

Agradecimentos

Este trabalho foi realizado para conclusão da Licenciatura em Educação Física. Foram dois anos de intenso trabalho e esforço da minha parte. Depois de um dia de leccionação na minha escola, deslocar-me para Coimbra para poder assistir e participar nas actividades lectivas deste curso de Complemento de Formação, em Regime Tutorial não foi fácil. Voltar a estudar passados doze anos também não! No entanto, foi um investimento pessoal e profissional da minha parte e do qual retirei grandes ensinamentos para a continuação da minha actividade docente.

Desta forma procurarei agradecer às pessoas que permitiram que este complemento se realizasse. Assim quero agradecer:

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, pela oportunidade e ao Professor Doutor José Pedro Ferreira pela disponibilidade de coordenação dos trabalhos.

Ao Professor Doutor Pedro Gaspar, pela forma séria como orientou este trabalho, pela disponibilidade demonstrada e principalmente por todos os bons momentos que passamos nas reuniões de grupo de seminário.

Aos colegas de grupo de Seminário pela camaradagem, partilha de informação e conhecimentos prestados ao longo da realização deste trabalho.

À minha entidade patronal – Colégio Diocesano de N^a S^a da Apresentação, Calvão - , na pessoa do seu Director, Padre João Mónica da Rocha, pelo seu incentivo e pelas facilidades concedidas em termos de horário de trabalho.

À minha esposa e aos meus filhos pela privação que passaram e pela paciência que tiveram para comigo.

Por último, mas não menos importante, a todos os atletas, treinadores e membros da direcção dos clubes que se disponibilizaram para a realização deste trabalho, sem os quais não seria possível a sua realização.

Resumo

O objectivo principal deste estudo foi descrever e caracterizar psicologicamente 60 jovens atletas, do género feminino, dos 10 aos 15 anos, praticantes federadas de basquetebol, na época 2008-2009, em termos da motivação, ansiedade e burnout. Deste modo, os objectivos específicos para esta investigação são: descrever e caracterizar os valores médios e desvio padrão da amostra das diferentes variáveis dependentes e independentes; verificar as relações existentes entre as variáveis dependentes e analisar a relação destas com as variáveis independentes.

Os instrumentos utilizados para recolha de dados foram: Task and Ego Orientation Sport Questionnaire (TEOSQ) -“Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto”; o “Sport Anxiety Scales-2” (SAS-2); o Competitive Anxiety Scale Inventory - 2 Revised (CSAI-2Rd) -“Questionário de Auto-Avaliação do Estado de Ansiedade Pré-Competitiva-2 Revisto, com a escala de direcção CSAI-2d e o Recovery Stress Questionnaire for Athletes – 52 (RESTQ-52) -“Questionário de Stress e Recuperação para Atletas - 52”.

Os primeiros questionários a serem entregues foram o TEOSQ e o SAS-2, em conjunto com uma série de questões relativas aos seus dados demográficos e sua experiência desportiva. Estes foram entregues e elaborados logo no início de uma semana de treinos. Posteriormente foi também entregue o RESTQ-52 e o CSAI-2Rd. O primeiro no último treino antes da competição e o segundo uma hora antes da competição. Estes dois instrumentos de avaliação foram por duas vezes; uma na semana da competição vista pelos atletas como menos importante e a outra numa semana em que o jogo era visto como muito importante.

Para realizar o tratamento dos dados foram utilizados procedimentos e análises estatísticas através do programa informático SPSS – “Statistical Package for Social Sciences, versão 16.0 para o Windows.

Em termos gerais pode-se constatar que ao nível das orientações motivacionais os valores apresentados são mais elevados para a tarefa do que para o ego.

Os resultados revelam ainda elevados níveis de traço de ansiedade cognitiva, principalmente na sua sub-escala preocupação. Ao analisar-se a direcção do traço de ansiedade, todas as escalas apresentam valores negativos. Para além do valor da ansiedade cognitiva ser alto, as atletas consideram-no ainda debilitador do desempenho.

Ainda neste estudo as atletas apresentaram níveis altos de estado de ansiedade cognitiva nos dois momentos de avaliação A e B, sendo a sua direcção percebida com debilitadora do desempenho, também nos dois momentos. Os níveis de autoconfiança baixam do momento A para o momento B, enquanto os valores da ansiedade somática aumentam. As escalas de stress apresentam valores médios inferiores aos apresentados pelas escalas da recuperação. Os resultados indicam que nas suas rotinas diárias de treino ou de competição as atletas apresentam-se sem um estado de stress preocupante nos dois momentos A e B (mais fácil e mais difícil respectivamente) e inibidor do seu desempenho e também as actividades de recuperação associadas indicam que as atletas percebem bem o seu estado de recuperação física.

