

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	1
1. Definição de Problema	2
2. Objectivos	4
3. Hipóteses.....	5
CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA	6
1. Motivação	6
1.1. Definição de Motivação	6
1.2. Estudos Realizados	8
2. Ansiedade.....	9
2.1. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade.....	11
2.2. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre Ansiedade e Performance.....	11
2.3. Estudos Realizados	13
3. Burnout.....	15
3.1. Overtraining.....	15
3.2. Staleness	16
3.3. Conceito de Burnout.....	17
3.4. Modelos Teóricos de Burnout.....	18
<u>Modelo Cognitivo-Afectivo de Smith.....</u>	<u>18</u>
<u>Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein.....</u>	<u>19</u>
<u>Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional de Coakley.....</u>	<u>19</u>
<u>Modelo de Stress do Treino de Silva</u>	<u>20</u>
3.5. Estudos realizados	20
CAPÍTULO III - METODOLOGIA.....	24
1. Amostra	24
2. Instrumentos de Medida	24
3. Procedimentos	26
3.1. Procedimentos Operacionais	26
3.2. Procedimentos Estatísticos	27
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	28
1. Análise Descritiva.....	28
2. Correlação entre traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral. .	34
3. Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade em função do género. .	35
4. Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas.	37
5. Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais	39
6. Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade	39
CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	42
CONCLUSÕES	46
BIBLIOGRAFIA.....	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico I - Frequência relativa à distribuição dos atletas por género.....27

Gráfico II - Frequência relativa à distribuição dos atletas por Clube.....27

Gráfico III - Frequência relativa aos anos de experiência.....28

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Frequência relativa à idade dos atletas em dois grupos (10 aos 12 anos e dos 13 aos 14 anos de idade).....	28
Quadro 2 – Frequência relativa à idade dos atletas.....	28
Quadro 3 – Frequência relativa aos anos de experiência dos atletas.....	29
Quadro 4 – Frequência relativa ao escalão dos atletas.....	29
Quadro 5 – Frequência relativa às sessões semanais dos atletas.....	29
Quadro 6 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão dos atletas.....	30
Quadro 7 – Frequência relativa ao número de competições por ano.....	30
Quadro 8 – Frequência relativa a alinhar na equipa inicial mais de 50% das competições.....	31
Quadro 9 – Frequência relativa a se alguma vez trabalhou com um preparador mental.....	31
Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ.....	31
Quadro 11 – Estatística descritiva das diferentes escalas do traço da ansiedade.....	32
Quadro 12 – Estatística descritiva das diferentes escalas do estado da ansiedade.....	32
Quadro 13 – Estatística descritiva de algumas escalas do burnout - RESTQ-52 SPORT.....	32
Quadro 14 – Correlações entre estado de ansiedade, traço de ansiedade e stress em geral no 1º e 2º momento.....	33
Quadro 15 – Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade e o género (Independent Samples test).....	34
Quadro 16 – Valores médios por género em relação ao estado de ansiedade e ao traço de ansiedade no 1º e 2º momento.....	34
Quadro 17 – Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas. (Independent Samples test).....	36
Quadro 18 – Valores médios da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas no 1º e 2º momento.....	37
Quadro 19 – Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais.....	38
Quadro 20 – Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade (Independent Samples test).....	38

Quadro 21 – Valores médios do stress geral, stress emocional, exaustão emocional e estado da ansiedade em função da idade dos atletas no 1º e 2º momento.....39

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

A psicologia do desporto tem vindo a aumentar a sua busca nos processos psicológicos associados ao rendimento e ao sucesso desportivo nas variadíssimas modalidades. É deveras importante conhecer todos os aspectos que possam influenciar, negativa ou positivamente, o sucesso desportivo.

Nas últimas duas décadas, numerosas pesquisas têm investigado a motivação, a razão pela qual as crianças e jovens optam por ser fisicamente activos (Buona mano, Cei & Mussino, 1995). Esses estudos descrevem, na generalidade, que os jovens têm diversos motivos para a participação no desporto e na actividade física, tal como: melhorar as habilidades, ser competente, ser fisicamente apto, ou estar com os amigos ou com a equipa (Cindy & Koenraad, 2007).

A ansiedade representa também um papel importante no desempenho e desenvolvimento dos atletas, quer em treinos quer em prova.

Weinberg e Gould (2007) definem o conceito de ansiedade como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a uma activação geral do organismo.

A ansiedade experienciada durante a competição, conhecida como ansiedade competitiva, pode ser definida como um sentimento de apreensão: uma experiência individual em resposta a ameaças percebidas durante a competição (Hudson & Williams, 2001, citado por Lorimer, 2006).

O problema da ansiedade competitiva e performance é de grande interesse tanto para, investigadores como para atletas. Tem sido dada grande importância ao entendimento da ansiedade e dos factores que contribuem para esta. Tem sido sugerido que através do entendimento das influências da ansiedade competitiva, psicólogos e praticantes de desporto, ajudem efectivamente os atletas a gerir as suas apreensões (Martin & Mack, 1996, citado por Lorimer, 2006).

Outro fenómeno abordado nos últimos anos, causador de perturbações no desenvolvimento dos atletas é o burnout. As exigências colocadas nos jovens atletas têm-se intensificado consideravelmente nos últimos anos (Holt, 2007). Tal facto deriva da pressão competitiva em jovens atletas que pode conduzir a um descontínuo envolvimento no desporto, levando ao aparecimento de esgotamento nos atletas. (Gould & Dieffenbach, 2003). Estas preocupações derivam, em atletas novos, do treino intenso, da participação em várias competições, do facto de se focarem apenas num desporto e

da pressão dos pais e treinadores (Conroy & Coatsworth, 2006, citados por Goodger et al., 2007).

É aceite por psicólogos, especialistas do Desporto, treinadores e atletas, a importância de tais factores e competências no rendimento desportivo e na diferenciação entre atletas de elite e outros menos competentes (Cruz, 1997).

Neste sentido, este estudo pretende estudar a influência da Motivação, Ansiedade e Burnout em jovens atletas praticantes da modalidade de natação, que competiram na época desportiva de 2008/2009.

Por vezes, em competições desportivas podem ser observados factores psicológicos, emocionais e motivacionais, responsáveis pela diminuição inexplicável do rendimento do atleta ou mesmo pela superação numa determinada prova. *“O conhecimento da Psicologia do Desporto é vital para o sucesso do treino, quer esse sucesso signifique ganhar, quer ajudar os atletas a tornarem-se melhores seres humanos”* (Martens, 1987).

1. Definição de Problema

O desporto de competição, pela sua própria natureza, objectivos e características tem o potencial de poder gerar elevados níveis de stress e ansiedade (Cruz, 1997). Grande parte da literatura no domínio da Psicologia do Desporto tem procurado identificar e analisar as características, competências e outros processos psicológicos implicados ou subjacentes ao rendimento e ao sucesso desportivo, nomeadamente junto dos atletas de alta competição (Cruz, 1997).

A motivação no desporto e na actividade física, têm sido uma das importantes áreas nas pesquisas efectuadas no desporto para as crianças e para a juventude (Duda, 1996, citados por Cindy & Koenraad, 2007).

Motivação é um termo ou conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos indivíduos. Esta ideia está subjacente na definição de motivação para a realização: “a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos (Weinberg Gould, 2007).

Por vezes não é fácil de manter a motivação, outros fenómenos podem impedir os atletas de se empenharem com o rigor necessário que lhes é pedido. A ansiedade foi durante muito tempo considerada como um dos factores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo, e neste contexto, o principal foco em termos de intervenção, foi sempre a procura das melhores estratégias e técnicas para o desenvolvimento ou adaptação dos melhores programas, tendo em vista a sua redução.

Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (2007) define o estado de ansiedade como um estado emocional temporário (em constantes variações), que é caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, que por sua vez são percebidos conscientemente e são associados à activação e/ou estimulação do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade de traço faz parte da personalidade e é uma tendência ou disposição comportamental, que faz com que o indivíduo perceba como ameaçadoras, as circunstâncias que objectivamente não o são, quer física, quer mentalmente.

Hoje em dia a pressão para ganhar e treinar todo ano com grande intensidade tem aumentado dramaticamente. Em grande parte por causa das grandes recompensas financeiras, pela publicidade e mesmo pelo status. Se antes numa modalidade se treinava apenas duas a três sessões de treino por semana, nos últimos anos tem-se vindo a treinar todos os dias, inclusive várias sessões por dia, quer na modalidade que se pratica, ou mesmo outro tipo de actividade que proporcione ao atleta ganhos para essa modalidade, recorrendo-se a ginásios, piscinas, etc... (Weinberg & Gould, 2007). Este tipo de comportamentos podem levar ao esgotamento, ao burnout.

Weinberg & Gould, (2007) referem que o “Burnout é uma resposta psicológica exaustiva, exibida como o resultado de esforços frequentes, por vezes extremos e em geral ineficazes quanto ao encontro do treino excessivo e exigências competitivas.

O proveito deste estudo advém do reconhecimento crescente por parte dos especialistas do desporto, treinadores, técnicos, atletas, entre outros para a importância da preparação psicológica no rendimento e diferenciação dos atletas.

Desta forma, este estudo espera contribuir para conhecer a influência da Motivação, Ansiedade e do Burnout na performance de jovens atletas.

2. Objectivos

Este estudo tem como objectivo realizar uma descrição e uma caracterização psicológica de atletas da modalidade de Natação, participantes no Torneio Distrital de Natação, na época de 2008/2009 através dos questionários: CSAI-2D; SAS-2D; TEOSQ e RESTQ-52.

Ambicionámos mais especificamente:

- Avaliar as relações entre as seguintes variáveis: Motivação, Ansiedade e Burnout;
- As diferenças das seguintes variáveis: Motivação, Ansiedade e Burnout em relação ao género, aos anos de experiência e à idade dos atletas
- A influência que cada uma dessas variáveis com a performance dos atletas;
- A relação dessas variáveis com: sexo, idade, anos de experiência e número de sessões semanais.

3. Hipóteses

H01 - Existem relações positivas entre os atletas que apresentam elevados valores de traço de ansiedade, estado de ansiedade e stress em geral.

H02 – Existem diferenças entre os géneros masculino e feminino, no que diz respeito à ansiedade, sendo que indivíduos do género masculino são mais auto-confiantes e apresentam um maior controlo da ansiedade que os atletas do género feminino.

H03 - Existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas, a auto-confiança, a motivação e os níveis de ansiedade, sendo que, com o aumento dos anos de prática aumenta a auto-confiança, a motivação e diminuem os níveis de ansiedade.

H04 - Existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas e a orientação para a tarefa, sendo que quanto mais anos de prática, maior é a orientação para a tarefa.

H5 – Os atletas com um maior número de sessões semanais têm uma maior prevalência de stress geral e fadiga.

H6 – Existem diferenças significativas entre o estado de ansiedade, o stress em geral, stress emocional, exaustão emocional, e a idade dos atletas. Sendo que quanto maior a idade maiores são os níveis do estado de ansiedade, stress emocional, stress geral e exaustão emocional.

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

1. Motivação

O crescente envolvimento de indivíduos de todas as idades na prática desportiva, parece ser claro na generalidade dos países. Tem sido evidente nos jovens o aumento do interesse pelo desporto de competição. Este contexto desportivo, sendo claramente um contexto orientado para a realização, parece ser um domínio onde os jovens de ambos os sexos consideram importante envolver-se. Além disso, é também um contexto onde é por demais evidente o investimento dos adultos sob as mais diversas formas (pais, treinadores, dirigentes, etc...). O desporto organizado, para além do impacto significativo que tem naqueles que se encontram directamente implicados, parece ter também um impacto mais geral na sociedade onde se integram (Weinberg & Gould, 2007).

A Motivação no Desporto procura responder, na opinião de Halliwell (1979), a várias questões que começa com o “porquê?”. Mais especificamente, essas questões têm a ver com três dimensões do comportamento dos atletas: a) direcção (porque é que certos atletas escolhem certos desportos para participarem?”; b) intensidade (“porque é que certos atletas se esforçam mais ou jogam com maior intensidade que outros?”) e c) persistência (“porque é que certos atletas continuam a prática desportiva e outros abandonam?”).

Para Singer (1980), a motivação é responsável pela selecção e preferências por algumas actividades, pela persistência nessa actividade, pela intensidade e vigor (esforço) do rendimento e pelo carácter do rendimento relativamente a determinados padrões.

1.1. Definição de Motivação

Para Weinberg e Gould (2007) a motivação é um termo ou conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos indivíduos. Esta ideia está subjacente na definição de motivação para a realização: “a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos”.

Cada um de nós desenvolve uma maneira própria de se motivar para o trabalho, pensando que é a melhor e a que mais resulta. Por instantes se alguém é professor de

Educação Física, sabe e acredita que é bem sucedido. Vai provavelmente usar na maior parte das vezes as mesmas estratégias que os professores usam. Além disso, as pessoas agem muitas vezes fora das suas formas de ver a motivação, consciente e inconscientemente. Um treinador, por exemplo, faz um esforço consciente para motivar os atletas dando-lhes feedbacks positivos e encorajando-os. Outro treinador acredita que as pessoas são as primeiras responsáveis pela sua própria maneira, podendo passar algum tempo a criar situações para ganhar motivação (Weinberg & Gould, 2007).

Segundo os mesmos autores, embora haja mil formas individuais de ver, a maior parte das pessoas colocam a motivação numa das três orientações comuns que paralelamente aproximam a personalidade. Visão centrada no traço, visão centrada na situação e visão interacional.

Visão centrada no traço – Dá-se primeiramente em função das características individuais (metas, objectivos, necessidades). A personalidade precisa que os estudantes ou atletas tenham uma meta, um objectivo. São as primeiras determinantes para se motivarem. Há treinadores que descrevem atletas como “vencedores” ou “falhados”, implicando que as características individuais da personalidade contam muito para tal julgamento. Algumas pessoas possuem atributos pessoais que as predispõem ao sucesso e a altos níveis de motivação. No entanto, a maioria de nós concorda que somos afectados pelas situações em que cada um de nós se encontra. Por exemplo, se um treinador não acredita, nem proporciona um bom clima de motivação, a motivação do atleta vai diminuir. Ao contrário, quando um excelente líder cria um clima positivo, ele vai ganhar um aumento da motivação.

Visão centrada na situação – Comportamento motivado e determinado primariamente pela situação. Um atleta pode estar motivado para realizar os exercícios nos treinos, mas pouco motivado para os realizar na competição. Todos concordam com esta opinião, mas também podemos ter situações em que um atleta se mantenha motivado, com um ambiente negativo. Por exemplo um atleta que não goste do treinador, por este estar constantemente a critica-lo, mas mesmo assim não quer sair da equipa e encontra-se motivado para ganhar. Neste caso a situação não é o primeiro factor que influencia a motivação.

Visão interacional – Comportamento motivado que resulta da interacção dos factores dos participantes e de factores situacionais. A melhor maneira de entender a motivação é considerar a pessoa, a situação e o modo como elas interagem.

Weinberg e Gould (2007), colocam 5 directrizes para desenvolver a motivação:

- Tanto as situações como os traços motivam as pessoas

- As pessoas têm vários motivos para se envolverem. Compreenda porque é que as pessoas participam em actividades físicas.
- Mude o ambiente para aumentar a motivação
- Os líderes influenciam a motivação
- Use mudanças de comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante

Temos que desenvolver uma visão realista da motivação. A motivação é uma variável chave quer em contextos de aprendizagem, quer de performance. Factores físicos e psicológicos, para além da motivação, influenciam o comportamento e devem ser levados em conta, bem como alguns factores motivacionais que são mais facilmente influenciados do que outros (Weinberg & Gould, 2007).

