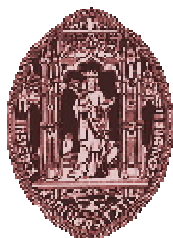


**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**



**Motivação, Ansiedade e Burnout em Jovens Atletas**

**Pedro Rodrigues  
Coimbra, Junho 2009**

Monografia realizada no âmbito do seminário:  
“Motivação, Ansiedade e Burnout em Jovens Atletas”,  
do ano lectivo de 2008/2009, com vista à obtenção da  
Licenciatura em Educação Física

**Coordenador:** Prof. Doutor José Pedro Leitão Ferreira

**Orientador:** Prof. Doutor Miguel Pereira Gaspar

## **Agradecimentos**

A vida tem me ensinado muitas coisas ao longo destes anos, uma delas, é que apesar do nosso empenho e motivação, os nossos objectivos só são alcançados com a ajuda e o apoio de outros. Por isso eu gostaria de agradecer a todos aqueles que tornaram possível este trabalho. Deste modo, gostaria de agradecer em especial:

Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira pela disponibilidade.

Ao Professor Doutor Pedro Gaspar, pelo permanente acompanhamento, disponibilidade, compreensão, apoio e rigor demonstrado na orientação do estudo. Também pelo ânimo e boa disposição que desenvolveu no grupo.

A todos os atletas, treinadores e respectivos clubes, pela preciosa colaboração e disponibilidade demonstrada na recolha dos dados.

Aos meus companheiros de seminário, pela amizade, companheirismo, apoio e boa disposição.

Aos meus amigos, colegas que me deram apoio, incentivo e compreensão.

À minha mulher Sofia, pela ajuda, paciência, apoio e compreensão demonstrada ao longo deste tempo, sobretudo nas situações mais difíceis.

## Resumo

O objectivo deste estudo foi saber as influências da motivação, ansiedade e burnout em jovens atletas praticantes de natação. Esta investigação analisou também, a influência da idade, anos de experiência, sessões semanais de treinos, tempo de treino, modalidades, género, escalão, nas diferentes variáveis (motivação, ansiedade e burnout).

A amostra desta investigação foi constituída por 44 atletas praticantes da modalidade de Natação, sendo 22 do género masculino e 22 do género feminino, cujas idades se encontram compreendidas entre 10 e 14 anos de idade.

A todos os sujeitos da amostra foram aplicados os questionários: “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto” (TEOSQ), “Questionário de Reacções à Competição” (SAS2), “Questionário de Auto-Avaliação Pré – Competitiva” (CSAI-2Rd) e o “Questionário de stress e recuperação para atletas” (RESTQ-52 Sport”).

No presente estudo, a análise e o tratamento estatístico dos dados foi realizado através do programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 16.0).

Dos resultados obtidos neste estudo, podemos constatar que existem correlações significativas entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral.

No que diz respeito ao estado da ansiedade e ao traço da ansiedade em relação aos géneros, os valores médios da ansiedade são superiores no género feminino. Podemos constatar também que os valores da auto-confiança são superiores no género masculino.

Não se verificou diferenças significativas entre a auto-confiança, motivação e os níveis de ansiedade em função dos anos de experiência. Os valores da ansiedade são superiores nos atletas com menor experiência. Em relação à auto-confiança, os valores são superiores nos atletas com mais experiência.

No que diz respeito aos valores da orientação para a tarefa, os valores são inferiores em atletas com menos experiência relativamente aos atletas com mais experientes, onde os valores de orientação para a tarefa são superiores.

Quanto ao aumento do stress geral e da fadiga com o aumento do número de sessões semanais, existe uma correlação positiva e significativa.

Por último, não se verificam diferenças estatisticamente significativas na sua totalidade, em relação ao aumento dos níveis do estado da ansiedade, stress emocional,

stress geral e exaustão emocional com o aumento da idade. Existe somente para a ansiedade cognitiva com a idade. Podemos também referir que os valores médios do stress geral, exaustão emocional e stress emocional são superiores nos atletas mais velhos. No que diz respeito aos valores da ansiedade, estes são superiores nos atletas mais novos.