóteses Explicativas da Relação Ansiedade-Performance

Em seguida apresento resumidamente algumas teorias e hipóteses que têm surgido ao longo do tempo e em muito têm contribuído para a melhor compreensão deste conceito.

Segundo Spence e Spence (1966), citado em Smith & Bar-Eli (2007), os psicólogos primeiramente viram a relação entre a activação e performance como directa e linear. Em resultado das suas experiências, sugeriram que o rendimento é uma função multiplicativa do drive (i.e., activação fisiológica ou ansiedade) e da força do hábito (ordem hierárquica ou dominância de respostas correctas e incorrectas numa tarefa/competência específica), ou seja, $R=H \times D$; dependendo da resposta dominante, aumentos no drive estão associados a um aumento ou decréscimo linear no rendimento (Dias, 2005).

Insatisfeitos com a teoria do “drive”, a maioria dos psicólogos de desporto viraram-se para a Hipótese do U-Invertido, visando explicar a relação entre a activação e a performance Landers e Arent, (2001), citados por Smith e Bar-Eli, (2007). Este ponto de vista defende que a níveis baixos de activação/excitação o desempenho/rendimento também será baixo. Conforme a activação sobe também sobe o desempenho – até um ponto óptimo onde o melhor desempenho acontece. Por isso esta teoria é representada por um U invertido, que reflecte bom desempenho ao nível óptimo (moderado) de activação e menor desempenho em tanto baixos como altos níveis de activação (Smith & Bar-Eli, 2007).

Vasconcelos (2006), fala-nos da teoria da zona óptima de funcionamento individual (ZOFI) que nos diz que existe um estado de ansiedade óptimo (EAO)

que é definido como sendo o nível de ansiedade-estado que permite a um determinado atleta render ao nível do seu melhor. Hanin (1980, 1986, 1997), citado por Smith e Bar-Eli, (2007), apresenta um ponto de vista (teoria do ZOFI), que diz que um nível óptimo de estado ansiedade nem sempre ocorre no ponto médio do continuum, em vez disso varia de indivíduo para indivíduo. Diz ainda que o nível óptimo de estado ansiedade não é um ponto mas sim um intervalo.

Outra concepção, a da teoria multidimensional da ansiedade distingue duas componentes da ansiedade: preocupação (ansiedade cognitiva) e emocionalidade (ansiedade somática). De acordo com esta concepção a preocupação engloba os elementos cognitivos da ansiedade, tidos como as expectativas negativas e as preocupações cognitivas acerca de si próprio, acerca da situação e das potenciais consequências. A emocionalidade refere-se às percepções pessoais dos elementos fisiológicos-afectivos da experiência de ansiedade, ou seja, às indicações de actividade autonómica e de estados sentimentais desagradáveis, tais como o nervosismo e a tensão (Vasconcelos, 2006).

Neste contexto específico, o modelo da catástrofe reflecte uma alteração nos paradigmas anteriores da investigação ansiedade-rendimento, procurando estudar o desenvolvimento temporal da ansiedade cognitiva e somática antes de um acontecimento competitivo importante (Burton, 1998; L. Hardy, 1990, citados por Dias 2005). O modelo da catástrofe prediz três hipóteses: (1) A activação fisiológica não prejudica necessariamente o rendimento, mas estará associada a efeitos catastróficos quando se verificarem elevados níveis de ansiedade cognitiva. (2) Quando se verificarem elevados níveis de ansiedade

cognitiva ocorrerá a “histerese”, que implica “saltos” catastróficos no rendimento em diferentes momentos. (3) Quando se verificam elevados níveis de ansiedade cognitiva será pouco provável a ocorrência de níveis médios de rendimento (Vasconcelos, 2006).

A teoria da reversão psicológica foi adaptada ao contexto desportivo por Kerr (1989, 1990, 1993), onde foi utilizada, preferencialmente, para explicar a relação ansiedade-desempenho. Segundo Cruz (1996), o pressuposto central da teoria da reversão é o facto de, a forma como a activação afecta o desempenho depende da interpretação cognitiva que cada indivíduo faz do seu nível de activação. A elevada activação pode ser interpretada como excitação (algo agradável) ou como ansiedade (desagradável) e noutra minuto reverter a sua interpretação, a baixa activação pode ser interpretada como relaxamento (agradável) ou aborrecimento (desagradável).

2.3.3 – Investigações Realizadas Sobre a Ansiedade

Diversas investigações em várias modalidades e nos vários escalões desportivos, têm vindo a evidenciar a elevada influência de elevados níveis de ansiedade associados à competição desportiva.

Numa investigação com 246 atletas de alta competição e elite nas modalidades de andebol, voleibol, atletismo e natação, Cruz (1994, 1997) citado por Dias (2005) verificou a existência de diferenças significativas entre sexos, com as atletas do sexo feminino a evidenciarem níveis

significativamente mais elevados de percepção de ameaça que os seus colegas do sexo masculino.

Segundo Rocha, Nascimento, Silva e Lazarini (2006), num estudo sobre a relação da ansiedade e seus componentes com o Futsal e a aprendizagem motora, concluíram que a ansiedade pode influenciar de maneira positiva ou negativa o desempenho do praticante. Um certo grau de ansiedade pode actuar a favor do atleta desde que não seja excessiva. Para os mesmos autores a ansiedade pode ser um factor motivacional para o atleta de Futsal, pois o treinador tem grande importância na percepção deste em relação ao ambiente que antecede o jogo, transformando os aspectos negativos em aspectos positivos, através do controle emocional (palestras, vídeos ou frases que despertam o atleta vencer).

Um estudo envolvendo 215 atletas universitários (149 do sexo masculino e 66 do sexo Feminino), teve como objectivo identificar as competências mentais predominantes em diferentes competições, sexo e nível competitivo. Os resultados indicaram que não existiram diferenças significativas nas competências mentais nas diferentes competições, apesar de os atletas masculinos revelarem níveis mais elevados no controlo da ansiedade, concentração e confiança, do que os atletas do sexo feminino. Os resultados revelaram também que os atletas com um nível competitivo superior possuíam um melhor controlo das competências mentais, ansiedade e motivação relativamente aos atletas com um menor nível competitivo (LeUnes & Bourgeois, 1996).

Posteriormente, foi realizado um estudo com 100 atletas que teve como objectivo investigar a intensidade e a direcção da ansiedade consoante o tipo

de desporto praticado. No caso deste estudo foram escolhidos atletas de modalidades completamente distintas a nível de habilidades e de capacidades, ou seja, foram escolhidos 50 atletas de rugby (Desporto de explosão) e o tiro ao alvo (Desporto que necessita de motricidade fina). Os resultados concluíram que a nível de ansiedade cognitiva não existiram diferenças entre estes dois tipos de desportos. Relativamente à intensidade da autoconfiança os resultados dos jogadores de rugby demonstraram maiores índices, que se deve, segundo os investigadores, ao facto de metade da amostra dos jogadores de rugby jogaram serem atletas internacionais. Neste estudo comprovou-se também a hipótese colocada pelos autores de que os desportos dependentes de motricidade fina seriam prejudicados por índices de elevada ansiedade somática (Hanton, Mullen & Jones, 2000).