Teorias da Motivação

- Teoria da necessidade da realização
- Teoria da atribuição
- Teoria das metas de realização
- Teoria da motivação para a competência

1.2. Estudos Realizados

Num dos primeiros estudos mais sistemáticos, Alderman e Wood (1976) examinaram os objectivos ou incentivos de 425 praticantes de hóquei no gelo, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos. Estes autores procuram avaliar a relevância de sete sistemas de incentivo relativos à participação dos jovens no desporto: independência, poder, afiliação, stress, excelência, sucesso e agressão. Os resultados da investigação mostraram que a afiliação, a excelência, o “stress” e o sucesso eram os incentivos mais importantes para a participação desportiva.

Gould, Feltz, Weiss e Petlichkoff (1982) examinaram os motivos para a participação de 365 jovens nadadores de competição, de idades compreendidas entre os 8 e os 19 anos. O divertimento, a forma física, a saúde física, a melhoria de competências, a “atmosfera” da equipa e o desafio foram as principais razões apontadas para a prática desportiva. Paralelamente, alguns dos motivos assinalados como menos importantes foram os seguintes: “agradar aos pais ou aos melhores amigos”, “acalmar a

tensão”, “ser popular” e “viajar”. A análise dos dados recolhidos permitiu também aos autores a identificação de sete factores de motivação para a prática desportiva: realização-estatuto, “atmosfera” da equipa, excitação-desafio, forma-saúde física, descargas de energias, desenvolvimento de competências e amizade. Por outro lado, foram evidentes diferenças ao nível do sexo e da idade. As nadadoras dão mais importância aos factores “amizade”, e “divertimento” que os seus colegas do sexo masculino. Do mesmo modo, comparativamente aos nadadores mais velhos, os mais novos atribuíam maior importância aos factores “realização-estatuto”, “viagens”, “desejo de agradar aos pais ou amigos” “e ter alguma coisa para fazer”.

Newton e Duda (1995) procuraram examinar a relação entre a orientação do objectivo para a tarefa ou para o ego, as expectativas de sucesso e o estado de ansiedade numa situação competitiva. Foram aplicados os questionários de Orientação Motivacional para o Desporto (Teosq) uma semana antes da competição, e o questionário de Reacções de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2) imediatamente antes da competição, a 107 atletas de ténis de ambos os géneros. A análise estatística dos dados revelou que o estado de ansiedade somático e cognitivo era previsto somente pelas expectativas da performance. Ao mesmo tempo, baixos níveis de orientação para o ego e expectativas positivas para o jogo prediziam um estado de auto-confiança.

Miranda, Filho e Nery (2006) utilizando o questionário (Teosq), realizaram um estudo com o objectivo de verificar o tipo de orientação motivacional de 64 nadadores brasileiros (45 homens e 19 mulheres), comparando os atletas por género, nível de performance e anos de prática. Os autores concluíram que na amostra de nadadores avaliada existia uma tendência à orientação para a tarefa. Quando compararam os atletas por género encontram diferenças estatisticamente significativas em relação à orientação motivacional, no entanto verificaram que quanto mais elevado for o nível de performance dos atletas, maior é a sua tendência à orientação para o ego.

2. Ansiedade

A ansiedade foi durante muito tempo considerada como um dos factores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo, e neste contexto, o principal foco em termos de intervenção, foi sempre a procura das melhores estratégias e técnicas para o desenvolvimento ou adaptação dos melhores programas, tendo em vista a sua redução.

Cruz (1994), citado por Cruz (1996b) afirma ainda que o abandono da competição desportiva, pode ser percebida por alguns como eversiva e ameaçadora. A vulnerabilidade às lesões desportivas e/ou a sua recuperação parece ser consequência do stress e da ansiedade associados à competição desportiva.

Ansiedade é a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor. Freud (1932) e Hull (1943), citados por Frischknecht (1990).

Weinberg e Gould (2007) definem o conceito de ansiedade como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associados a uma activação geral do organismo.

Segundo estes autores a ansiedade divide-se em duas componentes: **Ansiedade Cognitiva** – pensamentos percebidos e **Ansiedade Somática** – grau de activação física percebida. Enquanto que a ansiedade somática é caracterizada por percepções físicas como o aumento da tensão muscular e transpiração abundante, a ansiedade cognitiva pode levar a diminuições transitórias na auto-confiança e à diminuição do controlo sobre os processos cognitivos, como a atenção e a memória (Davids & Gill, 1995).

Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (2007) define o estado de ansiedade como um estado emocional temporário (em constantes variações), que é caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, que por sua vez são percebidos conscientemente e são associados à activação e/ou estimulação do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade de traço faz parte da personalidade e é uma tendência ou disposição comportamental, que faz com que o indivíduo perceba como ameaçadoras, as circunstâncias que objectivamente não o são, quer física, quer mentalmente. Acontece que estes indivíduos reagem com níveis de ansiedade estado exagerados e descontextualizados a situações em que o perigo objectivo é mínimo.

Factores considerados “stressores”, típicos do desporto e que fazem aumentar o grau de ansiedade nos atletas (Hackfort & Schwenkmezger, 1993):

- Reacções dos espectadores;
- O facto de ser uma modalidade de alto risco (escalada, ralis etc.);
- O risco de lesões;
- Alterações de clima de alimentação e de fuso horário em provas fora de casa;
- Conflitos com o treinador;

- Conflitos com os membros da equipa;
- Conflitos na escola/família derivados do stress da prática desportiva;
- Conflitos com a tomada de decisões no decorrer de acções desportivas complexas.

2.1. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade

Segundo Spielberger (1966, 1970), citado por Frischknecht (1990), o traço de ansiedade, é definido como um traço de personalidade, relativamente estável, enquanto que a ansiedade estado é considerada uma mudança emocional, caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão, acompanhados por um aumento significativo da actividade do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade traço é uma parte da personalidade que consiste numa disposição comportamental para perceber as circunstâncias ameaçadoras que objectivamente não o são, e que levam a respostas nas quais o estado de ansiedade se encontra desproporcional à situação. Atletas com elevados níveis de ansiedade traço avaliam determinada situação desportiva como mais ameaçadora e experienciam um estado de ansiedade mais elevado, comparativamente com os atletas que apresentam um traço de ansiedade mais baixo.

Segundo Weinberg e Gould (2007) existe uma relação directa entre o nível do traço de ansiedade de uma pessoa e o seu estado de ansiedade. As pesquisas realizadas, demonstram que aqueles que apresentam resultados elevados no traço de ansiedade, experimentam um maior estado de ansiedade em alta competição e situações de avaliação. No entanto, esta relação não é perfeita. Um atleta com um traço de ansiedade elevado, poderá ter uma tremenda experiência numa situação particular, e por essa razão, poderá não se aperceber da ameaça e do correspondente elevado estado de ansiedade. Do mesmo modo, vários indivíduos com um elevado traço de ansiedade aprendem certas habilidades que ajudam a reduzir o seu estado de ansiedade em situações de avaliação.

2.2. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre Ansiedade e Performance

Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva

Pressupõe que as componentes da ansiedade (cognitiva, somática e auto-confiança) sejam analisadas à luz de uma perspectiva multidimensional (Cruz, 1996b). Assim Terry, Cox, Lane & Karageorghis (1996) afirmam que a teoria de Martens et al. (1990), refere que as sub componentes da ansiedade (cognitiva e somática) influenciam de formas diferentes a performance. A ansiedade cognitiva, que é caracterizada por pensamentos negativos, preocupação face à performance e imagens de fracasso, é sugerida como debilitante para a performance. Por sua vez, a ansiedade somática, caracterizada por sensações de tensão muscular, aumento da frequência cardíaca e mãos transpiradas, é apontada como tendo uma influência curvilínea na performance. A auto-confiança, que é expressa por pensamentos e expectativas positivas, é proposta como facilitadora da performance.

Burton (1988), citado por Humara (1999) mostrou que, relativamente à performance, a ansiedade cognitiva tem uma relação linearmente negativa; a ansiedade somática tem uma relação em U-invertido e a auto-confiança (uma componente cognitiva separada) tem uma relação linearmente positiva.

Teoria do U-invertido

Explica a relação entre os estados de arousal e a performance (Landers & Arent, 2001) citados por (Weinberg & Gould, 2007).

Aumentos adicionais fazem o desempenho diminuir. Assim, essa visão é representada por um U invertido que reflecte alto desempenho com o nível ideal de activação e desempenho mais baixo com activações baixas ou muito altas. (Weinberg & Gould, 2007). A maioria dos especialistas aceita as noções gerais da teoria do U-invertido. Dado que a maioria das pessoas já experimentou baixa activação, activação ideal e super activação. No entanto a aceitação da teoria em geral, tem sido alvo de críticas nos últimos tempos (Gould & Udry, 1994; Hardy, 1990). Os críticos questionam a forma da curva, devido ao facto do nível de activação óptimo ocorrer sempre no ponto médio do contínuo da activação; a própria natureza da activação também tem sido contestada (Weinberg & Gould, 2007).

Modelo Catastrófico da Ansiedade

Tenta explicar a relação entre ansiedade cognitiva, activação fisiológica e prestação. A sua característica mais inovadora é a inclusão do conceito

“activação fisiológica”, substituindo o termo “ansiedade somática” (Salgado, 1999 citado por Lopes, 2002).

O modelo catastrófico de Hardy (1990; 1996) considera que a performance da complexa interacção entre a activação e a ansiedade cognitiva, os baixos níveis de preocupação e o aumento da activação ou da ansiedade somática, estão relacionados com a performance em U-invertido. Em níveis elevados de preocupação (ou ansiedade cognitiva), a performance melhora até um certo patamar de activação, a partir do qual a performance decresce rápida e dramaticamente (Weinberg & Gould, 2007).

Perante níveis elevados de ansiedade cognitiva, e dependendo da elevação exacta do nível de activação, esta teoria prevê consequências positivas ou negativas para a prestação desportiva. A ansiedade cognitiva interage com a activação do organismo de forma tridimensional. Nesta perspectiva, quando a ansiedade cognitiva é baixa, presume-se uma relação uniforme de activação fisiológica com a prestação. Quando a ansiedade cognitiva é alta, os aumentos da activação fisiológica conduzem a melhores prestações até um determinado ponto, após o qual se dá um rápido declínio ou catástrofe na prestação (Hardy, 1996 citado por Lopes, 2002).

2.3. Estudos Realizados

Num estudo de Pierce e Stratton (1980). citados por Cruz (1996), foi constatando que as maiores preocupações sentidas por 62% de 543 jovens desportistas, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, eram “não jogar bem” e “cometer erros”. Do mesmo modo, a preocupação com aquilo que os seus pais (11%), colegas de equipa (24.7%) e treinadores (24.9) diriam, foram também alguns dos factores valorizados pelos atletas. De ressaltar que 44.2% dos atletas mencionaram que algumas fontes de stress os impediam de por em prática o seu melhor rendimento.

Martens, Vealey e Burton (1990) aplicando o CSAI-2 em 40 ginastas masculinos e femininos de equipas nacionais e em 45 atletas masculinos de equipas nacionais de luta livre, concluíram que existe uma independência do estado de ansiedade cognitivo e somático. O primeiro mantém-se igual nos três dias que antecedem a competição e o somático aumenta no momento da competição.

Raposo e Lázaro (2000) num estudo relativo aos níveis de ansiedade cognitiva, somática e auto-confiança em saltadores e lançadores portugueses apontam que:

- Há uma diminuição da auto-confiança se o atleta perde a confiança sem saber como a recuperar e se fica tenso e nervoso antes da competição;
- Quando os atletas desta amostra ficam nervosos antes da competição, pensam durante a prova no quanto o esforço lhes irá custar; não suportam o stress na fase final da competição, não revêem o plano de prova no intervalo antes da competição e os níveis de ansiedade aumentam.

Neste estudo foram utilizados, o Questionário da Auto-Avaliação (CSAI-2) e o Questionário de Comportamentos Pré-Competitivos, com o intuito de caracterizar os comportamentos nos 147 atletas estudados.

Cruz (1997) realizou um estudo com 246 atletas de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que realizavam competições ao mais alto nível nas seguintes modalidades: andebol, voleibol, atletismo e natação. Neste estudo os atletas de elite, apresentavam níveis mais elevados de auto-confiança e motivação, e menores níveis de ansiedade. Dos resultados deste estudo, denota-se que a auto-confiança, motivação e ansiedade, são factores diferenciadores entre os atletas de elite e os de alta competição.

Foi ainda possível constatar, que independentemente do sucesso desportivo, os atletas do sexo masculino, apresentam um maior controlo da ansiedade e percebem a competição como menos ameaçadora. No grupo de elite, verificou-se também que os atletas do sexo masculino, se mostram significativamente mais motivados no grupo de alta competição, foram também os rapazes que se mostraram mais auto-confiantes e evidenciaram melhores competências de concentração competitiva.

Hanton, Mellalieu e Hall (2002) num estudo que envolveu 102 jogadores de Futebol, onde foram utilizados os questionários (SAS e CSAI-2), comprovaram a forte relação entre o traço e o estado de ansiedade. Os atletas que apresentavam elevados valores do traço de ansiedade, apresentavam também elevados valores de estado de ansiedade. Os autores concluíram ainda que existe uma grande relação entre o traço de preocupação e o estado de ansiedade cognitivo, assim como entre o traço e o estado somático de ansiedade. Foram também encontradas relações significativas entre as componentes cognitiva e somática do estado de ansiedade.

Peter e Weinberg (2000) num estudo realizado com 273 atletas de diferentes modalidades, com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos, procuraram analisar a capacidade de resposta, de dois grupos de atletas (um com elevados níveis de ansiedade traço e outro com baixos níveis), perante determinadas situações. Dos resultados, nota-se que os atletas com maiores níveis de ansiedade traço quando comparados com os de

baixo nível de ansiedade traço, respondem a situações de stress, usando mais o humor, a rejeição, pensamentos ansiosos e comportamentos desembaraçados. Segundo o autor, esses comportamentos poderão explicar em parte o efeito negativo do excesso de ansiedade na performance.

Halvari e Gjesme (1995) referem que os atletas de pólo aquático que apresentam um estado de ansiedade elevado, realizam a performance com uma capacidade anaeróbia mais elevada que os atletas com níveis baixos de estado de ansiedade. Os mesmo autores, citando Weinberg e Hunt (1976) referiam que elevados níveis de ansiedade estado podem impedir a coordenação fina na sincronização dos músculos, mas no entanto facilitam a energia utilizada antes, durante e depois de uma actividade.

3. Burnout

Hoje em dia a pressão para ganhar e treinar todo ano com grande intensidade tem aumentado dramaticamente. Em grande parte por causa das grandes recompensas financeiras, pela publicidade e mesmo pelo status. Se antes numa modalidade se treinava apenas duas a três sessões de treino por semana, nos últimos anos tem-se vindo a treinar todos os dias, inclusive várias sessões por dia, quer na modalidade que se pratica, ou mesmo outro tipo de actividade que proporcione ao atleta ganhos para essa modalidade, recorrendo-se a ginásios, piscinas, etc... (Weinberg & Gould, 2007)

Mas o preço deste nível elevado de treino e o querer ganhar sempre, podem levar ao overtraining e burnout. No entanto, não acontece só em atletas e treinadores; pode também acontecer mesmo em pessoas que queiram melhorar a sua imagem. Pessoas que vão aos limites, só para se parecerem com modelos actuais da sociedade. Overtraining e burnout têm-se tornado grandes problemas nos últimos anos no mundo do desporto e da actividade física.

Deste modo, para que não haja confusão com as diferentes designações, vamos esclarecer o que é overtraining, staleness e burnout (Weinberg & Gould, 2007).

3.1. Overtraining

É um período de treino pelo qual os atletas são expostos a um grande volume e intensidade de treino, acima das capacidades regulares dos atletas, para que numa determinada data eles atinjam o pico da sua performance (Weinberg & Gould, 2007)

Os programas de overtraining podem atingir entre dias a meses de duração, dependendo de determinados factores, tal como, a modalidade envolvida ou a

importância da competição para a qual o atleta se está a preparar. O overtraining “normal” é iniciado pelo aumento sistemático do treino (ex. distância e intensidade) acima dos níveis usuais (Raglin, 1993).

