

ÍNDICE

	<i>Pg.</i>
INTRODUÇÃO	1
1. OBJECTIVOS	2
2. HIPÓTESES	3
3. REVISÃO DA LITERATURA	4
3.1 – MOTIVAÇÃO	4
3.2 – ANSIEDADE	7
3.2.1 - Dimensões da Ansiedade	7
3.2.1.1 - Ansiedade Cognitiva	9
3.2.1.2 - Ansiedade Somática	10
3.2.2 - Traço e Estado de Ansiedade	10
3.2.3 - Stress	11
3.3 – ESTUDOS EFECTUADOS	12
3.4 – BURNOUT	15
3.4.1 - História e evolução do conceito de Burnout	15
3.4.2 - Definição de Overtraining, Staleness e Burnout	16
3.4.3 - Modelos Teóricos de Burnout	21
3.4.4 - Um estudo de caso	25
4. METODOLOGIA	32
4.1 - AMOSTRA	32
4.2 - INSTRUMENTOS E VARIÁVEIS	32
4.2.1 - Instrumentos de medida	33
4.2.2 - Variáveis	35
4.3 - PROCEDIMENTOS	35
5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	37
6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	59
7. CONCLUSÕES	67
7.1- LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES	68
8. BIBLIOGRAFIA	70

ÍNDICE DE QUADROS

	<i>Pg.</i>
Quadro 1	Média de idades das atletas e desvio padrão 37
Quadro 2	Frequência e percentagem das idades das atletas 37
Quadro 3	Frequência e percentagem do escalão etário 37
Quadro 4	Frequência e percentagem de clubes representados no estudo 38
Quadro 5	Frequência e percentagem das provas em que participam as atletas 38
Quadro 6	Média de Anos de experiência na modalidade 38
Quadro 7	Frequência e percentagem de anos de experiência na modalidade 39
Quadro 8	Média de sessões de treino semanais 39
Quadro 9	Frequência de sessões de treinos semanais 39
Quadro 10	Média das orientações motivacionais do TEOSQ 40
Quadro 11	Média das escalas de traço de ansiedade do SAS-2 40
Quadro 12	Média das escalas de estado de ansiedade do CSAI-2Rd no momento A 41
Quadro 13	Média das escalas de estado de ansiedade do CSAI-2Rd no momento B 41
Quadro 14	Média das escalas de stress do RESTQ no momento A 42
Quadro 15	Média das escalas de stress do RESTQ no momento B 42
Quadro 16	Média das escalas de recuperação do RESTQ no momento A 43
Quadro 17	Média das escalas de recuperação do RESTQ no momento B 43
Quadro 18	Média das escalas de Stress geral e Recuperação física do RESTQ nos momentos A e B 43
Quadro 19	Média das escalas de Stress Desportivo do RESTQ nos momentos A e B 44
Quadro 20	Média das escalas de Recuperação Desportiva do RESTQ nos momentos A e B 44
Quadro 21	Correlação entre as escalas do Traço de Ansiedade e o Stress Geral no momento A e B 45

Quadro 22	Correlação entre as escalas do estado de ansiedade e o stress geral no momento A e B	46
Quadro 23	Correlação entre as escalas de traço, estado de ansiedade cognitiva e a tarefa e o ego	47
Quadro 24	Correlação entre a sub-escala do estado de ansiedade - autoconfiança e a tarefa e o ego	47
Quadro 25	Correlação entre o traço de ansiedade e o tempo de prática (sessões semanais)	48
Quadro 26	Correlação entre o estado de ansiedade e o tempo de prática (sessões semanais)	49
Quadro 27	Correlação entre o stress geral (RESTQ) e o tempo de prática (sessões semanais)	50
Quadro 28	Correlação entre a recuperação física (RESTQ) e os anos de experiência	50
Quadro 29	Média e desvio padrão das variáveis da realização de objectivos em relação ao escalão etário	50
Quadro 30	Média e desvio padrão das variáveis do traço de ansiedade em relação ao escalão etário	51
Quadro 31	Média e desvio padrão das variáveis em relação ao escalão etário	52
Quadro 32	Média e desvio padrão das variáveis em relação ao escalão etário	53
Quadro 33	ANOVA, post hoc testes e teste de homogeneidade de Levene (escalão etário)	54
Quadro 34	Comparação das variáveis do traço de ansiedade com o escalão etário (<i>post hoc</i>)	55
Quadro 35	Comparação das variáveis do estado de ansiedade com o escalão etário (<i>post hoc</i>)	56
Quadro 36	Teste t para as variáveis dependentes	57
Quadro 37	Média e desvio padrão relativamente às variáveis dependentes	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Processo de overtraining. Weinberg e Gould, 2007, adaptado de Kentta, 2001	17
Figura 2	Modelo Cognitivo-Afectivo de Smith. Cruz, 1996, adaptado de Smith, 1986	21
Figura 3	Modelo de Resposta Negativa do Stress do Treino de Silva. Cruz, 1996, adaptado de Smith, 1986	23