Este estudo considerou as relações entre a intensidade e aspectos direccionais de estado de ansiedade competitiva medida pelo CSAI-2d (Jones & Swain, 1992) em uma amostra de 12 golfistas experientes do sexo masculino. Os valores de ansiedade de desempenho de idênticas funções, realizadas sob condições manipuladas de três diferentes estados competitivos de ansiedade foram utilizados para avaliar tanto as previsões da Teoria Multidimensional de Ansiedade (MAT; Martens et al., 1990) e do valor relativo de intensidade e direcção na explicação de variância de desempenho. Uma análise de regressão dos dados intra-individuais entre os sujeitos, mostraram um apoio parcial para as três hipóteses MAT. Intensidade de ansiedade cognitiva demonstram uma relação linear negativa com o desempenho, a intensidade da ansiedade somática mostrou uma relação curvilínea com o desempenho, a intensidade da auto-confiança revelou uma relação linear

positiva. Ansiedade cognitiva direccional ilustrou uma relação linear positiva com a colocação de desempenho. Análises de regressão múltipla indicou que a direcção (42% da variância) foi um melhor indicador de desempenho do que a intensidade (22%), (Chamberlain & Hale 2007).

Num outro estudo, que tinha como objectivo principal conhecer as competências mentais, a ansiedade competitiva e a orientação dos objectivos entre jogadores de basquetebol em cadeira de rodas e jogadores de basquetebol. Foram analisados a influência da idade, dos anos de experiência, número e tempo de sessões de treino, número de jogos por ano, tipo de modalidade e se alinham na equipa inicial em mais de 50% dos jogos relativamente às competências mentais, à ansiedade e à orientação para os objectivos. A amostra foi constituída por 50 atletas (49 do género masculino e 1 do género feminino). Os resultados do estudo indicam que as competências mentais com valores mais elevados são a treinabilidade, a confiança e motivação para a realização enquanto que a formulação de objectivos, a preparação mental e a ausência de preocupações são as competências mentais com valores mais baixos. Relativamente ao traço de ansiedade pré-competitiva, os resultados demonstram que os atletas se preocupam com a preocupação enquanto que, no estado de ansiedade competitiva a auto-confiança impera. Verifica-se também que os atletas são mais orientados para a tarefa do que para o ego. O estudo evidencia a existência de correlações entre variáveis mentais sendo que, é para o traço de ansiedade que existe maior número de correlações significativas. Existe também correlações significativas entre variáveis mentais e variáveis independentes principalmente

com a idade, com os anos de experiência dos atletas e com o tempo de treino (Santos, 2008).

CAPITULO III – METODOLOGIA

3.1 – AMOSTRA

Este estudo contou com a participação de 49 atletas, 26 do sexo masculino e 23 do sexo feminino. Os atletas são praticantes federados das modalidades de Basquetebol, Andebol e Voleibol, com idades ($M=12.53$; $Dp=0.892$) compreendidas entre os 11 e os 14 anos.

3.2 – INSTRUMENTOS

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

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

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

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

3.2.2 - “Questionário de Reacções à competição” (SAS 2)

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

Este instrumento engloba um total de 15 itens, distribuídos por três sub-escalas que pretende medir as diferenças individuais no traço de Ansiedade

Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

Os atletas assinalam cada item numa escala tipo Lickert, de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

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

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

Este questionário, validado por Martens (1990), composto por 17 itens (8 itens de ansiedade cognitiva e 9 itens de ansiedade somática), distribuídos por 3 sub-escalas, foi utilizado com o intuito de averiguar a intensidade da ansiedade pré -competitiva e auto-confiança. Enquanto as duas primeiras sub-escalas medem a intensidade dos Sintomas de ansiedade cognitiva (exemplo: "Estou preocupado pelo facto de poder não atingir o meu objectivo") e somática (exemplo: "Sinto o meu corpo rígido"), sentidos antes da competição, a terceira, serve para medir o estado de auto-confiança (exemplo: "Estou confiante que

vou ter um bom rendimento). Usando uma escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1=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.

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

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

3.2.4 - “Burnout Recovering Stress Questionnaire for Athletes” (RESTQ)

A utilização do questionário de Recovery Stress Questionnaire for Athletes teve como principal objectivo avaliar as fontes de stress e as capacidades de recuperação nos últimos três dias e três noites anteriores à sua realização. Os factores de stress podem verificar-se em treino, em competição e em situações fora destes dois âmbitos. Este questionário é composto por 53 itens, distribuídos por dezanove escalas multidimensionais, doze escalas gerais

e sete específicas de desporto, com vista a obter do atleta informações das suas rotinas diárias de treino, de competição e da sua vida fora do ambiente desportivo. É utilizada uma escala do tipo Lickert, de 7 pontos (0= Nunca; 1=Raramente; 2=Algumas vezes; 3=Com frequência; 4= Mais frequentemente; 5= Com muita frequência; 6= Sempre) para assinalar em cada item.

3.3 - APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

As variáveis dependentes no estudo em questão são: o traço de ansiedade competitiva e as suas subescalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração); o estado de ansiedade competitiva e as suas subescalas (ansiedade somática, ansiedade cognitiva e auto-confiança); as duas subescalas de realização do objectivo (tarefa e ego) e por fim a subescala stress geral, da capacidade de recuperação de burnout. As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são: idade, género e a modalidade.

CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo, será apresentada a análise e tratamento estatístico dos dados, realizados através do programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 16.0).

De igual modo, será apresentada a estatística descritiva das variáveis independentes e dependentes e também se procederá à apresentação das correlações entre variáveis e à estatística inferencial.

4.1 - ANÁLISES DESCRITIVAS

Ao analisarmos os dados recolhidos, podemos constatar que a amostra é composta por atletas de ambos os sexos, sendo que 53% (N= 26) pertencem ao género masculino e 47 % ao feminino (N=23), como mostra o quadro 1.

Quadro 1– Frequência relativa ao género

<i>Sexo</i>	<i>N</i>	<i>Percentagem</i>
Masculino	26	53%
Feminino	23	47%
Total	49	100%

Através da análise dos dados recolhidos, verificamos que as idades dos atletas (Média=12.53; dp=0.892) variam entre os 11 e os 14 anos, sendo que a maioria, cerca de 55%, tem 13 anos de idade, como podemos verificar no quadro 2.

Quadro 2 – Frequência relativa aos anos de idade

<i>Idade</i>	<i>N</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Média de idades</i>	<i>Desvio Padrão das idades</i>
11	9	18,4%		
12	9	18,4%		
13	27	55,1%	12,53	0,892
14	4	8,2%		
Total	49	100%		

Quadro 3– Distribuição dos atletas por modalidade

<i>Modalidade</i>	<i>N</i>	<i>Porcentagem</i>
Voleibol	26	53,1%
Andebol	11	22,4%
Basquetebol	12	24,5%
Total	49	100%

Da análise do quadro 3, a amostra encontra-se dividida em três modalidades diferentes, o voleibol com 26 atletas que representam metade (53,1%) da amostra, o basquetebol com 12 atletas (24,5%) e o andebol com 11 atletas (22,4%).