Após o repouso e recuperação, o corpo adapta-se à carga e torna-se mais forte. Estas mudanças resultam numa maior performance por parte do atleta. Aparentemente, o processo de sobrecarga está longe de ser perfeito e é muitíssimo individualista. Mediante isso, se a carga de treino for muito elevada ou se o atleta for afectado por falta de descanso, ou por um outro factor físico ou psicológico indutor do Stress, o “overtarinig”, resulta numa performance deteriorada: o overtraining negativo. Este é definido como excessivo, ocorrendo geralmente em atletas que façam overtrainig sem o descanso adequado, resultando uma performance diminuída e na incapacidade de treinar a níveis normais (Comité Olímpico dos EUA, 1998). Desta forma, o processo de overtrainig pode resultar numa adaptação positiva e performance melhorada, ou adaptação negativa e diminuição da performance (Weinberg & Gould, 2007)

Morgan, Brown, Raglin, O`Connor e Ellickson (1987) referem que o overtraining é considerado um aspecto integral e necessário do treino de endurance, enquanto que o staleness é considerado como uma resposta indesejada, consequência ou produto do overtraining. Para estes autores o staleness representa uma completa manifestação dos efeitos negativos do overtraining, apresentam um status de síndrome. A grande referência de síndrome de staleness é uma persistência ou diminuição da performance, que não é melhorada por pequenos períodos de descanso ou diminuição de treino. O staleness é visto como uma síndrome porque está associada a uma enormidade de sintomas e sinais, que incluem distúrbios de humor, sono, perda de apetite, perda de peso, diminuição da libido e dores musculares.

O desafio que se coloca a atletas e treinadores, é o de aumentar lentamente as cargas de treino para que se verifique uma óptima adaptação e para que não aconteçam efeitos secundários negativos tais como lesões ou *Staleness* (Weinberg & Gould, 2007)

3.2. Staleness

É um estado fisiológico de overtraining que se manifesta numa capacidade atlética deteriorada. O “staleness” é encarado como resultado ou consequências de overtraining. Isto acontece quando o atleta tem dificuldade em manter regimes de treino standard e não consegue igualar resultados e performance anteriores. Um atleta verdadeiramente esgotado, apresenta uma redução significativa na sua performance,

durante um período de tempo significativo. Um dos principais sinais comportamentais de staleness é o baixo nível de performance enquanto que os principais sintomas psicológicos são perturbações de humor e aumento da percepção de esforço, durante o exercício (Weinberg & Gould, 2007)

O stress de treino é um produto secundário necessário ao stress psicofisiológico, associado ao treino para a competição desportiva. O resultado do stress de treino pode ser positivo ou negativo. A capacidade do atleta de se adaptar ou não ao stress de treino, determina se os resultados serão positivos ou negativos. O staleness é a falha inicial do organismo em se adaptar ao stress de treino. Se o atleta falha a passagem de treino de staleness e faz uma adaptação positiva ao stress de treino, este irá experienciar overtraining (Weinberg & Gould, 2007). Para que não se confunda o princípio fisiológico de sobrecarga de treino com o overtraining, este último é considerado como uma disfunção psicofisiológica e uma incapacidade do atleta de se ajustar às exigências do stress de treino. (Silva, 1990).

3.3. Conceito de Burnout

Frequentemente identificado por exaustão emocional, seguido de despersonalização. O Burnout tem recebido mais atenção do que o overtraining ou staleness em muitos relatórios bem como em investigações de pesquisa dedicadas ao burnout (Weinberg & Gould, 2007)

Segundo os mesmos autores, o “Burnout é uma resposta psicológica exaustiva, exibida como o resultado de esforços frequentes, por vezes extremos e em geral ineficazes quanto ao encontro do treino excessivo e exigências competitivas.

O “Burnout” envolve regressões psicológicas, emocionais e por vezes físicas em relação a uma actividade utilizada como resposta a um stress ou *insatisfação como o passar do tempo* (Smith, 1986) citados por (Weinberg & Gould, 2007).

Características do Burnout:

- Exaustão psicológica e emocional. A exaustão assume a forma de perda de energia, interesse e confiança;
- Sentimentos de baixa auto-realização pessoal, fracasso e depressão. São frequentemente visíveis através de uma baixa produtividade no emprego ou numa diminuição no nível de performance.

- Despersonalização e desvalorização negativa. A despersonalização é vista como o indivíduo sendo impessoal e sem sentimentos. Esta resposta negativa aos outros poderá, em grande medida, ser atribuída à exaustão mental e física.

Weinberg & Gould, (2007) referem que o *burnout* difere da simples desistência ou abandono da prática da modalidade pelo envolvimento de características, tais como: a exaustão psicológica e emocional, respostas negativas aos outros, baixa auto-estima e depressão.

São várias as razões pelas quais os atletas abandonam a prática de determinada modalidade desportiva e o *burnout* é apenas uma delas. Na realidade, poucos atletas ou treinadores terão abandonado determinada modalidade exclusivamente por causa do *burnout*, embora evidenciem muitas das características do *burnout*. Por exemplo, como consequência do stress prolongado, são tipicamente encarados como estando esgotados. Embora se sintam esgotados, os atletas mantêm-se muitas vezes, na sua modalidade desportiva por motivos como recompensas financeiras, pressões ou expectativas dos treinadores. Geralmente os indivíduos apenas abandonam o seu envolvimento desportivo quando os custos superam os benefícios relativos a actividades alternativas (Weinberg & Gould, 2007)

3.4. Modelos Teóricos de Burnout

Modelo Cognitivo-Afectivo de Smith

É o primeiro modelo explicativo de burnout construído exclusivamente para os contextos desportivos. Smith (1986) defende que o burnout é uma forma especial de abandono do desporto provocado por um stress crónico em que o atleta desiste de uma actividade da qual gostava bastante. Os atletas abandonam o desporto físico, psicológica ou emocionalmente porque percebem que não são capazes perante as exigências físicas e psicológicas da actividade desportiva (Weinberg & Gould, 2007)

O comportamento humano é regido pelo desejo de maximizar as experiências positivas e minimizar as negativas. O ser humano participa nas actividades apenas enquanto os resultados lhe forem favoráveis, isto é, enquanto o balanço entre os custos e as recompensas for positivo. As recompensas podem ser monetárias, propriedades, troféus ou consequências psicológicas como a realização de determinados objectivos ou sentimentos de competência. Os custos

podem ser temporais, de esforço despendido ou de sentimentos de fracasso ou de desaprovação pelos outros (Weinberg & Gould, 2007)

Existem quatro razões pelas quais os atletas abandonam a actividade desportiva:

- 1- As recompensas potenciais que podem ser obtidas pelo envolvimento noutra actividade aumentam;
- 2- Os custos potenciais do envolvimento noutra actividade diminuem;
- 3- As recompensas antecipadas pela continuação da actividade actual diminuem;
- 4- Os custos antecipados pela continuação da actividade actual aumentam.

Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein

Estes autores fazem críticas ao modelo de Smith. Uma delas é que não é claro que os atletas que abandonem a actividade física e os que entrem em burnout sejam diferentes em termos de recompensas, custos e alternativas. A segunda é que Smith, define burnout como uma reacção ao stress crónico assumindo, assim, a existência de um período de tempo, durante o qual, o atleta experimenta níveis elevados de stress e níveis baixos de satisfação (Weinberg & Gould, 2007).

Baseados nestas críticas, Schmidt e Stein (1991) afirmam que não se pode explicar o esgotamento, sem recorrer a uma componente temporal. Podem-se distinguir três tipos de atletas: os que permanecem no desporto pelo prazer que obtêm, aqueles que permanecem por outra razão que não a satisfação e os que permanecem pela combinação dos dois anteriores.

Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional de Coakley

Baseado em dados obtidos através da realização de 15 entrevistas a jovens atletas entre os 15 e os 18 anos, que sofreram burnout, Coakley (1992), afirma que o stress é apenas um sintoma e não a causa de burnout. A causa deste está na organização do desporto de competição que não permite aos jovens passarem mais tempo com os seus pares. O jovem vê-se a ele próprio e é visto pelos outros apenas em função da sua actividade como desportista. Se a sua performance diminuir o seu auto-conceito unidimensional, que é focado em ser

atleta, conduzindo-o a uma situação de stress que pode originar o burnout e por consequência, o seu afastamento da competição.

Este modelo assume alguma importância, na medida em que dá grande importância ao envolvimento social dos atletas. Estes não têm qualquer controlo sobre a sua vida, quer em termos desportivos, quer fora deste contexto, o que também pode conduzir a situações de stress e posteriormente de burnout. (Weinberg & Gould, 2007).

Modelo de Stress do Treino de Silva

Silva (1990) afirma que, em resposta à imposição de stress, o organismo humano faz adaptações específicas às exigências que lhe são impostas. De acordo com este princípio, os treinadores sobrecarregam os atletas com stressores físicos e psicológicos a um nível em que é possível ao atleta usar os seus recursos num grau mais elevado. A seguir a um período de sobre-treino, existe um período de treino reduzido, potenciando assim, as respostas psicofisiológicas dos atletas (Raglin e Morgan, 1994). Como tal, o atleta aumenta a sua capacidade, ao adaptar-se à exigência que lhe é imposta – adaptação positiva.

Existem factores como demasiado stress de treino, descanso insuficiente, conflito e mecanismos de coping¹ ineficazes, que influenciam a resposta de um organismo ao treino. Quando o organismo não se consegue adaptar positivamente ao treino, ocorrem reacções negativas de stress. Se essa resposta negativa não for corrigida pode conduzir ao abandono do treino. (Weinberg & Gould, 2007).

3.5. Estudos realizados

Smith, (1986) ao discutir numa perspectiva parental o stress provocado pela prática de ténis refere práticas inconsistentes do treinador, lesões provocadas por uma prática excessiva e exigências excessivas de tempo como importantes fontes de esgotamento. Enquanto Juba (1986) identifica cargas de treino excessivas, pressão parental e a natureza respectiva do desporto como causas de esgotamento em jovens nadadores. (Cruz 1996).

Tierney (1988) citado por Cruz (1996) refere como causas de esgotamento, em nadadores, o stress que resulta de cargas de treino para além do nível óptimo, as

expectativas psicológicas dos outros, as auto-expectativas e as atitudes de vencer a todo o custo.

Cohn (1990) citado por Cruz (1996) realizou um estudo com 10 jovens golfistas, para determinar as fontes mais frequentes de stress, bem como para avaliar as causas percebidas de esgotamento. Para isso recorreu a entrevistas guiadas, realizando posteriormente uma análise tipológica. Todos os golfistas referiram ter experienciado um período curto de esgotamento que variou entre 5 a 14 dias, não tendo abandonado a actividade. As causas mais frequentes de esgotamento, citadas pelos golfistas, foram: demasiados treinos ou competições, falta de satisfação, muita pressão dos outros e deles próprios para serem bem sucedidos, realizar boas performances e depois ter uma quebra de forma, e atingir objectivos sem ter mais nada por que lutar. Cohn conclui afirmando que as fontes percebidas de stress devem ser tomadas em consideração quando se investiga as causas de esgotamento.

Goul e colaboradores (1994), citado por Cruz (1996), desenvolveram um dos poucos estudos empíricos do esgotamento em atletas, combinando métodos qualitativos e quantitativos. Esse estudo foi realizado com 61 atletas juniores de elite. Examinaram variáveis organizacionais, de personalidade e estratégias de confronto e concluindo que o esgotamento podia ser predito pelas três variáveis. As principais razões encontradas para o abandono da actividade, foram: a pressão competitiva, a subtil pressão parental, pressão do tempo e o desejo de desenvolver uma vida social fora do desporto. As variáveis de personalidade que prediziam o esgotamento, foram: o perfeccionismo e a necessidade de uma organização externa. As estratégias de confronto (reestruturação cognitiva e planeamento) eram mais utilizadas pelos atletas que não sofriam esgotamento, do que por aqueles que estavam em esgotamento.

Raedeke (1997) citado por Goodger et al (2007) num estudo do atleta com burnout enumerou a existência de três dimensões: exaustão emocional e física, desvalorização do desporto, e redução do senso atleta para a realização. O objectivo deste era avaliar em que medida a conceptualização de Raedeke, seja eficaz dentro do contexto de atletas juniores de ténis no Reino Unido, explorando as percepções dos jogadores, dos principais sintomas e as consequências associadas a cada dimensão. Seis antigos tenistas nacionais juniores, que foram identificados como em estado de burnout, submetidos a uma entrevista estruturada, explorando experiências de burnout. O conteúdo e análise identificaram os sintomas e consequências específicas, para cada dimensão do burnout, mas também considerável sobreposição e inter-relações entre as dimensões. Em casos mais graves de burnout, as consequências continuam após o

abandono do desporto e foram marcantes nos domínios não-atlético. Foi dada grande importância ao reduzido senso de realização atlética, divergindo dos trabalhos relacionados com a literatura, em que a sua dimensão burnout é considerada de importância limitada.

Segundo Scott et al (2007), o atleta com burnout manifesta: exaustão física e emocional, realização reduzida e desinteresse pelo desporto (Raedeke & Smith, 2001). Evidências qualitativas foram recentemente presentes indicando que estas características são adequadas à conceptualização multidimensional de experiências de atletas com burnout, ao longo da carreira profissional de jogadores de rugby da Nova Zelândia. (Cresswell & Eklund, 2006). O propósito deste estudo era averiguar qual destas conceptualizações de burnout, e atribuir associações que são representativas de jogadores profissionais de rugby, de diferentes ambientes e de diferentes culturas organizacionais. Os resultados que apoiam a alegação de que, a situação e exigências ambientais levam o atleta a ter burnout podem variar: as características de um estado de experiência negativa crónica são sólidas em toda a definição (Cresswell & Eklund, 2006; Schaufeli & Enzmann, 1998). Outras jogadoras de rugby, atribuem as suas experiências negativas às diferenças na estrutura da competição e na cultura organizacional.

Gustafsson et al (2007) realizaram um estudo com o intuito de melhor conhecer o processo de burnout em atletas de endurance. Três experiências com três atletas de cross-country que deixaram o seu desporto devido a desgaste. Foram conduzidas entrevistas semi-estruturadas numa análise indutiva. O questionário do atleta com burnout foi utilizado para validar a entrevista e enriquecer a análise. O processo de burnout foi encontrado a evoluir com gravidade e diferentes perspectivas de tempo nos três casos. A identidade atlética e a realização da busca para validar a auto-estima que foram encontradas, parecem ser importantes forças motrizes no processo de burnout. A falta de recuperação física crónica e mental, bem como o sucesso precoce levando a altas expectativas, inclui em temas comuns no processo de burnout.

Black (2007), com o propósito de examinar a perspectiva de Coakley's (1992) sobre o burnout em atletas adolescentes, que postula uma estreita identidade e restrita oportunidade de exercer um controle sobre o desporto contribuindo para a experiência de burnout no atleta. 182 nadadores com idades compreendidas entre 13 a 22 anos concluíram as fiáveis e válidas medições específicas das dimensões do burnout em nadadores, stress percebido, identidade atlética, e controlo percebido . O treino do atleta bem como os dados no desempenho da natação foram recolhidos. A identidade atlética

exclusiva e o controle percebido sobre a participação na natação, contribuem de 3% a 13% para explicar a variação positiva nas dimensões do burnout e índices de stress. No entanto, estes não moderam a relação entre stress percebido e as dimensões do burnout. A direcção de identidade exclusiva descobre expectativas opostas, potenciando um resultado no corte transversal do presente estudo. No entanto, os resultados sugerem estudos adicionais sobre o burnout e jovens atletas dirigidos à identidade e com controlo garantido.

Gould, Greenleaf, Chung and Guinan (2002) citados por Weinberg e Gould (2007), referem que mais de 18% dos atletas do E.U.A. em preparação para os Jogos Olímpicos sentiram overtraining. Um outro estudo de (Cohn, 1990), também citados por Weinberg e Gould (2007), refere que jogadores de golfe de 10 liceus, afirmam que sentiram sintomas de burnout durante a suas carreiras, resultando em 5 a 14 dias de pausas na participação.