Em termos de diferenças entre as variáveis verifica-se que não existe relações estatisticamente significativas entre a orientação para a tarefa e a auto-confiança. Apesar destes dados, no momento B os valores são positivos, quer da intensidade quer da direcção, o que pode demonstrar que as atletas se sentiam mais auto-confiantes apesar de esse momento ser considerado como mais difícil. Verifica-se também que não existem relações estatisticamente significativas entre a orientação para o ego e a componente cognitiva do traço e estado de ansiedade, no entanto na sub-escala – preocupação - do traço de ansiedade existe uma relação positiva quer na intensidade, quer na direcção. As atletas sentem-se preocupadas por não treinarem bem ou errar durante a competição. Comprova-se a existência de relações positivas em todas as escalas do traço e do estado de ansiedade, havendo no entanto apenas uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre a sub-escala do traço da ansiedade cognitiva - perturbação da concentração – e o stress geral no momento A, que apresenta valores mais altos no primeiro momento de avaliação em relação ao segundo. Assim, as atletas parecem estar com problemas de concentração nos treinos/jogos fazendo baixar a sua percepção de competência, aumentando por outro lado o seu nível de stress. Esse facto é comprovado pelas correlações negativas e estatisticamente significativas da direcção da sub-escala preocupação e da ansiedade cognitiva e fundamentalmente pela correlação negativa e estatisticamente muito significativa da direcção da autoconfiança. Existem ainda relações negativas estatisticamente significativas apenas nas escalas do estado de ansiedade: ansiedade cognitiva A e ansiedade somática A e B, relativamente ao número de sessões de treino. A ansiedade cognitiva é normalmente manifestada negativamente, quer nas expectativas de desempenho quer na auto-avaliação do atleta.

Quem faz mais treinos por semana faz diminuir o seu estado de ansiedade. As atletas treinam mais e denotam maior à vontade na sua modalidade, tendo uma boa percepção do seu desempenho, no entanto verifica-se não existirem relações positivas estatisticamente significativas entre os anos de experiência e a escala de recuperação física.

Relativamente ao escalão etário existem diferenças estatisticamente significativas ao nível do traço de ansiedade para as escalas: ansiedade somática, preocupação (intensidade), preocupação (direcção) e ansiedade total (direcção). Ao nível do estado de ansiedade existem diferenças estatisticamente significativas para as escalas: ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e ansiedade somática B (2º momento de avaliação). Analisando a média e o desvio padrão das variáveis do traço de ansiedade (quadro 30), o escalão de sub-16 apresenta valores mais elevados de traço de ansiedade total quando comparados com os sub-12. De forma inversa, relativamente ao estado de ansiedade, é o escalão de sub-12 que apresenta valores mais altos. É de salientar ainda que o escalão de sub-12 direcciona a sua percepção de traço de ansiedade como facilitador do desempenho, pois os valores encontrados são sempre positivos o que pode também explicar a maior autoconfiança em relação aos atletas mais velhos e com mais tempo de prática. Os resultados dos testes post hoc indicam que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível do estado de ansiedade, nas variáveis: ansiedade cognitiva e autoconfiança, entre os escalões sub-12 e sub-14; ansiedade somática, entre todos os escalões e ansiedade somática (momento B), entre os sub-16 e os sub-12. Atendendo aos valores médios encontrados, os resultados indicam que o escalão de sub-16 no momento A apresenta valores superiores ao escalão de sub-14 mas inferiores aos sub-12. Relativamente ao segundo momento de avaliação B, nota-se um aumento nos valores apresentados por parte do escalão de sub-12 e sub-14 havendo um decréscimo do valor encontrado para o escalão sub-16, sendo até o mais baixo dos três escalões. Este decréscimo da auto-confiança pode ser explicado pelo facto das atletas sentirem que no segundo jogo o seu grau de preparação não estava de acordo com o que era esperado delas. Não só o facto de sentirem a atenção do público, pais e treinadores centrada em si ser um factor indutor de maior apreensão, também o receio de cometer erros e ser-se julgado por eles constitui, muitas vezes, uma importante causa indutora de receios/medos que, em alguns casos se poderá reflectir num aumento do estado de negativismo, o qual poderá indiciar a diminuição da autoconfiança.

Por último, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas relativamente ao estado de ansiedade e stress geral, entre o primeiro momento de aplicação dos questionários (A) e o segundo (B).

Palavras-chave: Psicologia do desporto, Motivação, Ansiedade, Stress, Burnout.