Quadro 4 – Anos de experiência na modalidade

<i>Anos de experiência</i>	<i>N</i>	<i>Porcentagem</i>
1	22	44,9%
2	14	28,6%
3	7	14,3%
4	6	12,2%
Total	49	100%

Relativamente aos anos de experiência, no quadro 4, mostramos que cerca de 44,9% dos atletas apresentam um ano de experiência, sendo este grupo o mais representativo, e que por outro lado, os que tinham quatro anos de experiência eram os menos representativos (6%) da nossa amostra. Enquanto os que apresentam dois anos de experiência, significam 28,6% e os que praticam a três anos a modalidade com 14,3% do total.

Quadro 5 – Número de jogos por ano

<i>Jogos por ano</i>	<i>N</i>	<i>Porcentagem</i>
0 a 10	12	24,5%
11 a 20	12	24,5%
21 a 30	18	36,7%
31 a 40	7	14,3%
Total	49	100%

Da análise do quadro 5, pode concluir-se que, por ano, 18 atletas realizam 21 a 30 jogos/competições (36,7%), sendo este o grupo mais representativo, 12 atletas realizam 0 a 10 jogos (24,5%) e 12 atletas cumpriram 11 a 20 jogos (24,5%), e 7 participam em 31 a 40 jogos/competições (14,3%).

Quadro 6 – Tempo de treino por sessão

<i>Tempo de treino (min)</i>	<i>N</i>	<i>Porcentagem</i>
60	16	32,7%
90	20	40,8%
120	11	22,4%
+ 120	2	4,1%
Total	49	100%

No quadro 6, analisamos que a predominância dos atletas pratica cerca 90 minutos (40,8%) em cada sessão de treino, 16 atletas dizem que o tempo de treino é de 60 minutos (32,7%), 11 atletas realizam 120 minutos (22,4%) por sessão e 2 atletas com tempo de treino superior a 120 minutos (4,1).

Quadro 7 – Número de sessões de treino semanais

<i>N.º de sessões semanais</i>	<i>N</i>	<i>Porcentagem</i>
2	11	22,9%
3	31	64,6%
4	1	2,1%
5	4	8,3%
6	1	2,1%
Total	48	100%

Do estudo relativo ao número de sessões de treino semanais, constatamos que, por semana, 31 atletas treinam 3 vezes (64,6%), 11 treinam 2 vezes (22,9%), 4 fazem 5 sessões de treino (8,3%), 1 deles treina 5 vezes (2,1%) e 1 realiza 6 sessões de treino (2,1%). (consultar quadro 7).

Quadro 8 – Estatística descritiva relativa às variáveis psicológicas recolhidas com os instrumentos traço de ansiedade e orientação motivacional para o objectivo.

<i>Traço de ansiedade competitiva</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio padrão</i>
Escala de ansiedade somática	9,45	3,11
Preocupação	13,37	2,98
Perturbação da concentração	9,69	2,73
Ansiedade total	32,51	6,45
<i>Orientação motivacional</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio padrão</i>
Tarefa	3,83	0,58
Ego	2,40	0,77

No quadro 8 é apresentada a estatística descritiva relativa às variáveis psicológicas recolhidas com os instrumentos SAS 2 e TEOSQ. Ao observar o mesmo, podemos constatar, relativamente às subescalas do traço de ansiedade, a dimensão ansiedade total é a que apresenta valores médios mais elevados (Média=32,51 e dp=6,45), enquanto a escala de ansiedade somática é que apresenta valores médios mais baixos (Média=9,45 e dp=3,11). No que respeita à orientação para o objectivo, podemos analisar, que a orientação para a tarefa apresenta valores médios mais altos (Média=3,83 e dp=0,58) e a orientação para o ego, valores médios mais baixos (Média=2,40 e dp=0,77).

Quadro 9 – Análise comparativa dos valores médios obtidos pelos atletas de acordo com o sexo no traço de ansiedade, e na orientação motivacional para o objectivo.

<i>Traço de ansiedade competitiva</i>	<i>Média</i>				<i>Desvio padrão</i>			
	<i>N</i>	<i>Masculino</i>	<i>N</i>	<i>Feminino</i>	<i>N</i>	<i>Masculino</i>	<i>N</i>	<i>Feminino</i>
Escala de ansiedade somática	26	9,77	23	9,09	26	2,99	23	3,26
Preocupação	26	14,00	23	12,65	26	3,11	23	2,70
Perturbação da concentração	26	9,62	23	9,78	26	2,25	23	3,25
Ansiedade total	26	33,38	23	31,52	26	5,87	23	7,05
<i>Orientação motivacional</i>	<i>Média</i>				<i>Desvio padrão</i>			
	<i>N</i>	<i>Masculino</i>	<i>N</i>	<i>Feminino</i>	<i>N</i>	<i>Masculino</i>	<i>N</i>	<i>Feminino</i>
Tarefa	26	3,98	23	3,67	26	0,44	23	0,67
Ego	26	2,32	23	2,50	26	0,79	23	0,76

Como podemos verificar no quadro 9, o sexo masculino obteve valores médios mais altos em todas as subescalas do traço de ansiedade, excepto no que diz respeito à perturbação da concentração (Média=9,62 e dp=2,25). Os valores médios mais elevados são a ansiedade total (Média=33,38 e dp=5,87) e a preocupação (Média=14,00 e dp=3,11), e por último a escala de ansiedade somática (Média=9,77 e dp=2,99). O sexo feminino obteve valores médios mais altos que o masculino apenas na perturbação da concentração (Média=9,78 e dp=3,25), sendo que verificamos uma elevada ansiedade total (Média=31,52 e dp=7,05), seguida da preocupação (Média=12,65 e dp=2,70) e pela escala de ansiedade somática (Média=9,09 e dp=3,26). Relativamente à orientação motivacional para a tarefa ambos os sexos obtiveram valores médios mais elevados, sexo masculino (Media=3,98 e dp=0,44) e feminino (Média=3,67 e dp=0,67), enquanto que na orientação para o ego o sexo feminino obteve

valores superiores que o sexo masculino (Média=2,50 e dp=0,76) e (Média=2,32 e dp=0,79) respectivamente.

Quadro 10 – Análise comparativa dos valores médios obtidos pelos atletas de acordo com a idade para o traço de ansiedade e orientação motivacional para o objectivo.

<i>Traço de ansiedade competitiva</i>	<i>Média</i>				<i>Desvio padrão</i>			
	<i>N</i>	<i>11 aos 12</i>	<i>N</i>	<i>13 aos 14</i>	<i>N</i>	<i>11 aos 12</i>	<i>N</i>	<i>13 aos 14</i>
Escala de ansiedade somática	18	9,78	31	9,26	18	3,15	31	3,11
Preocupação	18	13,83	31	13,1	18	3,57	31	2,6
Perturbação da concentração	18	10,17	31	9,45	18	2,12	31	3,03
Ansiedade total	18	33,78	31	31,77	18	6,15	31	6,60

<i>Orientação motivacional</i>	<i>Média</i>				<i>Desvio padrão</i>			
	<i>N</i>	<i>11 aos 12</i>	<i>N</i>	<i>13 aos 14</i>	<i>N</i>	<i>11 aos 12</i>	<i>N</i>	<i>13 aos 14</i>
Tarefa	18	3,87	31	3,81	18	0,46	31	0,64
Ego	18	2,37	31	2,42	18	0,77	31	0,78

Ao analisarmos o quadro 10, verificamos que os dois grupos de idades estudados apresentam amostras diferentes, mas os resultados médios obtidos para o traço de ansiedade e orientação motivacional não se apresentam muito distantes entre os dois grupos. O grupo de idades dos 11 aos 12 apresenta valores médios superiores aos do grupo 13 a 14 anos, no que diz respeito ao traço de ansiedade em todas as subescalas, sendo que as duas dimensões que exprimem valores médios mais altos são a ansiedade total (Média=33,78 e dp=6,15) para o grupo dos 11 aos 12, (Média=31,77 e dp=6,60) para o grupo dos 13 aos 14 e a preocupação (Média=13,83 e dp=3,57) para o grupo dos 11 aos 12 anos, (Média=13,1 e dp=2,6) para o grupo dos 13 aos 14 anos. Ambos os grupos apresentaram os valores mais baixos na dimensão escala da

ansiedade somática (Média=9,78 e dp=3,15) e (Média=9,26 e dp=3,11) respectivamente. No que se refere à orientação motivacional os dois grupos expressaram valores mais altos na orientação para a tarefa (Média=3,87 e dp=0,46) para o grupo mais jovem e (Média=3,81 e dp=3,11) para o grupo mais velho.