Raglin, Sawamura, Alexiou, Hassmen, & Kentta, (2000), citados por Weinberg e Gould (2007), mostraram que o staleness é um problema em 34% dos casos, para os nadadores adolescentes de diferentes culturas, que experimentaram este síndrome.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA

1. Amostra

Este estudo conta com a participação de 44 atletas (22 do género masculino e 22 do género feminino), praticantes da modalidade de Natação, pertencentes a 5 Clubes (Escola Municipal de Natação de Mangualde, n = 6; Escola Municipal de Natação de Vouzela, n = 9; Associação de Educação Física e Desporto de São Pedro do Sul, n = 15; Escola Municipal de Natação de Castro Daire, n = 9; Associação Recreativa de Carregal do Sal, n = 5). As idades dos atletas estão compreendidas entre os 10 e os 14 anos (M = 12,20, e Dp = 1,407), que competiram na época desportiva de 2008/2009.

2. Instrumentos de Medida

Para avaliação das variáveis psicológicas foram aplicados, a todos os indivíduos da amostra, as versões traduzidas dos 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”).

Na primeira página efectuou-se uma concisa apresentação do presente estudo e, no seu verso, foi incluída uma ficha de recolha dos dados demográficos e desportivos dos jovens atletas.

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 modelo desenvolvido por Duda (1989), «*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*» (TEOSQ). Este é constituído por 13 itens que se encontram distribuídos por 2 sub-escalas: orientação motivacional para a tarefa (7 itens; Exemplo: “...faço o meu melhor”); e/ou orientação motivacional para o ego (6 itens; Exemplo: “sou o melhor”).

Os jovens atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 5 pontos (Discordo Totalmente=1; Concordo Totalmente=5). O resultado é calculado através de um valor médio para cada sub-escala.

Questionário das Reacções à Competição (SAS2)

O questionário de reacções à competição, “Sport Anxiety Scales” (SAS2), desenvolvido por Smith, Smoll & Schutz (1990), permite avaliar as diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

Este instrumento é constituído por 15 itens, distribuídos por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (8 itens, por exemplo: “sinto-me nervoso”), os pensamentos experimentados (7 itens, por exemplo: “tenho dúvidas acerca de mim próprio”) e o nível de perturbação da concentração, (5 itens, por exemplo: muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar). Os atletas assinalaram cada item numa escala do 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, tendo uma variância entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, na frequência de pensamentos experimentados e por fim, de 0 a 20, ao nível de perturbação da concentração. Resultante da soma dos resultados das três sub-escalas, podemos assim, calcular o traço de ansiedade competitiva, com uma variância entre 0 e 84. Os atletas com menores valores são os que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd)

Este questionário, validado por Martens (1990), é composto por 17 itens, distribuídos por 3 sub-escalas, 8 de ansiedade cognitiva e 9 de somática, tendo sido 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”). Todas elas recorrem a uma escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1=Quase 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. Valores mais elevados, reflectem assim, níveis mais elevados em cada sub-escala.

Foi ainda utilizada a escala de direcção CSAI-2Rd, 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 a intensidade dos sintomas de ansiedade vivenciados como facilitadores ou debilitadores da performance dos atletas, consoante o seu grau.

Estes dois instrumentos, irão permitir a realização e a distinção entre a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitadora ou debilitadora do rendimento), dos sintomas dos estados de ansiedade.

Questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-52)

Este questionário foi desenvolvido para medir a frequência do estado de stress actual em conjunto com a frequência de actividades de recuperação associadas. É constituído por 53 itens, com 19 escalas multidimensionais, 12 escalas gerais e 7 escalas específicas do desporto. O RSTQ-52 avalia eventos potencialmente stressantes, as fases de recuperação e suas consequências subjectivas dos últimos três dias/noites. As escalas são: stress geral, stress emocional, stress social, conflitos/pressão, fadiga, perda de energia, queixas físicas, sucesso, recuperação social, recuperação física, bem-estar geral, qualidade do sono, distúrbios nos intervalos, exaustão emocional, lesões, estar em forma, aceitação pessoal, auto eficácia, auto regulação.

3. Procedimentos

3.1. Procedimentos Operacionais

Os instrumentos para a recolha de dados relativos à motivação, ansiedade e burnout foram distribuídos e aplicados em vários momentos, previamente acordados com os respectivos treinadores. Num primeiro momento, foram recolhidos dados demográficos, o questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ) e o questionário de reacções à competição (SAS2).

Através da aplicação destes questionários ficaram decididos os outros dois momentos da aplicação dos restantes questionários. Um devia ser na prova mais difícil e o outro numa prova mais fácil.

Como este campeonato constava de 7 provas de igual dificuldade, aplicou-se o questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd) e o questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-52) antes de duas provas, separadas dois meses uma da outra.

Antes do preenchimento dos questionários foram transmitidas aos atletas informações sobre as finalidades do estudo, o anonimato e a confidencialidade das informações recolhidas e instruções estandardizadas sobre o preenchimento dos questionários, especificamente, a importância da leitura de todas as informações apresentadas, da resposta a todas as questões, da sinceridade e espontaneidade das respostas.

3.2. Procedimentos Estatísticos

Neste 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).

Na caracterização da amostra e para uma descrição mais pormenorizada da amostra, recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos e medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas neste estudo, ou seja, motivação, traço e estado de ansiedade e burnout.

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos à realização das correlações entre a motivação, traço e estado da ansiedade e burnout, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson.

Posteriormente, utilizámos a técnica de estatística inferencial teste T, para compararmos as diferenças das variáveis dependentes entre os dois momentos.

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

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

1. Análise Descritiva

Através da análise do gráfico I, verifica-se que dos 44 atletas da amostra em estudo 22 (50%) é do género masculino e 22 (50%) do género feminino.

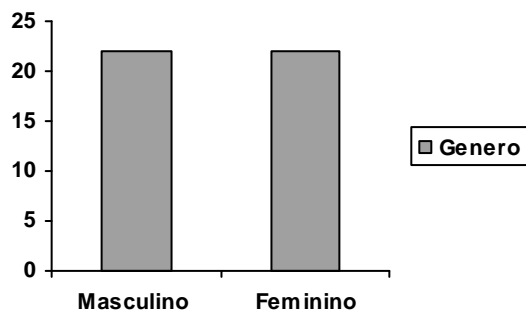


Gráfico I – Frequência relativa à distribuição dos atletas por género

Relativamente ao número de atletas por clube, verifica-se através da análise do gráfico II que o clube com mais atletas é a AEFDSPS com 15 atletas, enquanto que a ARCA é o clube que menos representado com 5 atletas.

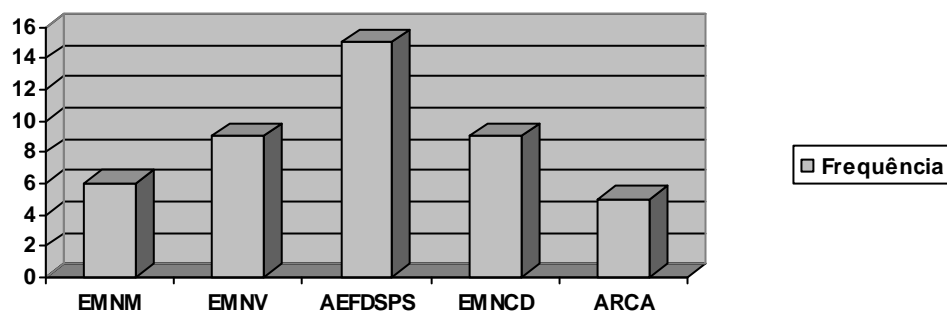


Gráfico II – Frequência relativa à distribuição dos atletas por Clube

No que refere à idade podemos observar no quadro 1 que: 25 atletas têm entre 10 e 12 anos de idade e 19 têm entre 13 e 14 anos de idade.

Quadro 1 – Frequência relativa à idade dos atletas em dois grupos (10 aos 12 anos e dos 13 aos 14 anos de idade)

Idade dos atletas	Frequência	Porcentagem
10 Aos 12 anos	25	56,8
13 Aos 14	19	43,2
Total	44	100,0

No quadro 2, podemos observar a distribuição das idades, médias e desvios padrão dos diferentes atletas. O atleta mais velho tem 14 anos e o mais novo 10, $M=12,20$, $Dp=1,407$.

Quadro 2 – Frequência relativa à idade dos atletas

<i>Modalidade</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Varição</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Natação	44	12,20	1,407	1,980	10	14

No gráfico 3, relativamente aos anos de experiência os atletas, verifica-se que esta varia entre 1 e 11 anos de experiência $M= 5,02$, $Dp=2,516$. Analisando o gráfico III, verifica-se que a maioria dos atletas tem entre 2 e 9 anos de experiência.

Gráfico 3 – Frequência relativa aos anos de experiência



Como se pode observar pelo quadro 3 a maioria dos atletas (23) têm entre 1 e 5 anos de experiência, 17 atletas têm mais de 5 anos de experiência. 4 Atletas não responderam.

Quadro 3 – Frequência relativa aos anos de experiência dos atletas

Anos de experiência	Frequência	Percentagem Válida
1 a 5 anos	23	57,5
Mais de 5 anos	17	42,5
Total	40	100,0

Relativamente ao escalão dos atletas verifica-se no quadro 4 que este varia entre os Cadetes, Infantis e Juvenis. Sendo que 15 são Cadetes, 14 Infantis e 15 Juvenis. Ao nível da percentagem é semelhante: 34,1% são Cadetes, 31,8 Infantis e 34,1 Juvenis.

Quadro 4 – Frequência relativa ao escalão dos atletas

Escalão	Frequência	Percentagem
Cadetes	15	34,1
Infantis	14	31,8
Juvenis	15	34,1
Total	44	100,0

No quadro 5, relativamente às sessões semanais dos atletas, verifica-se que estas variam entre 1 e 5 treinos por semana. Sendo que a maioria treina 2 vezes por semana. 1 Atleta treina 1 vez por semana e 11 atletas treinam 5 vezes por semana $M= 3,07$, $Dp=1,265$.

Quadro 5 – Frequência relativa às sessões semanais dos atletas

Sessões Semanais	Frequência	Percentagem	M	Dp
1	1	2,3		
2	19	43,2		
3	11	25,0		
4	2	4,5	3,07	1,265
5	11	25,0		
Total	44	100,0		

Relativamente ao tempo de treino dos atletas, verifica-se no quadro 6, que estes variam entre 45 a 90 minutos por sessão $M=56,14$, $Dp=13,846$. Sendo de realçar que a maioria treina entre 45 a 60 minutos, havendo 5 atletas que treinam 90 minutos por sessão.

Quadro 6 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão dos atletas

Tempo de treino por sessão	Frequência	Percentagem	M	Dp
45	16	36,4		
50	8	18,2		
60	15	34,1	56,14	13,846
90	5	11,4		
Total	44	100,0		

Relativamente ao número de Competições por ano, verifica-se no quadro 7 que estas variam entre 4 e 10 Competições. $M=7,02$, $Dp=0,672$. Sendo de realçar que a maioria (40 atletas) tem 7 Competições por ano. Havendo 3 atletas com diferente número de Competições por ano.

Quadro 7 – Frequência relativa ao número de competições por ano

Competições por ano	Frequência	Percentagem	M	Dp
4	1	2,3		
7	40	93		
8	1	2,3	7,02	0,672
10	1	2,3		
Total	43	100,0		

Analisando o quadro 8, relativamente em alinhar na equipa inicial em mais de 50% das competições, verifica-se que 34 atletas alinham na equipa inicial e 7 não. 3 Não responderam. Dos 41 atletas válidos, 82,9% participam na equipa inicial mais de 50% das competições e 17,1 não.

Quadro 8 – Frequência relativa a alinhar na equipa inicial mais de 50% das competições

Alinha na equipa inicial em mais de 50%	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida
Sim	34	77,3	82,9
Não	7	15,9	17,1
Total	41	93,2	100,0

Analisando o quadro 9, relativamente a se alguma vez trabalhou com um preparador mental, verifica-se que 42 atletas responderam não e 1 sim. Sendo que um atleta não respondeu. Dos 43 atletas válidos, 97,7% responderam não e 2,3 sim.

Quadro 9 – Frequência relativa a se alguma vez trabalhou com um preparador mental

Alguma vez trabalhaste com um preparador mental	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida
Sim	1	2,3	2,3
Não	42	95,5	97,7
Total	43	97,7	100,0

De acordo com os dados do quadro 10 no que refere TEOSQ Orientação Motivacional para o Desporto, podemos verificar que o valor médio da orientação para a tarefa $M=4,09$, $Dp=0,45$, e o valor da orientação para o ego é $M=2,20$, $Dp=0,95$.

Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Orientação para a Tarefa	3,10	5,00	4,09	0,45
Orientação para o Ego	1,00	4,67	2,20	0,95

De acordo com os dados do quadro 11 no que refere as escalas do traço de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Preocupação $M=12,91$, $Dp=3,80$, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Perturbação da Concentração $M=8,20$, $Dp=2,66$. A escala Ansiedade Somática apresenta $M=9,77$, $Dp=2,80$.

Quadro 11 – Estatística descritiva das diferentes escalas do traço da ansiedade

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Escala da Ansiedade Somática	5,00	16,00	9,77	2,80
Preocupação	5,00	20,00	12,91	3,80
Perturbação da Concentração	5,00	16,00	8,20	2,66
Ansiedade Total	21,00	50,00	30,89	6,96

De acordo com os dados do quadro 12 no que refere as escalas do estado de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Auto – Confiança $M=28,27$, $Dp=41,41$, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Ansiedade Somática $M=26,00$, $Dp=7,07$. A Ansiedade Somática apresenta $M=26,00$, $Dp=7,07$.

Quadro 12 – Estatística descritiva das diferentes escalas do estado da ansiedade

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Auto – Confiança	16,00	40,00	28,27	41,41
Ansiedade Cognitiva	10,00	40,00	27,18	7,49
Ansiedade Somática	12,00	42,00	26,00	7,07

De acordo com os dados do quadro 13 no que refere as escalas do RESTQ-52, podemos verificar que os valores médios mais elevados são: o da Exaustão Emocional $M=6,48$, $Dp=3,81$ e o Sucesso $M=6,32$, $Dp=2,08$. Pertencendo o valor médio mais baixo ao Stress Geral $M=1,34$, $Dp=1,41$. O Stress Emocional apresenta $M=2,00$, $Dp=1,33$, o Stress Social $M=1,95$, $Dp=1,58$ e a Fadiga apresenta $M=3,68$, $Dp=2,63$.

Quadro 13 – Estatística descritiva de algumas escalas do burnout - RESTQ-52 SPORT

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Stress Geral	0,00	5,00	1,34	1,41
Stress Emocional	0,00	6,00	2,00	1,33
Stress Social	0,00	7,00	1,95	1,58
Fadiga	0,00	11,00	3,68	2,63
Sucesso	3,00	12,00	6,32	2,08
Exaustão Emocional	0,00	16,00	6,48	3,81

2. Correlação entre traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral.

As correlações efectuadas neste estudo foram calculadas através do coeficiente de correlação de “Pearson”, cujos resultados serão apresentados de seguida.

Quadro 14 – Correlações entre estado de ansiedade, traço de ansiedade e stress em geral no 1º e 2º momento

Factor	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança	Stress Geral
1º Momento							
Escala da Ansiedade Somática		,341*	,355*	,392**	,429**	-,211	-,092
Preocupação	,341*		,321*	,416**	,104	-,223	-,332*
Perturbação da concentração	,355*	,321*		,407**	,370*	-,348*	,092
Ansiedade Cognitiva	,392**	,416**	,407**		,472**	-,051	-,065
Ansiedade Somática	,429**	,104	,370*	,472**		-,217	,023
Auto-Confiança	-,211	-,223	-,348*	-,051	-,217		,030
Stress Geral	-,092	-,332*	,092	-,065	,023	,030	
2º Momento							
Ansiedade Somática		,455**	,741**	-,068	-,143	,335*	-,187
Preocupação	,455**		,415**	-,071	-,146	,193	-,188
Perturbação da concentração	,741**	,415**		-,181	-,294	,467**	-,221
Ansiedade Cognitiva	-,068	-,071	-,181		,651**	-,242	,126
Ansiedade Somática	-,143	-,146	-,294	,651**		-,261	,352*
Auto-Confiança	,335*	,193	,467**	-,242	-,261		-,220
Stress Geral	-,187	-,188	-,221	,126	,352*	-,220	

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

De acordo com os dados do quadro 14 podemos dizer que no 1º momento existem correlações significativa entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,392$, $p < 0,01$, entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade

somática $r(43) = 0,429$, $p < 0.01$, entre a preocupação e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,416$, $p < 0.01$, entre preocupação e o Stress Geral $r(43) = -0,332$, $p < 0.05$, entre a perturbação da concentração e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,407$, $p < 0.01$, entre a perturbação da concentração e ansiedade somática $r(43) = 0,370$, $p < 0.05$, entre perturbação da concentração e auto-confiança $r(43) = -0,348$, $p < 0.05$. Também podemos dizer que há uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade $r(43) = 0,472$, $p < 0.01$.

No que diz respeito ao segundo momento, existem correlações significativa entre a escala da ansiedade somática e a auto-confiança $r(43) = 0,335$, $p < 0.05$, entre a perturbação da concentração e a auto-confiança $r(43) = 0,467$, $p < 0.01$ e entre ansiedade somática e stress em geral $r(43) = 0,352$, $p < 0.05$. Houve algumas mudanças do 1º para o 2º momento. Também podemos dizer que há uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade $r(43) = 0,651$, $p < 0.01$.

3. Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade em função do género

Quadro 15 – Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade e o género (Independent Samples test).

Factor	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Ansiedade Total	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento	,107	,585	,061	,294	,635	,802	,460
2º Momento	,538	,877	,319	573	,834	,968	,928

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

Através da análise do quadro 15, verifica-se que não existem diferenças significativas entre o estado da ansiedade, o traço da ansiedade e o género. .

Quadro 16 – Valores médios por género em relação ao estado de ansiedade e ao traço de ansiedade no 1º e 2º momento

Género		Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração
1º Momento							
Masculino	Média	26,64	25,73	29,00	9,09	13,23	7,45
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,84	7,21	6,13	2,86	3,57	2,46
Feminino	Média	27,73	26,27	27,55	10,45	12,59	8,95
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,26	7,10	6,79	2,63	4,08	2,70
2º Momento							
Masculino	Média	25,18	24,45	29,27	1,27	1,14	1,68
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,16	7,50	6,31	5,57	8,20	7,94
Feminino	Média	25,64	24,55	29,45	,23	1,50	-,59
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,11	7,61	7,02	5,61	7,22	6,97

Através da análise do quadro 16, verifica-se que no 1º momento todos os valores médios da ansiedade são superiores no género feminino em relação ao género masculino. Em relação à ansiedade cognitiva o género masculino $M = 26.64$, $Dp = 7,84$ é inferior ao género feminino $M = 27.73$, $Dp = 7,26$, em relação à ansiedade somática o género masculino $M = 25.73$, $Dp = 7,21$ é inferior ao género feminino $M = 26.27$, $Dp = 7,10$, a auto-confiança que é superior no género masculino $M = 29.00$, $Dp = 6,13$ em relação ao género feminino $M = 27.55$, $Dp = 6,79$, na escala da ansiedade somática é inferior no género masculino $M = 9.09$, $Dp = 2,86$ em relação ao género feminino $M = 10.45$, $Dp = 2,63$, na preocupação é superior no género masculino $M = 13.23$, $Dp = 3,57$ em relação ao género feminino $M = 12.59$, $Dp = 4,08$ e por último na perturbação da concentração que é inferior no género masculino $M = 7.45$, $Dp = 2,46$ em relação ao género feminino $M = 8.95$, $Dp = 2,70$.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes embora mais próximos no que diz respeito ao estado da ansiedade. Quanto ao traço, os valores no 2º momento são inferiores.

4. Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas.

Quadro 17 – Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas. (Independent Samples test).

1º Momento	Anos de Experiência
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	0,785
Preocupação	0,337
Perturbação da Concentração	0,778
Realização dos objectivos	
Tarefa	0,483
Ego	0,674
Estado de Ansiedade	
Ansiedade Cognitiva	0,458
Ansiedade Somática	0,754
Auto-Confiança	0,150
2º Momento	
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	0,126
Preocupação	0,249
Perturbação da Concentração	0,735
Realização dos objectivos	
Tarefa	0,483
Ego	0,674
Estado de Ansiedade	
Ansiedade Cognitiva	0,106
Ansiedade Somática	0,768
Auto-Confiança	0,528

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

Podemos verificar através da análise do quadro 17 que não se verificou nenhuma diferença significativa entre traço da ansiedade, realização dos objectivos e o estado de ansiedade em função dos anos de experiência.

Quadro 18 – Valores médios da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas no 1º e 2º momento

Anos de Experiência		Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Tarefa	Ego	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento									
1 a 5 anos	Média	9,83	13,26	7,91	4,04	2,15	28,17	26,35	27,48
	N	23	23	23	23	23	23	23	23
	Dp	2,84	3,35	2,39	0,42	0,99	6,12	6,79	5,82
+ de 5 anos	Média	9,59	12,06	8,12	4,15	2,28	26,59	25,65	30,24
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
	Dp	2,53	4,48	2,06	0,54	0,96	7,24	7,15	5,91
2º Momento									
1 a 5 anos	Média	1,61	3,04	1,13	4,04	2,15	26,78	24,96	30,00
	N	23	23	23	23	23	23	23	23
	Dp	5,03	7,64	6,21	0,42	0,99	7,48	8,84	5,82
+ de 5 anos	Média	-1,18	0,18	0,29	4,15	2,28	23,18	24,24	28,71
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
	Dp	6,23	7,67	9,29	0,54	0,96	5,75	5,38	7,03

Através da análise do quadro 18, verifica-se que no 1º momento os valores da preocupação são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 13.26$, $Dp=3,35$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 12.06$, $Dp=4,48$, em relação à ansiedade cognitiva, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 28.17$, $Dp=6,12$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 26.59$, $Dp=7,24$, em relação à auto-confiança, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 27.48$, $Dp=5,82$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 30.24$, $Dp=5,91$. Em relação à orientação para a tarefa, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 4.04$, $Dp=0,42$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 4.15$, $Dp=0,54$. Em relação à orientação para o ego, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 2.15$, $Dp=0,92$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 2.28$, $Dp=0,96$.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes embora no que diz respeito ao traço de ansiedade da ansiedade os valores são inferiores no 2º momento.

5. Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais

Quadro 19 – Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais

<i>Escalas de Burnout</i>	<i>Sessões Semanais</i>
1º Momento	
Stress Geral	0,494**
Fadiga	0,328*
2º Momento	
Stress Geral	0,179
Fadiga	0,123

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

Através da análise do quadro 19 no 1º momento, observa-se a existência uma correlação positiva e significativa entre o stress geral e o número de sessões semanais $r(43) = 0,494$, $p < 0,01$ e a fadiga e o número de sessões semanais $r(43) = 0,328$, $p < 0,05$. No que diz respeito ao segundo momento não existem correlações significativas.

6. Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade

Quadro 20 – Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade (Independent Samples test).

<i>Escalas de Burnout</i>	<i>Teste de Levene</i>	<i>Sig.</i>
1º Momento		
Stress Geral	0,336	0,882
Stress Emocional	0,499	0,472
Exaustão Emocional	0,179	0,097
Estado de Ansiedade		
Ansiedade Cognitiva	0,079	0,015*
Ansiedade Somática	0,933	0,784
Auto-Confiança	0,433	0,060
2º Momento		

Stress Geral	0,574	0,706
Stress Emocional	0,232	0,593
Exaustão Emocional	0,481	0,134
<i>Estado de Ansiedade</i>		
Ansiedade Cognitiva	0,300	0,052
Ansiedade Somática	0,889	0,543
Auto-Confiança	0,589	0,658

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

Através da análise do quadro 20 verifica-se que no 1º momento existe diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva $t(42)=1,800$, $p=0,015$ com a idade. Nas restantes não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade. Assim, os atletas mais novos apresentam valores mais elevados de ansiedade cognitiva.

No que diz respeito ao 2º momento, não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

Quadro 21 – Valores médios do stress geral, stress emocional, exaustão emocional e estado da ansiedade em função da idade dos atletas no 1º e 2º momento

Idade		Stress Geral	Stress Emocional	Exaustão Emocional	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento							
10 a 12 anos	Média	1,16	1,88	5,80	28,80	26,08	27,60
	N	25	25	25	25	25	25
	Dp	1,46	1,48	4,16	8,68	7,40	7,23
Mais de 13 anos	Média	1,58	2,16	7,37	25,05	25,89	29,16
	N	19	19	19	19	19	19
	Dp	1,37	1,12	3,18	5,01	6,81	5,26
2º Momento							
10 a 12 anos	Média	1,52	2,28	6,08	27,20	24,64	29,84
	N	25	25	25	25	25	25
	Dp	1,81	1,37	4,65	7,44	8,04	6,80
Mais de 13 anos	Média	1,84	2,84	7,00	23,05	24,32	28,74
	N	19	19	19	19	19	19
	Dp	1,95	1,71	3,65	5,90	6,87	6,44

Através da análise do quadro 21, verifica-se que no 1º momento os valores do stress geral é inferior nos atletas mais novos $M= 1.16$, $Dp=1,46$ em relação aos atletas mais velhos $M= 1.58$, $Dp=1,37$, em relação ao stress emocional é inferior nos atletas mais novos $M= 1.88$, $Dp=1,48$ em relação aos atletas mais velhos $M= 2.16$, $Dp=1,12$, em relação à exaustão emocional é inferior nos atletas mais novos $M= 5.80$, $Dp=4,16$ em relação aos atletas mais velhos $M= 7.37$, $Dp=3,18$. No que diz respeito aos valores da ansiedade são superiores nos atletas mais novos. A auto-confiança é superior nos atletas mais velhos.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes ao 1º momento, com exceção da auto-confiança que é superior nos atletas mais novos $M= 29.84$, $Dp=6,80$ em relação aos atletas mais velhos $M= 28.74$, $Dp=6,44$.

CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados do estudo dos atletas de Natação, apresentam valores considerados médios, para orientação para a tarefa o mesmo na orientação para o ego.

No que refere ao traço de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Preocupação, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Perturbação da Concentração.

No que diz respeito às escalas do estado de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Auto – Confiança, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Ansiedade Somática.

No que refere as escalas do Burnout do RESTQ-52, podemos verificar que os valores médios mais elevados são: Exaustão Emocional e o Sucesso, pertencendo o valor médio mais baixo ao Stress Geral.

No que diz respeito às hipóteses previamente estabelecidas, podemos referir que:

Quanto à hipótese 1, verificamos que existem correlações significativas entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade cognitiva: entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade somática; entre a preocupação e a ansiedade cognitiva; entre preocupação e o Stress Geral; entre a perturbação da concentração e a ansiedade cognitiva; entre a perturbação da concentração e ansiedade somática e por último entre perturbação da concentração e auto-confiança. Também podemos afirmar que existe uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática, do estado de ansiedade tanto no primeiro como no segundo momento.

Estes resultados são similares aos resultados encontrados por Hanton, Mellalieu e Hall (2002), num estudo que envolveu 102 jogadores de Futebol, onde foram utilizados os questionários (SAS e CSAI-2), para comparar a relação existente entre o traço e o estado de ansiedade. Os atletas que apresentavam elevados valores do traço de ansiedade, iriam também obter elevados valores de estado de ansiedade. Os autores concluíram ainda que existe uma grande relação entre o traço de preocupação e o estado de ansiedade cognitivo, assim como entre o traço e o estado somático de ansiedade. Foram também encontradas relações significativas entre as componentes cognitivas e somática do estado de ansiedade.

No que diz respeito à hipótese 2, verificamos que não existem diferenças significativas entre os géneros, em relação ao estado da ansiedade e ao traço da ansiedade. Embora os valores médios da ansiedade sejam superiores no género feminino em relação ao género masculino. Em relação à ansiedade cognitiva, o género masculino apresenta valores inferiores ao género feminino, em relação à ansiedade somática o género masculino apresenta valores inferiores e por último na auto-confiança os valores são superiores no género masculino. Na escala da ansiedade somática, os valores são inferiores no género masculino.

Estes resultados são semelhantes aos efectuados por Cruz (1997) num estudo com 246 atletas de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que realizavam competições ao mais alto nível nas seguintes modalidades (andebol, voleibol, atletismo e natação). Os atletas do sexo masculino, apresentaram um maior controlo da ansiedade e mostraram-se mais auto-confiantes.

No que concerne à hipótese 3, verificamos que não existem diferenças significativas entre a auto-confiança, motivação e os níveis de ansiedade em função dos anos de experiência. Embora os valores da preocupação sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Em relação à ansiedade cognitiva, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. No aspecto da auto-confiança, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência relativamente aos atletas com mais de 5 anos de experiência

No que diz respeito ao segundo momento os valores são semelhantes. Em relação ao estado de ansiedade, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Embora no aspecto da auto-confiança, os valores sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência relativamente aos atletas com mais de 5 anos de experiência.

Relativamente à hipótese 4, verificamos que não existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas e a orientação para a tarefa, embora em relação à orientação para a tarefa e para o ego, os valores sejam inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência, onde os valores de orientação para a tarefa e para o ego são superiores. No segundo momento, os valores são semelhantes. Estes resultados estão de acordo com o estudo realizado por Miranda, Filho e Nery (2006) realizaram um estudo utilizando o

questionário (Teosq), como objectivo de verificar o tipo de orientação motivacional de 64 nadadores brasileiros (45 homens e 19 mulheres), comparando os atletas por género, por nível de performance e anos de prática. Os autores concluíram que na amostra de nadadores avaliada, observou-se a tendência à orientação para a tarefa. Quando compararam os atletas por género, encontram diferenças estatisticamente significativas em relação à orientação motivacional, no entanto verificaram que quanto mais elevado for o nível de performance dos atletas, maior é a sua tendência à orientação para o ego.

No que concerne à hipótese 5, verificamos que existe uma correlação positiva e significativa entre o stress geral, fadiga e o número de sessões semanais. No que diz respeito ao segundo momento não existem correlações significativas. Estes resultados vão de encontro com os estudos de Smith (1986) ao discutir, numa perspectiva parental, o stress provocado pela prática de ténis, refere práticas inconsistentes do treinador, lesões provocadas por uma prática excessiva e exigências excessivas de tempo, como importantes fontes de esgotamento. Enquanto Juba (1986) identifica cargas de treino excessivas, pressão parental e a natureza respectiva do desporto como causas de esgotamento em jovens nadadores. (Cruz 1996).

Tierney (1988), citado por Cruz (1996), refere como causas de esgotamento, em nadadores, o stress que resulta de cargas de treino para além do nível óptimo, as expectativas psicológicas dos outros, as auto-expectativas e as atitudes de vencer a todo o custo.

Cohn (1990), citado por Cruz (1996), realizou um estudo com 10 jovens golfistas para determinar as fontes mais frequentes de stress. Todos os golfistas referiram ter experienciado um período curto de esgotamento, que variou entre 5 a 14 dias, sem abandono da actividade. As causas mais frequentes de esgotamento, citadas pelos golfistas, foram: demasiados treinos ou competições.

Analisando a hipótese 6, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva com a idade. Nas restantes, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

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 são superiores nos atletas mais novos.