Quadro 11 – Análise comparativa dos valores médios obtidos pelos atletas de no estado de ansiedade e burnout em dois momentos distintos

<i>Estado de ansiedade competitiva (1º momento)</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio padrão</i>
Ansiedade cognitiva	49	26,45	7,34
Ansiedade somática	49	24,98	7,58
Autoconfiança	49	27,51	10,87
<i>Estado de ansiedade competitiva (2º momento)</i>	<i>49</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio padrão</i>
Ansiedade cognitiva	49	26,38	7,03
Ansiedade somática	49	24,65	7,33
Autoconfiança	49	25,14	6,04
<i>Burnout (1º momento)</i>	<i>49</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio padrão</i>
Stress geral	49	2,78	2,43
<i>Burnout (2º momento)</i>	<i>49</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio padrão</i>
Stress geral	49	2,55	2,50

1º Momento - refere-se a uma competição mais fácil.

2º Momento - refere-se a uma competição mais difícil.

Quanto ao estado de ansiedade, observar o quadro 11, os valores médios mais altos dizem respeito, num primeiro momento, ou seja na competição mais fácil, à autoconfiança (Média=27,51 e dp=10,87). No segundo momento, na competição mais difícil, os valores médios mais elevados alteraram-se, sendo a ansiedade cognitiva, a que apresenta níveis mais altos

(Média=26,38 e dp=7,03). Por sua vez, os valores médios mais baixos do estado de ansiedade foram encontrados, em ambos os momentos, na subescala ansiedade somática (1º momento, Média=24,98 e dp=7,58; 2º momento, Média=24,65 e dp= 7,33). No que diz respeito ao stress geral constatamos que no primeiro momento os atletas demonstraram valores médios mais altos (Média=2,78 e dp=2,43), enquanto no segundo momento foi ligeiramente inferior (Média=2,55 e dp=2,50).

4.2 - DIFERENÇAS

Quadro 12 – Diferença entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas

<i>Traço de ansiedade competitiva</i>	<i>Idade</i> <i>Sig. (2-tailed)</i>
Escala de ansiedade somática	0,58
Preocupação	0,45
Perturbação da concentração	0,32
Ansiedade total	0,29
<i>Estado de ansiedade competitiva</i>	
Ansiedade cognitiva	0,23
Ansiedade somática	0,058
Autoconfiança	0,64
<i>Burnout</i>	
Stress geral	0,81
<i>Orientação motivacional</i>	
Tarefa	0,7
Ego	0,82

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

Pela análise do quadro 12 aferimos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a idade e as diferentes variáveis psicológicas. No entanto através da análise das médias e desvios padrões o grupo de idades dos 11 aos 12 apresenta valores médios superiores aos do grupo 13 a 14 anos, no que diz respeito ao traço de ansiedade em todas as subescalas, sendo que as duas dimensões que exprimem valores médios mais altos são a ansiedade total (Média=33,78 e dp=6,15) para o grupo dos 11 aos

12, (Média=31,77 e dp=6,60) para o grupo dos 13 aos 14. Em relação ao burnout mais precisamente a subescala stress geral, não existem diferenças estatisticamente significativas. No que se refere à orientação motivacional os dois grupos expressaram valores mais altos na orientação para a tarefa (Média=3,87 e dp=0,46) para o grupo mais jovem e (Média=3,81 e dp=3,11) para o grupo mais velho.

Quadro 13– Diferença entre o género dos atletas e as variáveis psicológicas

<i>Traço de ansiedade competitiva</i>	<i>Género</i> <i>Sig. (2-tailed)</i>
Escala de ansiedade somática	0,45
Preocupação	0,11
Perturbação da concentração	0,83
Ansiedade total	0,32
<i>Estado de ansiedade competitiva</i>	
Ansiedade cognitiva	0,48
Ansiedade somática	0,36
Autoconfiança	0,068
<i>Burnout</i>	
Stress geral	-0,99
<i>Orientação motivacional</i>	
Tarefa	0,06
Ego	0,42

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

Ao examinarmos o quadro 13, podemos perceber que não existem diferenças estaticamente significativas entre o género e as diferentes variáveis psicológicas estudadas. No entanto ao analisarmos as médias e os desvios

padrões relativos ao género podemos concluir que o sexo masculino obteve os valores médios mais elevados na ansiedade total (Média=33,38 e dp=5,87). O sexo feminino obteve valores médios mais altos que o masculino apenas na perturbação da concentração (Média=9,78 e dp=3,25), sendo que verificamos uma elevada ansiedade total (Média=31,52 e dp=7,05). Relativamente à orientação motivacional para a tarefa ambos os sexos obtiveram valores médios mais elevados, sexo masculino (Media=3,98 e dp=0,44) e feminino (Média=3,67 e dp=0,67), enquanto que na orientação para o ego o sexo feminino obteve valores superiores que o sexo masculino (Média=2,50 e dp=0,76) e (Média=2,32 e dp=0,79) respectivamente.

Quadro 14 – Diferenças em função da dificuldade da competição (mais fácil ou mais difícil), nas diferentes dimensões do estado de ansiedade e no stress geral

<i>Estado de ansiedade</i>	<i>Sig. (2 tailed)</i>
Ansiedade cognitiva - Ansiedade cognitiva B	0,925
Ansiedade somática - Ansiedade somática B	0,731
Autoconfiança - Autoconfiança B	0,190
<i>Burnout</i>	
Stress geral - Stress geral B	0,595

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

Em relação aos dois momentos de estudo diferentes, como mostra o quadro 14, podemos constatar que não existiram diferenças estatisticamente significativas para o estado de ansiedade e stress geral entre o primeiro momento (competição mais fácil) e o segundo momento (competição mais difícil (B)). No entanto podemos dizer, através das médias, que a autoconfiança foi a que sofreu maior alteração sendo que no primeiro momento era de 27,5% e verificou-se uma diminuição no segundo momento para 25,14%.

4.3 - CORRELAÇÕES

As correlações entre todas as variáveis psicológicas, traço de ansiedade, orientação para os objectivos, estado de ansiedade e burnout foram calculadas através do coeficiente de correlação de “Pearson”, cujos resultados serão apresentados de seguida.