No que diz respeito ao 2º momento, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade. Quanto aos valores médios, os

valores da ansiedade diminuem e todos os valores das escalas do burnout aumentam com a idade.

Conclusões

Após a discussão dos resultados, importa agora referenciar as principais conclusões desta investigação:

A primeira hipótese é verificada, dado que existem correlações significativas entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral.

Na segunda hipótese não se verificaram diferenças significativas entre os géneros, em relação ao estado da ansiedade e ao traço da ansiedade. Embora os valores médios da ansiedade sejam superiores no género feminino. Podemos constatar também que os valores da auto-confiança são superiores no género masculino.

A terceira hipótese, não é verificada em parte, pois não se verificou nenhuma diferença significativa entre a auto-confiança, motivação e os níveis de ansiedade em função dos anos de experiência. Embora os valores da ansiedade sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Em relação à auto-confiança, os valores são inferiores nos atletas com menos anos de experiência, relativamente aos atletas com mais anos de experiência.

Quanto à quarta hipótese, podemos também afirmar que não é verificada. Embora em relação à orientação para a tarefa, os valores sejam inferiores nos atletas com menos experiência, relativamente aos atletas com mais experientes, em que os valores de orientação para a tarefa são superiores.

A quinta hipótese é aceite, pois observa-se uma correlação positiva e significativa entre o stress geral, fadiga e o número de sessões semanais.

Por último, a sexta hipótese, não é verificada na sua totalidade. Apenas existe diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva com a idade. Nas restantes, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

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, são superiores nos atletas mais novos.

LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

Limitações

Na aplicação dos questionários aos atletas, nos diferentes clubes, devido a serem vários os questionários e serem aplicados por vários momentos. Por vezes os atletas e os próprios treinadores já não tinham placidez suficiente para colaborar.

A realização deste estudo e mais concretamente a recolha de dados também foi influenciada pela limitação do tempo de entrega, na medida em que as competições dos atletas se distanciavam dois a três meses.

Recomendações

- Realizar um estudo que incidisse só sobre o burnout, para poder aprofundar mais a análise dos resultados.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos do burnout sobre a performance dos atletas jovens.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos das diferentes escalas de burnout, como por exemplo: a fadiga, o sucesso e o stress geral sobre os atletas jovens.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos da motivação na performance dos atletas em competição.

Bibliografia

- Alderman, R. B. & Wood, N. L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 1, 169-176.
- Black, J. M. & Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 417-436.
- Cindy, H.P. & Koenraad, J.L. (2007). Achievement goal profiles, perceived ability and participation motivation for sport and physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 283-303.
- Corcoran, B. & Corcoran, M. (1999). *Mental training*. Disponível em: www.runquick.com/corcon/mental.htm
- Cox, R. (1994). *Psychological skills training of sport*. *Sport psychology: Concepts and applications*. Columbia, Brown & Benchmark Publishers: 197-208.
- Cox, R., Liu, Z. & Qui, Y. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123-132.
- Cruz, J. (1996a). *A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas*. In J. Cruz (Ed), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1996b). *Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação*. In J. Cruz (Eds.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: Relação com o sucesso desportivo. *Psicologia aplicada ao*

desporto e à actividade física – *Teoria, Investigação e Intervenção – 1º Encontro Internacional*, 111-139.

- Davids, K. & Gill, A. (1995). Multidimensional state anxiety prior to different levels of sport competition: some problems with simulation tasks. *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 359-382.
- Frischknecht, P. (1990). *A influência da ansiedade no desporto do atleta e do treinador*. Treino Desportivo, 21-28.
- 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.
- Gould, D., Feltz, D. L., Weiss, M. & Petlichkoff, L. (1982). *Participation motives in competitive youth swimmers*. In T. Orlick, J.T. Partington, & J. H. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches and athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, vol.13, 371-394.
- Gould, D. & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. KELLMANN (Ed), *Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes*. (pp. 25-35). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmen, P., Lundqvist, C. & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: a multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 388-416.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 331-347). New York: Macmillan.

- Halliwell, H. W. (1979). *Strategies for enhancing motivation in sport*. In P. Klavora & J. Daniel (Eds.), *Coach athlete and the sport psychologist*. Toronto: University of Toronto.
- Halvari, H. & Gjesme, T. (1995). *Trait and state anxiety before and after competitive performance*. 81 (3 part 2) 1059-1074.
- Hanton, Jones, & Mullen, (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and motor skills*, 90 (2), 513-521.
- Hanton, S., Mellalieu, S. & Hall, R. (2002). *Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship*. *Personality and individual differences*, 33, 1125-1136.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: a cognitive-behavioral perspective. *Athletic insight*. Retrieved November 3, 2005, from/Voll
<http://www.athleticinsight.com>Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm.
- Lopes, P. (2002). *Relação entre estado de ansiedade e controlo motor: aplicação do modelo das zonas Individuais de óptimo funcionamento numa tarefa do tiro ao arco*. Tese de Mestrado em Psicologia do Desporto. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.
- Lorimer, R. 2006. The relationship between self-presentational concerns and competitive anxiety: The influence of gender. *International Journal of Sport Psychology*, 37: 317-329.
- Mahoney, M. J. & Avenier, M. (1977). Psychology of de elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.

- Martens, R. , Vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Meyers, A.W., Cooke, C. J., Cullen, J. & Liles, I. (1979). *Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports*. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361 – 366.
- Miranda, Filho & Nery (2006). Orientação tarefa ego em nadadores: Comparações de géneros e níveis de performance. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*. V.0, 68-82.
- Morgan, W. Brown, D. Raglin, J. O`connor, P. & Ellickson, K. (1987). Psychological monitoring of overtrainig and staleness. *British Journal of Sports Medicine*: vol 21, n.º 3,pp. 107-114.
- Newton & Duda. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*. 81 (3 Pt 2), 1107-1112.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Peter, J. & Weinberg, R. (2000). Na eximination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- Raglin, J. (1993). Overtraining and staleness: Psychometric monotoring of endurance athletes. In R. Singer & M. Murphy (Ed.) *Handbook of research on sport psychology: A project of the international society of sport psychology*. (pp. 840-850). Maxwell Publishing Company;
- Raposo, V. & Lazaro, P. (2000). Níveis de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança dos jovens saltadores e lançadores portugueses. *II Congresso Luso-Espanhol de Psicologia do Desporto e Exercício – Livro de Actas* pp.52.

- Sanchez, X. & Lesyk, J. (2001). *Mental skills training using the “nine mental skills of successful athletes” model*. Ohio Center for Sport Psychology, World Center of Sport Psychology, Skiathos, Greece.
- Scott, L., Cresswell, Robert, & Eklund C. (2007). Athlete burnout and organizational culture: An english rugby replication. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 365-387.
- Serpa, S. (1989). *O Psicólogo e o processo de treino em desporto*. In C. d. P. Portugueses (Ed).
- Silva, J.M. (1990), An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics, *The Journal of Applied Sport Psychology*, vol.2 pp. 5-20;
- Singer, R. N. (1980). Motivation in sport. In R. M. Suinn (Ed.). *Psychology in sports: Methodos and applications*. Minnesota: Burgess.
- Terry,P., Cox, J., Lane, A. & Karageorghis, C. (1996). Measures of anxiety among tennis players in single and doubles matches. *Perceptual and Motor Skills*, 83 (2), 595-603.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Weiss, M. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	1
1. Definição de Problema	2
2. Objectivos	4
3. Hipóteses.....	5
CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA	6
1. Motivação	6
1.1. Definição de Motivação	6
1.2. Estudos Realizados	8
2. Ansiedade.....	9
2.1. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade.....	11
2.2. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre Ansiedade e Performance.....	11
2.3. Estudos Realizados	13
3. Burnout.....	15
3.1. Overtraining.....	15
3.2. Staleness	16
3.3. Conceito de Burnout.....	17
3.4. Modelos Teóricos de Burnout.....	18
<u>Modelo Cognitivo-Afectivo de Smith.....</u>	<u>18</u>
<u>Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein.....</u>	<u>19</u>
<u>Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional de Coakley.....</u>	<u>19</u>
<u>Modelo de Stress do Treino de Silva</u>	<u>20</u>
3.5. Estudos realizados	20
CAPÍTULO III - METODOLOGIA.....	24
1. Amostra	24
2. Instrumentos de Medida	24
3. Procedimentos	26
3.1. Procedimentos Operacionais	26
3.2. Procedimentos Estatísticos	27
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	28
1. Análise Descritiva.....	28
2. Correlação entre traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral. .	34
3. Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade em função do género. .	35
4. Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas.	37
5. Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais	39
6. Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade	39
CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	42
CONCLUSÕES	46
BIBLIOGRAFIA.....	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico I - Frequência relativa à distribuição dos atletas por género.....27

Gráfico II - Frequência relativa à distribuição dos atletas por Clube.....27

Gráfico III - Frequência relativa aos anos de experiência.....28

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Frequência relativa à idade dos atletas em dois grupos (10 aos 12 anos e dos 13 aos 14 anos de idade).....	28
Quadro 2 – Frequência relativa à idade dos atletas.....	28
Quadro 3 – Frequência relativa aos anos de experiência dos atletas.....	29
Quadro 4 – Frequência relativa ao escalão dos atletas.....	29
Quadro 5 – Frequência relativa às sessões semanais dos atletas.....	29
Quadro 6 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão dos atletas.....	30
Quadro 7 – Frequência relativa ao número de competições por ano.....	30
Quadro 8 – Frequência relativa a alinhar na equipa inicial mais de 50% das competições.....	31
Quadro 9 – Frequência relativa a se alguma vez trabalhou com um preparador mental.....	31
Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ.....	31
Quadro 11 – Estatística descritiva das diferentes escalas do traço da ansiedade.....	32
Quadro 12 – Estatística descritiva das diferentes escalas do estado da ansiedade.....	32
Quadro 13 – Estatística descritiva de algumas escalas do burnout - RESTQ-52 SPORT.....	32
Quadro 14 – Correlações entre estado de ansiedade, traço de ansiedade e stress em geral no 1º e 2º momento.....	33
Quadro 15 – Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade e o género (Independent Samples test).....	34
Quadro 16 – Valores médios por género em relação ao estado de ansiedade e ao traço de ansiedade no 1º e 2º momento.....	34
Quadro 17 – Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas. (Independent Samples test).....	36
Quadro 18 – Valores médios da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas no 1º e 2º momento.....	37
Quadro 19 – Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais.....	38
Quadro 20 – Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade (Independent Samples test).....	38

Quadro 21 – Valores médios do stress geral, stress emocional, exaustão emocional e estado da ansiedade em função da idade dos atletas no 1º e 2º momento.....39

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

A psicologia do desporto tem vindo a aumentar a sua busca nos processos psicológicos associados ao rendimento e ao sucesso desportivo nas variadíssimas modalidades. É deveras importante conhecer todos os aspectos que possam influenciar, negativa ou positivamente, o sucesso desportivo.

Nas últimas duas décadas, numerosas pesquisas têm investigado a motivação, a razão pela qual as crianças e jovens optam por ser fisicamente activos (Buona mano, Cei & Mussino, 1995). Esses estudos descrevem, na generalidade, que os jovens têm diversos motivos para a participação no desporto e na actividade física, tal como: melhorar as habilidades, ser competente, ser fisicamente apto, ou estar com os amigos ou com a equipa (Cindy & Koenraad, 2007).

A ansiedade representa também um papel importante no desempenho e desenvolvimento dos atletas, quer em treinos quer em prova.

Weinberg e Gould (2007) definem o conceito de ansiedade como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a uma activação geral do organismo.

A ansiedade experienciada durante a competição, conhecida como ansiedade competitiva, pode ser definida como um sentimento de apreensão: uma experiência individual em resposta a ameaças percebidas durante a competição (Hudson & Williams, 2001, citado por Lorimer, 2006).

O problema da ansiedade competitiva e performance é de grande interesse tanto para, investigadores como para atletas. Tem sido dada grande importância ao entendimento da ansiedade e dos factores que contribuem para esta. Tem sido sugerido que através do entendimento das influências da ansiedade competitiva, psicólogos e praticantes de desporto, ajudem efectivamente os atletas a gerir as suas apreensões (Martin & Mack, 1996, citado por Lorimer, 2006).

Outro fenómeno abordado nos últimos anos, causador de perturbações no desenvolvimento dos atletas é o burnout. As exigências colocadas nos jovens atletas têm-se intensificado consideravelmente nos últimos anos (Holt, 2007). Tal facto deriva da pressão competitiva em jovens atletas que pode conduzir a um descontínuo envolvimento no desporto, levando ao aparecimento de esgotamento nos atletas. (Gould & Dieffenbach, 2003). Estas preocupações derivam, em atletas novos, do treino intenso, da participação em várias competições, do facto de se focarem apenas num desporto e

da pressão dos pais e treinadores (Conroy & Coatsworth, 2006, citados por Goodger et al., 2007).

É aceite por psicólogos, especialistas do Desporto, treinadores e atletas, a importância de tais factores e competências no rendimento desportivo e na diferenciação entre atletas de elite e outros menos competentes (Cruz, 1997).

Neste sentido, este estudo pretende estudar a influência da Motivação, Ansiedade e Burnout em jovens atletas praticantes da modalidade de natação, que competiram na época desportiva de 2008/2009.

Por vezes, em competições desportivas podem ser observados factores psicológicos, emocionais e motivacionais, responsáveis pela diminuição inexplicável do rendimento do atleta ou mesmo pela superação numa determinada prova. *“O conhecimento da Psicologia do Desporto é vital para o sucesso do treino, quer esse sucesso signifique ganhar, quer ajudar os atletas a tornarem-se melhores seres humanos”* (Martens, 1987).

1. Definição de Problema

O desporto de competição, pela sua própria natureza, objectivos e características tem o potencial de poder gerar elevados níveis de stress e ansiedade (Cruz, 1997). Grande parte da literatura no domínio da Psicologia do Desporto tem procurado identificar e analisar as características, competências e outros processos psicológicos implicados ou subjacentes ao rendimento e ao sucesso desportivo, nomeadamente junto dos atletas de alta competição (Cruz, 1997).

A motivação no desporto e na actividade física, têm sido uma das importantes áreas nas pesquisas efectuadas no desporto para as crianças e para a juventude (Duda, 1996, citados por Cindy & Koenraad, 2007).

Motivação é um termo ou conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos indivíduos. Esta ideia está subjacente na definição de motivação para a realização: “a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos (Weinberg Gould, 2007).

Por vezes não é fácil de manter a motivação, outros fenómenos podem impedir os atletas de se empenharem com o rigor necessário que lhes é pedido. A ansiedade foi durante muito tempo considerada como um dos factores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo, e neste contexto, o principal foco em termos de intervenção, foi sempre a procura das melhores estratégias e técnicas para o desenvolvimento ou adaptação dos melhores programas, tendo em vista a sua redução.

Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (2007) define o estado de ansiedade como um estado emocional temporário (em constantes variações), que é caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, que por sua vez são percebidos conscientemente e são associados à activação e/ou estimulação do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade de traço faz parte da personalidade e é uma tendência ou disposição comportamental, que faz com que o indivíduo perceba como ameaçadoras, as circunstâncias que objectivamente não o são, quer física, quer mentalmente.

Hoje em dia a pressão para ganhar e treinar todo ano com grande intensidade tem aumentado dramaticamente. Em grande parte por causa das grandes recompensas financeiras, pela publicidade e mesmo pelo status. Se antes numa modalidade se treinava apenas duas a três sessões de treino por semana, nos últimos anos tem-se vindo a treinar todos os dias, inclusive várias sessões por dia, quer na modalidade que se pratica, ou mesmo outro tipo de actividade que proporcione ao atleta ganhos para essa modalidade, recorrendo-se a ginásios, piscinas, etc... (Weinberg & Gould, 2007). Este tipo de comportamentos podem levar ao esgotamento, ao burnout.

Weinberg & Gould, (2007) referem que o “Burnout é uma resposta psicológica exaustiva, exibida como o resultado de esforços frequentes, por vezes extremos e em geral ineficazes quanto ao encontro do treino excessivo e exigências competitivas.