Quadro 15 – Correlações entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade e o burnout

<i>Traço de ansiedade competitiva</i>	<i>Burnout</i> (Stress geral)
Escala de ansiedade somática	0,264
Preocupação	0,207
Perturbação da concentração	0,296*
Ansiedade total	0,348*
<i>Estado de ansiedade competitiva</i>	
Ansiedade cognitiva	0,318*
Ansiedade somática	0,234
Autoconfiança	-0,239

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

Através da análise do quadro 15, verifica-se que os coeficientes de correlação revelam a existência de correlações positivas e significativas entre duas das subescalas do traço de ansiedade e o stress geral e ainda uma subescala do estado de ansiedade e o stress geral. De acordo com os dados obtidos, existem correlações positivas e significativas entre a subescalas perturbação da concentração e o stress geral, $r(49)=0,296$, $p<0,05$, a

ansiedade total e o stress geral, $r(49)=0,348$, $p<0,05$, e por último a ansiedade cognitiva com o stress geral, $r(49)=0,318$, $p<0,05$.

Quadro 16 – Correlações entre a orientação motivacional, com o traço de ansiedade e o estado de ansiedade

<i>Traço de ansiedade competitiva</i>	<i>Orientação motivacional</i>	
	Tarefa	Ego
Escala de ansiedade somática	-0,384*	0,133
Preocupação	0,058	-0,146
Perturbação da concentração	-0,681	0,002
Ansiedade total	-0,437**	-0,003
<i>Estado de ansiedade competitiva</i>		
Ansiedade cognitiva	0,007	-0,98
Ansiedade somática	-0,247	-0,105
Autoconfiança	0,075	-0,140

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

No quadro 16 observa-se as correlações obtidas entre o traço de ansiedade e o estado de ansiedade e as subescalas de orientação motivacional. Através destes dados podemos perceber que existem correlações significativas entre duas subescalas do traço de ansiedade e a orientação para a tarefa. Nomeadamente existe uma correlação negativa significativa entre a escala de ansiedade somática e a orientação para a tarefa, $r(49)= -0,384$, $p<0,05$, e também uma correlação negativa significativa entre a ansiedade total e a orientação para a tarefa $r(49)= -0,437$, $p<0,01$.

Quadro 17 – Correlações entre a orientação motivacional e o burnout

<i>Orientação motivacional</i>	<i>Burnout</i> (Stress geral)
Tarefa	-0,338*
Ego	0,173

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

Como podemos concluir através do quadro 17, existe uma correlação negativa significativa entre a orientação para a tarefa e a subescala do burnout stress geral $r(49) = -0,338$, $p < 0,05$.

CAPITULO V – DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Neste estudo tivemos como objectivo geral realizar uma descrição e uma caracterização psicológica dos atletas a qual pode ser verificada no capítulo anterior. Posto isto e como objectivos mais específicos procuramos analisar a relação existente entre, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade, o stress geral e a orientação motivacional dos atletas participantes no presente estudo e neste capítulo tentaremos comparar os resultados obtidos com outros estudos referidos na revisão bibliográfica semelhantes ao nosso.

O nosso primeiro desafio foi averiguar se existiam diferenças significativas entre o género e a idade nos valores obtidos pelos atletas nas diferentes habilidades psicológicas propostas (hipótese 1). Os nossos resultados indicam que não existem diferenças significativas entre as diferentes idades no que se refere às habilidades psicológicas, que difere do que nos diz Santos (2008) quando no seu estudo afirma que “existe também correlações significativas entre variáveis mentais e variáveis independentes principalmente com a idade, com os anos de experiência dos atletas e com o tempo de treino”. No entanto o grupo de atletas mais jovens apresentou valores médios superiores aos dos mais velhos no que diz respeito ao traço de ansiedade. Relativamente ao género o nosso estudo evidenciou que não existem diferenças estaticamente significativas entre o género e as diferentes variáveis psicológicas estudadas. Embora seja de referir que o sexo masculino obteve os valores médios mais elevados para ansiedade total (Média=33,38 e dp=5,87), o sexo feminino obteve valores médios mais altos que o masculino apenas na perturbação da concentração (Média=9,78 e dp=3,25). Estas conclusões são

distintas das apresentadas por Cruz (1994, 1997), citado por Dias (2005) que verificaram a existência de diferenças significativas entre sexos, com as atletas do sexo feminino a evidenciarem níveis significativamente mais elevados de percepção de ameaça que os seus colegas do sexo masculino. Ainda assim num estudo levado a cabo por LeUnes e Bourgeois, (1996) envolvendo 215 atletas universitários (149 do sexo masculino e 66 do sexo Feminino), teve como objectivo identificar as competências mentais predominantes em diferentes competições, sexo e nível competitivo. Os resultados indicaram que não existiram diferenças significativas nas competências mentais nas diferentes competições, apesar de os atletas masculinos revelarem níveis mais elevados no controlo da ansiedade, concentração e confiança, do que os atletas do sexo feminino, que em parte, vai de encontro aos resultados obtidos por nós. Miranda, Filho e Nery (2006), num estudo efectuado a 64 nadadores, também corroboram os nossos resultados quando nos relatam no seu estudo que embora o 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.

Outro dos nossos objectivos específicos foi verificar se existiam diferenças significativas entre o estado de ansiedade e o stress geral entre os dois momentos distintos estudados (hipótese 2). Chegamos à conclusão de que não existiram diferenças estatisticamente significativas entre estes dois momentos, ainda assim e através da análise das médias, podemos dizer que a autoconfiança foi a que sofreu maior alteração sendo que no primeiro momento era de 27,5% e verificou-se uma diminuição no segundo momento para

25,14%. Como nos é dito por Mahoney & Meyers (1989), fruto de estudos efectuados, tanto ou mais importante do que os níveis de stress e ansiedade experienciados na competição, são as estratégias de confronto e controle do stress e ansiedade possuídas pelos atletas. Os mesmos autores referem ainda que, os atletas com maior sucesso, parecem ter aprendido a regular, tolerar e a utilizar a sua ansiedade de forma mais eficaz (citados em Cruz 1996b). Além de os índices de autoconfiança estarem de certo modo elevados, embora tendo diminuído no segundo momento de aplicação, fica claro que à luz destes autores e do presente estudo conduzido, que tanto os níveis de autoconfiança como as estratégias de controlo do stress e ansiedade poderão estar na origem do porquê de a ansiedade estado não se ter alterado entre o momento mais fácil e o momento mais difícil.