O proveito deste estudo advém do reconhecimento crescente por parte dos especialistas do desporto, treinadores, técnicos, atletas, entre outros para a importância da preparação psicológica no rendimento e diferenciação dos atletas.

Desta forma, este estudo espera contribuir para conhecer a influência da Motivação, Ansiedade e do Burnout na performance de jovens atletas.

2. Objectivos

Este estudo tem como objectivo realizar uma descrição e uma caracterização psicológica de atletas da modalidade de Natação, participantes no Torneio Distrital de Natação, na época de 2008/2009 através dos questionários: CSAI-2D; SAS-2D; TEOSQ e RESTQ-52.

Ambicionámos mais especificamente:

- Avaliar as relações entre as seguintes variáveis: Motivação, Ansiedade e Burnout;
- As diferenças das seguintes variáveis: Motivação, Ansiedade e Burnout em relação ao género, aos anos de experiência e à idade dos atletas
- A influência que cada uma dessas variáveis com a performance dos atletas;
- A relação dessas variáveis com: sexo, idade, anos de experiência e número de sessões semanais.

3. Hipóteses

H01 - Existem relações positivas entre os atletas que apresentam elevados valores de traço de ansiedade, estado de ansiedade e stress em geral.

H02 – Existem diferenças entre os géneros masculino e feminino, no que diz respeito à ansiedade, sendo que indivíduos do género masculino são mais auto-confiantes e apresentam um maior controlo da ansiedade que os atletas do género feminino.

H03 - Existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas, a auto-confiança, a motivação e os níveis de ansiedade, sendo que, com o aumento dos anos de prática aumenta a auto-confiança, a motivação e diminuem os níveis de ansiedade.

H04 - Existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas e a orientação para a tarefa, sendo que quanto mais anos de prática, maior é a orientação para a tarefa.

H5 – Os atletas com um maior número de sessões semanais têm uma maior prevalência de stress geral e fadiga.

H6 – Existem diferenças significativas entre o estado de ansiedade, o stress em geral, stress emocional, exaustão emocional, e a idade dos atletas. Sendo que quanto maior a idade maiores são os níveis do estado de ansiedade, stress emocional, stress geral e exaustão emocional.

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

1. Motivação

O crescente envolvimento de indivíduos de todas as idades na prática desportiva, parece ser claro na generalidade dos países. Tem sido evidente nos jovens o aumento do interesse pelo desporto de competição. Este contexto desportivo, sendo claramente um contexto orientado para a realização, parece ser um domínio onde os jovens de ambos os sexos consideram importante envolver-se. Além disso, é também um contexto onde é por demais evidente o investimento dos adultos sob as mais diversas formas (pais, treinadores, dirigentes, etc...). O desporto organizado, para além do impacto significativo que tem naqueles que se encontram directamente implicados, parece ter também um impacto mais geral na sociedade onde se integram (Weinberg & Gould, 2007).

A Motivação no Desporto procura responder, na opinião de Halliwell (1979), a várias questões que começa com o “porquê?”. Mais especificamente, essas questões têm a ver com três dimensões do comportamento dos atletas: a) direcção (porque é que certos atletas escolhem certos desportos para participarem?”; b) intensidade (“porque é que certos atletas se esforçam mais ou jogam com maior intensidade que outros?”) e c) persistência (“porque é que certos atletas continuam a prática desportiva e outros abandonam?”).

Para Singer (1980), a motivação é responsável pela selecção e preferências por algumas actividades, pela persistência nessa actividade, pela intensidade e vigor (esforço) do rendimento e pelo carácter do rendimento relativamente a determinados padrões.

1.1. Definição de Motivação

Para Weinberg e Gould (2007) a motivação é um termo ou conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos indivíduos. Esta ideia está subjacente na definição de motivação para a realização: “a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos”.

Cada um de nós desenvolve uma maneira própria de se motivar para o trabalho, pensando que é a melhor e a que mais resulta. Por instantes se alguém é professor de

Educação Física, sabe e acredita que é bem sucedido. Vai provavelmente usar na maior parte das vezes as mesmas estratégias que os professores usam. Além disso, as pessoas agem muitas vezes fora das suas formas de ver a motivação, consciente e inconscientemente. Um treinador, por exemplo, faz um esforço consciente para motivar os atletas dando-lhes feedbacks positivos e encorajando-os. Outro treinador acredita que as pessoas são as primeiras responsáveis pela sua própria maneira, podendo passar algum tempo a criar situações para ganhar motivação (Weinberg & Gould, 2007).

Segundo os mesmos autores, embora haja mil formas individuais de ver, a maior parte das pessoas colocam a motivação numa das três orientações comuns que paralelamente aproximam a personalidade. Visão centrada no traço, visão centrada na situação e visão interacional.

Visão centrada no traço – Dá-se primeiramente em função das características individuais (metas, objectivos, necessidades). A personalidade precisa que os estudantes ou atletas tenham uma meta, um objectivo. São as primeiras determinantes para se motivarem. Há treinadores que descrevem atletas como “vencedores” ou “falhados”, implicando que as características individuais da personalidade contam muito para tal julgamento. Algumas pessoas possuem atributos pessoais que as predispõem ao sucesso e a altos níveis de motivação. No entanto, a maioria de nós concorda que somos afectados pelas situações em que cada um de nós se encontra. Por exemplo, se um treinador não acredita, nem proporciona um bom clima de motivação, a motivação do atleta vai diminuir. Ao contrário, quando um excelente líder cria um clima positivo, ele vai ganhar um aumento da motivação.

Visão centrada na situação – Comportamento motivado e determinado primariamente pela situação. Um atleta pode estar motivado para realizar os exercícios nos treinos, mas pouco motivado para os realizar na competição. Todos concordam com esta opinião, mas também podemos ter situações em que um atleta se mantenha motivado, com um ambiente negativo. Por exemplo um atleta que não goste do treinador, por este estar constantemente a critica-lo, mas mesmo assim não quer sair da equipa e encontra-se motivado para ganhar. Neste caso a situação não é o primeiro factor que influencia a motivação.

Visão interacional – Comportamento motivado que resulta da interacção dos factores dos participantes e de factores situacionais. A melhor maneira de entender a motivação é considerar a pessoa, a situação e o modo como elas interagem.

Weinberg e Gould (2007), colocam 5 directrizes para desenvolver a motivação:

- Tanto as situações como os traços motivam as pessoas

- As pessoas têm vários motivos para se envolverem. Compreenda porque é que as pessoas participam em actividades físicas.
- Mude o ambiente para aumentar a motivação
- Os líderes influenciam a motivação
- Use mudanças de comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante

Temos que desenvolver uma visão realista da motivação. A motivação é uma variável chave quer em contextos de aprendizagem, quer de performance. Factores físicos e psicológicos, para além da motivação, influenciam o comportamento e devem ser levados em conta, bem como alguns factores motivacionais que são mais facilmente influenciados do que outros (Weinberg & Gould, 2007).

Teorias da Motivação

- Teoria da necessidade da realização
- Teoria da atribuição
- Teoria das metas de realização
- Teoria da motivação para a competência

1.2. Estudos Realizados

Num dos primeiros estudos mais sistemáticos, Alderman e Wood (1976) examinaram os objectivos ou incentivos de 425 praticantes de hóquei no gelo, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos. Estes autores procuram avaliar a relevância de sete sistemas de incentivo relativos à participação dos jovens no desporto: independência, poder, afiliação, stress, excelência, sucesso e agressão. Os resultados da investigação mostraram que a afiliação, a excelência, o “stress” e o sucesso eram os incentivos mais importantes para a participação desportiva.

Gould, Feltz, Weiss e Petlichkoff (1982) examinaram os motivos para a participação de 365 jovens nadadores de competição, de idades compreendidas entre os 8 e os 19 anos. O divertimento, a forma física, a saúde física, a melhoria de competências, a “atmosfera” da equipa e o desafio foram as principais razões apontadas para a prática desportiva. Paralelamente, alguns dos motivos assinalados como menos importantes foram os seguintes: “agradar aos pais ou aos melhores amigos”, “acalmar a

tensão”, “ser popular” e “viajar”. A análise dos dados recolhidos permitiu também aos autores a identificação de sete factores de motivação para a prática desportiva: realização-estatuto, “atmosfera” da equipa, excitação-desafio, forma-saúde física, descargas de energias, desenvolvimento de competências e amizade. Por outro lado, foram evidentes diferenças ao nível do sexo e da idade. As nadadoras dão mais importância aos factores “amizade”, e “divertimento” que os seus colegas do sexo masculino. Do mesmo modo, comparativamente aos nadadores mais velhos, os mais novos atribuíam maior importância aos factores “realização-estatuto”, “viagens”, “desejo de agradar aos pais ou amigos” “e ter alguma coisa para fazer”.

Newton e Duda (1995) procuraram examinar a relação entre a orientação do objectivo para a tarefa ou para o ego, as expectativas de sucesso e o estado de ansiedade numa situação competitiva. Foram aplicados os questionários de Orientação Motivacional para o Desporto (Teosq) uma semana antes da competição, e o questionário de Reacções de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2) imediatamente antes da competição, a 107 atletas de ténis de ambos os géneros. A análise estatística dos dados revelou que o estado de ansiedade somático e cognitivo era previsto somente pelas expectativas da performance. Ao mesmo tempo, baixos níveis de orientação para o ego e expectativas positivas para o jogo prediziam um estado de auto-confiança.

Miranda, Filho e Nery (2006) utilizando o questionário (Teosq), realizaram um estudo com o objectivo de verificar o tipo de orientação motivacional de 64 nadadores brasileiros (45 homens e 19 mulheres), comparando os atletas por género, nível de performance e anos de prática. Os autores concluíram que na amostra de nadadores avaliada existia uma tendência à orientação para a tarefa. Quando compararam os atletas por género encontram diferenças estatisticamente significativas em relação à orientação motivacional, no entanto verificaram que quanto mais elevado for o nível de performance dos atletas, maior é a sua tendência à orientação para o ego.

2. Ansiedade

A ansiedade foi durante muito tempo considerada como um dos factores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo, e neste contexto, o principal foco em termos de intervenção, foi sempre a procura das melhores estratégias e técnicas para o desenvolvimento ou adaptação dos melhores programas, tendo em vista a sua redução.

Cruz (1994), citado por Cruz (1996b) afirma ainda que o abandono da competição desportiva, pode ser percebida por alguns como eversiva e ameaçadora. A vulnerabilidade às lesões desportivas e/ou a sua recuperação parece ser consequência do stress e da ansiedade associados à competição desportiva.

Ansiedade é a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor. Freud (1932) e Hull (1943), citados por Frischknecht (1990).

Weinberg e Gould (2007) definem o conceito de ansiedade como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associados a uma activação geral do organismo.

Segundo estes autores a ansiedade divide-se em duas componentes: **Ansiedade Cognitiva** – pensamentos percebidos e **Ansiedade Somática** – grau de activação física percebida. Enquanto que a ansiedade somática é caracterizada por percepções físicas como o aumento da tensão muscular e transpiração abundante, a ansiedade cognitiva pode levar a diminuições transitórias na auto-confiança e à diminuição do controlo sobre os processos cognitivos, como a atenção e a memória (Davids & Gill, 1995).

Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (2007) define o estado de ansiedade como um estado emocional temporário (em constantes variações), que é caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, que por sua vez são percebidos conscientemente e são associados à activação e/ou estimulação do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade de traço faz parte da personalidade e é uma tendência ou disposição comportamental, que faz com que o indivíduo perceba como ameaçadoras, as circunstâncias que objectivamente não o são, quer física, quer mentalmente. Acontece que estes indivíduos reagem com níveis de ansiedade estado exagerados e descontextualizados a situações em que o perigo objectivo é mínimo.

Factores considerados “stressores”, típicos do desporto e que fazem aumentar o grau de ansiedade nos atletas (Hackfort & Schwenkmezger, 1993):

- Reacções dos espectadores;
- O facto de ser uma modalidade de alto risco (escalada, ralis etc.);
- O risco de lesões;
- Alterações de clima de alimentação e de fuso horário em provas fora de casa;
- Conflitos com o treinador;

- Conflitos com os membros da equipa;
- Conflitos na escola/família derivados do stress da prática desportiva;
- Conflitos com a tomada de decisões no decorrer de acções desportivas complexas.

2.1. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade

Segundo Spielberger (1966, 1970), citado por Frischknecht (1990), o traço de ansiedade, é definido como um traço de personalidade, relativamente estável, enquanto que a ansiedade estado é considerada uma mudança emocional, caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão, acompanhados por um aumento significativo da actividade do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade traço é uma parte da personalidade que consiste numa disposição comportamental para perceber as circunstâncias ameaçadoras que objectivamente não o são, e que levam a respostas nas quais o estado de ansiedade se encontra desproporcional à situação. Atletas com elevados níveis de ansiedade traço avaliam determinada situação desportiva como mais ameaçadora e experienciam um estado de ansiedade mais elevado, comparativamente com os atletas que apresentam um traço de ansiedade mais baixo.

Segundo Weinberg e Gould (2007) existe uma relação directa entre o nível do traço de ansiedade de uma pessoa e o seu estado de ansiedade. As pesquisas realizadas, demonstram que aqueles que apresentam resultados elevados no traço de ansiedade, experimentam um maior estado de ansiedade em alta competição e situações de avaliação. No entanto, esta relação não é perfeita. Um atleta com um traço de ansiedade elevado, poderá ter uma tremenda experiência numa situação particular, e por essa razão, poderá não se aperceber da ameaça e do correspondente elevado estado de ansiedade. Do mesmo modo, vários indivíduos com um elevado traço de ansiedade aprendem certas habilidades que ajudam a reduzir o seu estado de ansiedade em situações de avaliação.

2.2. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre Ansiedade e Performance

Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva

Pressupõe que as componentes da ansiedade (cognitiva, somática e auto-confiança) sejam analisadas à luz de uma perspectiva multidimensional (Cruz, 1996b). Assim Terry, Cox, Lane & Karageorghis (1996) afirmam que a teoria de Martens et al. (1990), refere que as sub componentes da ansiedade (cognitiva e somática) influenciam de formas diferentes a performance. A ansiedade cognitiva, que é caracterizada por pensamentos negativos, preocupação face à performance e imagens de fracasso, é sugerida como debilitante para a performance. Por sua vez, a ansiedade somática, caracterizada por sensações de tensão muscular, aumento da frequência cardíaca e mãos transpiradas, é apontada como tendo uma influência curvilínea na performance. A auto-confiança, que é expressa por pensamentos e expectativas positivas, é proposta como facilitadora da performance.

Burton (1988), citado por Humara (1999) mostrou que, relativamente à performance, a ansiedade cognitiva tem uma relação linearmente negativa; a ansiedade somática tem uma relação em U-invertido e a auto-confiança (uma componente cognitiva separada) tem uma relação linearmente positiva.

Teoria do U-invertido

Explica a relação entre os estados de arousal e a performance (Landers & Arent, 2001) citados por (Weinberg & Gould, 2007).

Aumentos adicionais fazem o desempenho diminuir. Assim, essa visão é representada por um U invertido que reflecte alto desempenho com o nível ideal de activação e desempenho mais baixo com activações baixas ou muito altas. (Weinberg & Gould, 2007). A maioria dos especialistas aceita as noções gerais da teoria do U-invertido. Dado que a maioria das pessoas já experimentou baixa activação, activação ideal e super activação. No entanto a aceitação da teoria em geral, tem sido alvo de críticas nos últimos tempos (Gould & Udry, 1994; Hardy, 1990). Os críticos questionam a forma da curva, devido ao facto do nível de activação óptimo ocorrer sempre no ponto médio do contínuo da activação; a própria natureza da activação também tem sido contestada (Weinberg & Gould, 2007).