Em terceiro lugar e como último objectivo quisemos averiguar se existiam correlações positivas entre o traço de ansiedade o nível de stress geral e a orientação motivacional para o ego. Como pudemos constatar obtivemos uma correlação positiva moderada entre as subescalas do traço de ansiedade, perturbação da concentração e o stress geral, $r(49)=0,296$, $p<0,05$ e a ansiedade total e o nível de stress geral $r(49)=0,296$, $p<0,05$. Estes resultados indicam-nos que de certa forma quanto mais alta for a ansiedade total ou a perturbação da concentração de um jovem atleta mais alto será o nível de stress geral que segundo Rocha, Nascimento, Silva e Lazarini (2006), nos dizem que a ansiedade pode influenciar de maneira positiva ou negativa o desempenho do praticante. Um certo grau de ansiedade pode actuar a favor do atleta desde que não seja excessiva. Um estudo apresentado por Santos (2008) vai de encontro aos nossos resultados quando onde dizem que é para o

traço de ansiedade que existem maior número de correlações significativas. Ainda em relação ao traço de ansiedade, nomeadamente a escala de ansiedade somática obtivemos uma correlação moderada negativa com a orientação para a tarefa $r(49) = -0,384$, $p < 0,05$ e uma elevada correlação negativa significativa entre a ansiedade total e a orientação para a tarefa $r(49) = -0,437$, $p < 0,01$. Estes dados permitem-nos dizer que de uma forma geral o traço de ansiedade tem uma relação com a orientação para a tarefa, da forma em que quanto maior for o traço de ansiedade menor será a orientação para a tarefa de um jovem atleta. Encontramos poucos estudos que nos ajudam a subscrever estes resultados, no entanto assim como no nosso estudo alguns autores corroboram os nossos resultados no que diz respeito à orientação motivacional para a tarefa por exemplo Santos (2008), Miranda, Filho e Nery (2006), Pereira (2001) que nos seus estudos concluíram que os atletas também mostraram estar mais orientados para a tarefa. Outro estudo levado a cabo por Soos, Szabo, e Tsang, (2004) obtiveram resultados dispares quando num estudo em que participaram 252 alunos Húngaros (média de idades 13 anos) de três escolas e um colégio de desporto, chegam à conclusão de que os alunos das três escolas estavam mais orientados para o ego.

Encontramos ainda uma correlação negativa significativa entre a orientação para a tarefa e a subescala do burnout stress geral $r(49) = -0,338$, $p < 0,05$, dados que são apoiados por Chen et al., (2007), numa investigação em que o objectivo foi examinar a interacção entre a orientação para o objectivo e o clima motivacional no burnout do atleta, mostraram que a orientação para a tarefa prediz negativamente o burnout.

CAPITULO VI – CONCLUSÕES

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

Também em relação aos dois momentos distintos de estudo não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Podemos dizer que relativamente à ansiedade total e à orientação motivacional para a tarefa foram as subescalas onde a amostra demonstrou maior percentagem.

Relativamente à primeira hipótese esta é rejeitada pois, de uma forma geral podemos dizer que não obtivemos diferenças significativas em relação à influência do género e da idade nas diferentes variáveis psicológicas estudadas.

A segunda hipótese é rejeitada pois, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos dois momentos distintos no que diz respeito ao estado de ansiedade e ao burnout (stress geral).

Quanto à terceira e última hipótese podemos dizer que é parcialmente aceite uma vez que só se obtivemos correlações positivas entre o traço de ansiedade e o stress geral. Enquanto que encontramos correlações negativas entre o traço de ansiedade e a orientação motivacional para a tarefa, e entre a orientação motivacional para a tarefa e o stress geral.

CAPITULO VII – BIBLIOGRAFIA

- Andrade, A., Salguero, A. Márquez, S. (2006). *Motivos para a participação esportiva em nadadores brasileiros. Fitness & Performance Journal*, 5 (6), 363-369.
- Andrade, C., Keller, B., Okazaki, F., Oliveira, S., & Coelho, R. (2006). *Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 96 - Mayo. www.efdeportes.com*
- Castillo, I., Bolaguer, I. & Duda, J.L. (2002). *Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. Psicothema*, 14(2), 280-287.
- Carvalho F. (2007). *Habilidades psicológicas, orientação para os objectivos e traço e estado de ansiedade competitiva em atletas. Dissertação de Licenciatura.*
- Chamberlain, S., & Hale, B. (2007). *Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task; 20 (2): 197-207.*
- Black, J., & Smith, A. (2007). *An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. International Journal of Sport Psychology; 38: 417-436.*
- Chen, L., Ying-Mey, T., Ying, K. (2007). *The interaction of orientation and motivational climate in predicting athlete burnout. Journal of Sport & Exercise Psychology; S 151.*
- Cruz J. & Viana, M. (1996). *Auto-confiança e rendimento na competição desportiva. Manual de psicologia do desporto. Instituto de educação e psicologia da universidade do Minho e Instituto superior de psicologia aplicada de Lisboa. 265-286.*
- Cruz, J. et al. (1996a). *Manual de Psicologia do Desporto, Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd. Braga*
- Dias, C. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: Da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão; Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho; Braga.*
- Duda, L. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.*
- Eklund, R., & Cresswell, S. (2007). *Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. The Sport Psychologist; 21: 1-20.*

- Ferreira J. (2005). *A importância da motivação nas aulas de educação física: estudo com alunos de 2.º ciclo do ensino básico. Dissertação de Mestrado.*
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). *Burnout in sport: A systematic review. The Sport Psychologist; 21, 127-151.*
- Goodger, K., Wolfenden, L., & Lavallee, D. (2007). *Symptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in junior tennis players. International Journal of Sport Psychology; 38, 342-364.*
- Hanton, S., Mullen, R., & Jones, G. (2000). *Intensity and Direction of Competitive Anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. Perceptual and Motor Skills; 90, 513-521.*
- Hatzigeorgiadis, A., & 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.*
- Hirota, V., & Tragueta, V. (2007). *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte; 6 (3): 207-213.*
- Horn, T. (2002). *Advances in Sport Psychology. Second Edition. Human Kinetics.*
- Jones, G., & Swain, A. (1992). *Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. Perceptual and Motor Skills, 74, 467-472.*
- Júnior D., Sato C., Selingardi D., Bettencourt E., Barros J., Ferreira M. (2004). *Situações de jogo como fonte de stress em modalidades esportivas coletivas. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo; v.18, n.4, p.385-395.*
- Kelley, B., Eklund, R., & Taylor, M. (1999). *Stress and burnout among collegiate tennis coaches. Journal of Sport & Exercise Psychology; 21, 130-133.*
- Kellmam, M. (2002). *Enhancing recovery - Preventing underperformance in athletes.*
- Kellmam, M. & Kallus, K. (2001). *Recovery-stress questionnaire for athletes – User Manual. Human Kinetics.*
- Lázaro, J., Casimiro, E., & Fernandes, H. (2006). *Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de andebol português: um estudo em atletas de elite. www.psicologia.com.pt*
- Lemyre, P., Roberts, G., & Gundersen, J. (2007). *Motivation, overtraining, and burnout: can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes. European Journal of Sport Science, June; 7 (2): 115-126.*

- Leunes, A., & Bourgeois, A. (1996). *Psychological skills assessments and athletic performance in collegiate rodeo athletes. Journal of Sport Behavior; 19, 132-146.*
- Magill, R. A. (1984). *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgar Blucher.*
- Malete, L. (2006). *Goal orientations, sport ability, perceived parental influences and youth's enjoyment of sport and physical activity in Botswana. International Journal of Applied Sports Science; 18 (2): 89-107.*
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport v12. Human kinetics.*
- 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.*
- Murcia, J.A., Gimeno, E.C. & 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.*
- Pereira, R. (2001). *Estudo da orientação motivacional em futebolistas de diferentes escalões. www.desportoweb.com.sapo.pt/workrui.htm*
- Pires, D. (2006). *Validação do questionário de burnout para atletas. Dissertação de Mestrado.*
- Pires, D., Brandão, M., & Machado, A. (2005). *A síndrome de burnout no esporte. Motriz, Rio Claro; 11 (3): 147-153.*
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E., & Levy A. (2007). *Precompetitive state anxiety, objective and subjective performance, and causal attributions in competitive swimmers. Pediatric Exercise Science; 19, 39-50.*
- Raedeck, T., & Smith, A. (2001). *Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. Journal of Sport & Exercise Psychology; 23, 281-306.*
- Roberts, G., & Treasure, D. (1995). *Achievement goals, motivational climate, and achievement strategies and behaviours in sport. International Journal of Sport Psychology; 26, 64-80.*
- Rocha, F., Nascimento, J., Silva, M., & Lazarini, S. (2006). *A Relação da ansiedade e seus componentes com o futsal e a aprendizagem motora.*
- Rudestem, K., & Newton R. (1992). *A comprehensive guide to content and process. Surviving your Dissertation. Sage Publications.*

- Sabiston, C., & Crocker, P. (2008). *Exploring self-preceptions and social influences as correlates of adolescent leisure-time physical activity. Journal of Sport & Exercise Psychology*; 30, 3-22.
- Santos, R. (2008) - *Competências Mentais e Ansiedade Competitiva em Atletas de Basquetebol. Dissertação de Licenciatura.*
- Singer, R., Hausenblas, H., & Janell, C. (2001). *Handbook of Sport Psychology. Second Edition.*
- Singer, R., Murphey, M., & Teunant, L. (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology.*
- Smith, D., & Bar-Eli, M. (2007). *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.*
- Smith, E., Smoll, L., & Schutz, W. (1990). *Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety. In The Sport Anxiety Scale v2, 263-280: Anxiety Research.*
- Soos, I., Szabo A., & Tsang, E. (2004). *Self-determination, goal orientation, and student's anxiety in secondary school sport clubs. Journal of Coimbra Network on Exercise Sciences; v1, n.1, 35-42.*
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2007). *Handbook of Sport Psychology. Third Edition.*
- Vasconcelos, R. (2006). *Documento de apoio à disciplina de psicologia do desporto. UTAD-CEDAFES.*
- Williams, L. (1994). *Goal orientations and athletes' preferences for competence information sources. Journal of Sport & Exercise Psychology, 16, 416-430.*
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology. Fourth Edition: Human Kinetics.*
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.*

ANEXOS



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

O presente inquérito pretende conhecer e caracterizar alguns aspectos relacionados com rendimento desportivo em atletas.

Com este objectivo, e após uma breve caracterização demográfica, apresentamos uma série de frases que estão relacionadas com a tua forma de pensar, sentir e actuar no teu desporto. Não se trata de nenhum exame, deste modo, não existem frases melhores ou piores, apenas as tuas próprias respostas, sempre que estas sejam sinceras.

Solicitamos que te expresses livremente e de maneira totalmente pessoal. Normalmente cada desportista é diferente dos demais e, deste modo, pode pensar e actuar de forma diferente.

O que desejamos conhecer é o que pensas, o que sentes e o que fazes perante situações de diferente complexidade no teu desporto. Assim sendo, pedimos que leias atentamente o início do questionário e cada uma das frases que se seguem e nos indiques com sinceridade, assinalando com um círculo, o número que mais se aproxima à tua opinião. Não percas muito tempo em nenhuma frase.

Asseguramos que todas as respostas serão tratadas de maneira confidencial e consideradas em absoluto anonimato, respeitando o teu direito à privacidade.

Obrigada pela colaboração

DADOS DEMOGRÁFICOS

Nome : _____

Data de preenchimento: ____ / ____ / ____ Sexo: _____ Idade: _____

Clube: _____ Modalidade: _____

Posto específico / posição / categoria, etc.: _____

Nível competitivo / Campeonato / Divisão em que actua actualmente: _____

Alinhou na equipa inicial em mais de 50% dos jogos /competições até agora disputados? Sim _____

Não _____ Escalão competitivo (Juvenil/Júnior): _____

Há quantos anos pratica oficialmente a modalidade: _____

É atleta da selecção nacional? Sim _____ Não _____ Se sim há quanto tempo? _____

Número de internacionalizações pela selecção: _____

Numero (médio) de sessões semanais de treino: _____

Tempo médio de treino (minutos): _____

Numero (médio) de jogos / competições por ano: _____

Numero (médio) de jogos /competições internacionais por ano: _____

Habilitações académicas: _____

Alguma vez trabalhaste com um preparador mental? Sim _____ Não _____

Se sim, indica aproximadamente durante quanto tempo _____

Quantos irmãos tens? _____

Por favor indica a idade deles: _____

És o mais velho, o mais novo ou irmão do meio? Por favor indica a tua ordem de nascimento relativamente aos teus irmãos _____

Os teus pais estão divorciados? Sim: _____ Não: _____ Se sim à quanto tempo? _____

Quantos treinadores já tiveste até ao momento nesta modalidade? _____

Que outras modalidades já praticaste? _____

Por favor indica quanto tempo em cada : _____

Qual é o clube/ competição(ções) mais importante(s)? _____

Qual é o clube/ competição(ções) menos importante(s)? _____

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO

Os efeitos do desporto competitivo podem ser poderosos e muito diferentes entre os atletas. Deste modo, encontram-se em baixo algumas declarações que os atletas utilizam para descrever os seus pensamentos e sentimentos sobre como se sentem geralmente acerca a competição. Alguns atletas acham que não devem admitir sentimentos de preocupação ou nervosismo, mas tais sentimentos são muito frequentes, mesmo em atletas profissionais. Para nos ajudar a compreender melhor as reacções à competição, pedimos que partilhes os teus verdadeiros sentimentos. O questionário está dividido em duas secções. Por favor lê com cuidado cada frase e assinala com um círculo, nas duas secções, o número apropriado para indicar como te sentes, geralmente, antes ou durante a competição. Não existem respostas certas ou erradas, basta responder espontaneamente.

Nome: _____ Modalidade: _____

Idade: _____

Sexo: _____ Contacto: _____

Clube: _____

Quando tens estes sentimentos/pensamentos, normalmente são entendidos como negativos (debilitadores) ou positivos (facilitadores) em relação a próxima performance.

	Escala de intensidade			Escala de direcção							
	Nada	Muito	Muito negativo	Muito negativo	Muito positivo						
1. Sinto-me agitado.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
2. Estou preocupado por que posso não render tão bem como poderia nesta prova.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
3. Sinto-me auto-confiante.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
4. Sinto o meu corpo tenso.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
5. Estou preocupado pelo facto de poder fazer um mau "tempo".....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
6. Sinto tensão no meu estômago.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
8. Estou preocupado pelo facto de poder falhar sob a pressão da competição.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
9. O meu corpo parece estar muito deprimido.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
10. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
11. Estou preocupado pelo facto de poder ter um mau rendimento.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
12. Sinto o meu estômago "as voltas".....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
13. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objectivo.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
14. Estou preocupado pelo facto dos outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
15. As minhas mãos estão frias e húmidas.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3
17. Sinto o meu corpo rígido.....	1	2	3	4	3	2	1	0	1	2	3

Obrigado pela colaboração

QUESTIONÁRIO DE REACÇÕES À COMPETIÇÃO

Muitos atletas sentem-se nervosos antes ou durante a competição, jogos ou encontros. Isto acontece mesmo com atletas profissionais. Por favor lê cada questão. Depois, circula o numero que indica como te sentes USUALMENTE antes ou durante a competição desportiva. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor responde sinceramente a todas as questões.

Quando tens estes sentimentos/pensamentos, normalmente são entendidos como negativos (debilidades) ou positivos (facilitadores) em relação à próxima performance

	Escala de intensidade			Escala de direcção		
	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	Muito negativo	Muito positivo
Antes ou durante a competição:						
1. É difícil concentrar-me na competição	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
2. Sinto o meu corpo tenso	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
3. Preocupo-me com a possibilidade de não competir bem	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
4. É difícil concentrar-me no que é suposto fazer	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
5. Preocupo-me com a possibilidade de desapontar os outros	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
Antes ou durante a competição:						
6. Sinto o meu estômago tenso	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
7. Perco a concentração na competição	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
8. Preocupo-me com a possibilidade de não dar o meu melhor	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
9. Preocupo-me com a possibilidade de competir mal	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
10. Sinto os meus músculos a tremer	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
Antes ou durante a competição:						
11. Preocupo-me com a possibilidade de errar durante a competição	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
12. Sinto um mal estar no estômago	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
13. Não consigo pensar com clareza durante a competição	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2
14. Sinto os músculos tensos porque estou nervoso(a)	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	-3	-2

TEOSQp

Neste questionário, pedimos-te que indiques a tua opinião acerca do significado do sucesso no desporto. Não há respostas certas ou erradas. O que realmente importa é que indiques o que pensas com sinceridade. Para cada uma das situações abaixo descritas, coloca um círculo em redor do número que melhor reflectir o que sentes acerca dela. Não percas muito tempo em nenhuma frase! As opções de resposta são as seguintes: 1=Discordo Completamente; 2=Discordo; 3=Nem Discordo Nem Concordo; 4=Concordo; e 5=Concordo Completamente

Ao praticar desporto, sinto-me mais bem sucedido quando.....

	Discordo Completamente			Concordo Completamente	
	1	2	3	4	5
1) ...sou o único que consegue executar as técnicas.....	1	2	3	4	5
2) ...aprendo uma nova técnica e isso me faz querer praticar mais.....	1	2	3	4	5
3) ...consigo fazer melhor do que os meus amigos.....	1	2	3	4	5
4) ...os outros não conseguem fazer tão bem como eu.....	1	2	3	4	5
5) ...aprendo algo que dá prazer em fazer.....	1	2	3	4	5
6) ...os outros cometem erros e eu não.....	1	2	3	4	5
7) ...aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante.....	1	2	3	4	5
8) ...trabalho realmente bastante.....	1	2	3	4	5
9) ...ganho a maioria das provas.....	1	2	3	4	5
10) ...algo que aprendo me faz querer continuar e praticar mais.....	1	2	3	4	5
11) ...sou o melhor.....	1	2	3	4	5
12) ...sinto que uma técnica que aprendo está bem.....	1	2	3	4	5
13) ...faço o meu melhor.....	1	2	3	4	5

RESTQ – 52 DESPORTO

Número: _____

Nome (Escreves iniciais do primeiro e último nome): _____

Data: _____ Hora: _____ Idade: _____ Sexo: _____

Desporto / Evento(s): _____

Este questionário apresenta uma série de perguntas, que podem descrever o teu bem-estar mental, emocional ou físico, ou as actividades que realizaste durante os passados dias e noites.

Por favor selecciona a resposta mais próxima aos teus pensamentos e actividades, indicando com que frequência cada afirmação estava correcta para ti nestes últimos dias.

As afirmações relacionadas com o teu rendimento em competição, devem ter em conta o rendimento durante a competição bem como durante os teus treinos.

Para cada uma das perguntas existem sete respostas possíveis.

Por favor selecciona **SOMENTE UMA** resposta apropriada marcando com um "X" ou círculo em cima do número.

EXEMPLO:

NOS PASSADOS (3) DIAS / NOITES...

... eu li um jornal.

0	1	2	3	4	X	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

Neste exemplo, o número 5 foi escolhido.

Isto significa que tu leste um jornal muito frequentemente nos últimos três dias.

Por favor não deixes nenhuma pergunta em branco.

Se estiveres em dúvida quanto a uma resposta, selecciona espontaneamente aquela que mais se adequa.

Por favor vira a folha e responde a todas as perguntas por ordem e sem interrupção.

Obrigado pela colaboração

NOS PASSADOS (3) DIAS / NOITES...

1) Vi televisão

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

2) Ri à gargalhada

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

3) Estive de mau humor

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

4) Senti-me fisicamente calmo

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

5) Senti-me bem (psicologicamente/mentalmente)

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

6) Tive dificuldade em concentrar-me

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

7) Preocupe-me com problemas por resolver

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

8) Passei bons momentos com os amigos.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

9) Tive uma dor de cabeça

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

10) Senti-me cansada(o) devido ao trabalho.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

11) Tive sucesso naquilo que fiz.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

12) Senti-me desconfortável.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

13) Fui incomodado pelos outros (atletas, amigos, etc.)

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

14) Senti-me em baixo, infeliz.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

15) Dormi bem.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

16) Estava farto(a) de tudo.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

17) Estive bem-disposto(a).

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

NOS PASSADOS (3) DIAS / NOITES...

18) Estava exausto.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

19) Dormi mal. (sem descansar).

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

20) Estava incomodado(a).

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

21) Senti-me como se pudesse fazer tudo.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

22) Estava chateado.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

23) Adiei as decisões.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

24) Tomei decisões importantes.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

25) Senti-me pressionado.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

26) Partes do meu corpo doíam-me.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

27) Não consegui descansar durante os intervalos.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

28) Estava convencido que conseguia alcançar os meus objectivos durante os treinos/competições.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

29) Recuperei bem fisicamente.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

30) Fiquei esgotado com a prática do meu desporto.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

31) Consegui fazer coisas importantes na minha modalidade desportiva.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

32) Preparei a minha cabeça para os treinos e competições.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

33) Senti os meus músculos rijos durante os treinos / competições.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

34) Tive a impressão de que houve poucas pausas.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

NOS PASSADOS (3) DIAS / NOITES...

35) Estava convencido que conseguia aumentar o meu desempenho a qualquer momento.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

36) Eu lidei muito bem com os problemas dos meus colegas de equipa.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

37) Estive em boa condição física.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

38) Dei o máximo.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

39) Senti-me emocionalmente exausto após o desempenho.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

40) Senti dores musculares após o(s) exercício(s).

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

41) Fiquei convencido que executei bem o(s) exercícios(s).

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

42) Foi-me exigido demasiado durante os intervalos / pausas (na competição e treino).

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

43) Preparei a minha cabeça para os treinos e competições.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

44) Senti que queria abandonar o desporto.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

45) Senti-me com muita energia.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

46) Facilmente compreendi como os meus colegas se sentiram (na competição e treino).

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

47) Estava convencido que tinha treinado bem.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

48) Os intervalos não foram no momento certo.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

49) Senti-me vulnerável/sensível a lesões.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

50) Eu defini objectivo durante o treino e competição.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

51) Senti o meu corpo forte.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

52) Senti-me frustrado(a), desapontado(a) ou descontente com o meu desporto.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre

53) Lidei calmamente com os problemas emocionais do meu desporto

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	raramente	algumas vezes	com frequência	mais frequentemente	com muita frequência	sempre