Modelo Catastrófico da Ansiedade

Tenta explicar a relação entre ansiedade cognitiva, activação fisiológica e prestação. A sua característica mais inovadora é a inclusão do conceito

“activação fisiológica”, substituindo o termo “ansiedade somática” (Salgado, 1999 citado por Lopes, 2002).

O modelo catastrófico de Hardy (1990; 1996) considera que a performance da complexa interacção entre a activação e a ansiedade cognitiva, os baixos níveis de preocupação e o aumento da activação ou da ansiedade somática, estão relacionados com a performance em U-invertido. Em níveis elevados de preocupação (ou ansiedade cognitiva), a performance melhora até um certo patamar de activação, a partir do qual a performance decresce rápida e dramaticamente (Weinberg & Gould, 2007).

Perante níveis elevados de ansiedade cognitiva, e dependendo da elevação exacta do nível de activação, esta teoria prevê consequências positivas ou negativas para a prestação desportiva. A ansiedade cognitiva interage com a activação do organismo de forma tridimensional. Nesta perspectiva, quando a ansiedade cognitiva é baixa, presume-se uma relação uniforme de activação fisiológica com a prestação. Quando a ansiedade cognitiva é alta, os aumentos da activação fisiológica conduzem a melhores prestações até um determinado ponto, após o qual se dá um rápido declínio ou catástrofe na prestação (Hardy, 1996 citado por Lopes, 2002).

2.3. Estudos Realizados

Num estudo de Pierce e Stratton (1980). citados por Cruz (1996), foi constatando que as maiores preocupações sentidas por 62% de 543 jovens desportistas, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, eram “não jogar bem” e “cometer erros”. Do mesmo modo, a preocupação com aquilo que os seus pais (11%), colegas de equipa (24.7%) e treinadores (24.9) diriam, foram também alguns dos factores valorizados pelos atletas. De ressaltar que 44.2% dos atletas mencionaram que algumas fontes de stress os impediam de por em prática o seu melhor rendimento.

Martens, Vealey e Burton (1990) aplicando o CSAI-2 em 40 ginastas masculinos e femininos de equipas nacionais e em 45 atletas masculinos de equipas nacionais de luta livre, concluíram que existe uma independência do estado de ansiedade cognitivo e somático. O primeiro mantém-se igual nos três dias que antecedem a competição e o somático aumenta no momento da competição.

Raposo e Lázaro (2000) num estudo relativo aos níveis de ansiedade cognitiva, somática e auto-confiança em saltadores e lançadores portugueses apontam que:

- Há uma diminuição da auto-confiança se o atleta perde a confiança sem saber como a recuperar e se fica tenso e nervoso antes da competição;
- Quando os atletas desta amostra ficam nervosos antes da competição, pensam durante a prova no quanto o esforço lhes irá custar; não suportam o stress na fase final da competição, não revêem o plano de prova no intervalo antes da competição e os níveis de ansiedade aumentam.

Neste estudo foram utilizados, o Questionário da Auto-Avaliação (CSAI-2) e o Questionário de Comportamentos Pré-Competitivos, com o intuito de caracterizar os comportamentos nos 147 atletas estudados.

Cruz (1997) realizou um estudo com 246 atletas de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que realizavam competições ao mais alto nível nas seguintes modalidades: andebol, voleibol, atletismo e natação. Neste estudo os atletas de elite, apresentavam níveis mais elevados de auto-confiança e motivação, e menores níveis de ansiedade. Dos resultados deste estudo, denota-se que a auto-confiança, motivação e ansiedade, são factores diferenciadores entre os atletas de elite e os de alta competição.

Foi ainda possível constatar, que independentemente do sucesso desportivo, os atletas do sexo masculino, apresentam um maior controlo da ansiedade e percebem a competição como menos ameaçadora. No grupo de elite, verificou-se também que os atletas do sexo masculino, se mostram significativamente mais motivados no grupo de alta competição, foram também os rapazes que se mostraram mais auto-confiantes e evidenciaram melhores competências de concentração competitiva.

Hanton, Mellalieu e Hall (2002) num estudo que envolveu 102 jogadores de Futebol, onde foram utilizados os questionários (SAS e CSAI-2), comprovaram a forte relação entre o traço e o estado de ansiedade. Os atletas que apresentavam elevados valores do traço de ansiedade, apresentavam também elevados valores de estado de ansiedade. Os autores concluíram ainda que existe uma grande relação entre o traço de preocupação e o estado de ansiedade cognitivo, assim como entre o traço e o estado somático de ansiedade. Foram também encontradas relações significativas entre as componentes cognitiva e somática do estado de ansiedade.

Peter e Weinberg (2000) num estudo realizado com 273 atletas de diferentes modalidades, com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos, procuraram analisar a capacidade de resposta, de dois grupos de atletas (um com elevados níveis de ansiedade traço e outro com baixos níveis), perante determinadas situações. Dos resultados, nota-se que os atletas com maiores níveis de ansiedade traço quando comparados com os de

baixo nível de ansiedade traço, respondem a situações de stress, usando mais o humor, a rejeição, pensamentos ansiosos e comportamentos desembaraçados. Segundo o autor, esses comportamentos poderão explicar em parte o efeito negativo do excesso de ansiedade na performance.

Halvari e Gjesme (1995) referem que os atletas de pólo aquático que apresentam um estado de ansiedade elevado, realizam a performance com uma capacidade anaeróbia mais elevada que os atletas com níveis baixos de estado de ansiedade. Os mesmo autores, citando Weinberg e Hunt (1976) referiam que elevados níveis de ansiedade estado podem impedir a coordenação fina na sincronização dos músculos, mas no entanto facilitam a energia utilizada antes, durante e depois de uma actividade.

3. Burnout

Hoje em dia a pressão para ganhar e treinar todo ano com grande intensidade tem aumentado dramaticamente. Em grande parte por causa das grandes recompensas financeiras, pela publicidade e mesmo pelo status. Se antes numa modalidade se treinava apenas duas a três sessões de treino por semana, nos últimos anos tem-se vindo a treinar todos os dias, inclusive várias sessões por dia, quer na modalidade que se pratica, ou mesmo outro tipo de actividade que proporcione ao atleta ganhos para essa modalidade, recorrendo-se a ginásios, piscinas, etc... (Weinberg & Gould, 2007)

Mas o preço deste nível elevado de treino e o querer ganhar sempre, podem levar ao overtraining e burnout. No entanto, não acontece só em atletas e treinadores; pode também acontecer mesmo em pessoas que queiram melhorar a sua imagem. Pessoas que vão aos limites, só para se parecerem com modelos actuais da sociedade. Overtraining e burnout têm-se tornado grandes problemas nos últimos anos no mundo do desporto e da actividade física.

Deste modo, para que não haja confusão com as diferentes designações, vamos esclarecer o que é overtraining, staleness e burnout (Weinberg & Gould, 2007).

3.1. Overtraining

É um período de treino pelo qual os atletas são expostos a um grande volume e intensidade de treino, acima das capacidades regulares dos atletas, para que numa determinada data eles atinjam o pico da sua performance (Weinberg & Gould, 2007)

Os programas de overtraining podem atingir entre dias a meses de duração, dependendo de determinados factores, tal como, a modalidade envolvida ou a

importância da competição para a qual o atleta se está a preparar. O overtraining “normal” é iniciado pelo aumento sistemático do treino (ex. distância e intensidade) acima dos níveis usuais (Raglin, 1993).

Após o repouso e recuperação, o corpo adapta-se à carga e torna-se mais forte. Estas mudanças resultam numa maior performance por parte do atleta. Aparentemente, o processo de sobrecarga está longe de ser perfeito e é muitíssimo individualista. Mediante isso, se a carga de treino for muito elevada ou se o atleta for afectado por falta de descanso, ou por um outro factor físico ou psicológico indutor do Stress, o “overtarinig”, resulta numa performance deteriorada: o overtraining negativo. Este é definido como excessivo, ocorrendo geralmente em atletas que façam overtrainig sem o descanso adequado, resultando uma performance diminuída e na incapacidade de treinar a níveis normais (Comité Olímpico dos EUA, 1998). Desta forma, o processo de overtrainig pode resultar numa adaptação positiva e performance melhorada, ou adaptação negativa e diminuição da performance (Weinberg & Gould, 2007)

Morgan, Brown, Raglin, O`Connor e Ellickson (1987) referem que o overtraining é considerado um aspecto integral e necessário do treino de endurance, enquanto que o staleness é considerado como uma resposta indesejada, consequência ou produto do overtraining. Para estes autores o staleness representa uma completa manifestação dos efeitos negativos do overtraining, apresentam um status de síndrome. A grande referência de síndrome de staleness é uma persistência ou diminuição da performance, que não é melhorada por pequenos períodos de descanso ou diminuição de treino. O staleness é visto como uma síndrome porque está associada a uma enormidade de sintomas e sinais, que incluem distúrbios de humor, sono, perda de apetite, perda de peso, diminuição da libido e dores musculares.

O desafio que se coloca a atletas e treinadores, é o de aumentar lentamente as cargas de treino para que se verifique uma óptima adaptação e para que não aconteçam efeitos secundários negativos tais como lesões ou *Staleness* (Weinberg & Gould, 2007)

3.2. Staleness

É um estado fisiológico de overtraining que se manifesta numa capacidade atlética deteriorada. O “staleness” é encarado como resultado ou consequências de overtraining. Isto acontece quando o atleta tem dificuldade em manter regimes de treino standard e não consegue igualar resultados e performance anteriores. Um atleta verdadeiramente esgotado, apresenta uma redução significativa na sua performance,

durante um período de tempo significativo. Um dos principais sinais comportamentais de staleness é o baixo nível de performance enquanto que os principais sintomas psicológicos são perturbações de humor e aumento da percepção de esforço, durante o exercício (Weinberg & Gould, 2007)

O stress de treino é um produto secundário necessário ao stress psicofisiológico, associado ao treino para a competição desportiva. O resultado do stress de treino pode ser positivo ou negativo. A capacidade do atleta de se adaptar ou não ao stress de treino, determina se os resultados serão positivos ou negativos. O staleness é a falha inicial do organismo em se adaptar ao stress de treino. Se o atleta falha a passagem de treino de staleness e faz uma adaptação positiva ao stress de treino, este irá experienciar overtraining (Weinberg & Gould, 2007). Para que não se confunda o princípio fisiológico de sobrecarga de treino com o overtraining, este último é considerado como uma disfunção psicofisiológica e uma incapacidade do atleta de se ajustar às exigências do stress de treino. (Silva, 1990).

3.3. Conceito de Burnout

Frequentemente identificado por exaustão emocional, seguido de despersonalização. O Burnout tem recebido mais atenção do que o overtraining ou staleness em muitos relatórios bem como em investigações de pesquisa dedicadas ao burnout (Weinberg & Gould, 2007)

Segundo os mesmos autores, o “Burnout é uma resposta psicológica exaustiva, exibida como o resultado de esforços frequentes, por vezes extremos e em geral ineficazes quanto ao encontro do treino excessivo e exigências competitivas.

O “Burnout” envolve regressões psicológicas, emocionais e por vezes físicas em relação a uma actividade utilizada como resposta a um stress ou *insatisfação como o passar do tempo* (Smith, 1986) citados por (Weinberg & Gould, 2007).

Características do Burnout:

- Exaustão psicológica e emocional. A exaustão assume a forma de perda de energia, interesse e confiança;
- Sentimentos de baixa auto-realização pessoal, fracasso e depressão. São frequentemente visíveis através de uma baixa produtividade no emprego ou numa diminuição no nível de performance.

- Despersonalização e desvalorização negativa. A despersonalização é vista como o indivíduo sendo impessoal e sem sentimentos. Esta resposta negativa aos outros poderá, em grande medida, ser atribuída à exaustão mental e física.

Weinberg & Gould, (2007) referem que o *burnout* difere da simples desistência ou abandono da prática da modalidade pelo envolvimento de características, tais como: a exaustão psicológica e emocional, respostas negativas aos outros, baixa auto-estima e depressão.

São várias as razões pelas quais os atletas abandonam a prática de determinada modalidade desportiva e o *burnout* é apenas uma delas. Na realidade, poucos atletas ou treinadores terão abandonado determinada modalidade exclusivamente por causa do *burnout*, embora evidenciem muitas das características do *burnout*. Por exemplo, como consequência do stress prolongado, são tipicamente encarados como estando esgotados. Embora se sintam esgotados, os atletas mantêm-se muitas vezes, na sua modalidade desportiva por motivos como recompensas financeiras, pressões ou expectativas dos treinadores. Geralmente os indivíduos apenas abandonam o seu envolvimento desportivo quando os custos superam os benefícios relativos a actividades alternativas (Weinberg & Gould, 2007)

3.4. Modelos Teóricos de Burnout

Modelo Cognitivo-Afectivo de Smith

É o primeiro modelo explicativo de burnout construído exclusivamente para os contextos desportivos. Smith (1986) defende que o burnout é uma forma especial de abandono do desporto provocado por um stress crónico em que o atleta desiste de uma actividade da qual gostava bastante. Os atletas abandonam o desporto físico, psicológica ou emocionalmente porque percebem que não são capazes perante as exigências físicas e psicológicas da actividade desportiva (Weinberg & Gould, 2007)

O comportamento humano é regido pelo desejo de maximizar as experiências positivas e minimizar as negativas. O ser humano participa nas actividades apenas enquanto os resultados lhe forem favoráveis, isto é, enquanto o balanço entre os custos e as recompensas for positivo. As recompensas podem ser monetárias, propriedades, troféus ou consequências psicológicas como a realização de determinados objectivos ou sentimentos de competência. Os custos

podem ser temporais, de esforço despendido ou de sentimentos de fracasso ou de desaprovação pelos outros (Weinberg & Gould, 2007)

Existem quatro razões pelas quais os atletas abandonam a actividade desportiva:

- 1- As recompensas potenciais que podem ser obtidas pelo envolvimento noutra actividade aumentam;
- 2- Os custos potenciais do envolvimento noutra actividade diminuem;
- 3- As recompensas antecipadas pela continuação da actividade actual diminuem;
- 4- Os custos antecipados pela continuação da actividade actual aumentam.

Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein

Estes autores fazem críticas ao modelo de Smith. Uma delas é que não é claro que os atletas que abandonem a actividade física e os que entrem em burnout sejam diferentes em termos de recompensas, custos e alternativas. A segunda é que Smith, define burnout como uma reacção ao stress crónico assumindo, assim, a existência de um período de tempo, durante o qual, o atleta experimenta níveis elevados de stress e níveis baixos de satisfação (Weinberg & Gould, 2007).

Baseados nestas críticas, Schmidt e Stein (1991) afirmam que não se pode explicar o esgotamento, sem recorrer a uma componente temporal. Podem-se distinguir três tipos de atletas: os que permanecem no desporto pelo prazer que obtêm, aqueles que permanecem por outra razão que não a satisfação e os que permanecem pela combinação dos dois anteriores.

Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional de Coakley

Baseado em dados obtidos através da realização de 15 entrevistas a jovens atletas entre os 15 e os 18 anos, que sofreram burnout, Coakley (1992), afirma que o stress é apenas um sintoma e não a causa de burnout. A causa deste está na organização do desporto de competição que não permite aos jovens passarem mais tempo com os seus pares. O jovem vê-se a ele próprio e é visto pelos outros apenas em função da sua actividade como desportista. Se a sua performance diminuir o seu auto-conceito unidimensional, que é focado em ser

atleta, conduzindo-o a uma situação de stress que pode originar o burnout e por consequência, o seu afastamento da competição.

Este modelo assume alguma importância, na medida em que dá grande importância ao envolvimento social dos atletas. Estes não têm qualquer controlo sobre a sua vida, quer em termos desportivos, quer fora deste contexto, o que também pode conduzir a situações de stress e posteriormente de burnout. (Weinberg & Gould, 2007).

Modelo de Stress do Treino de Silva

Silva (1990) afirma que, em resposta à imposição de stress, o organismo humano faz adaptações específicas às exigências que lhe são impostas. De acordo com este princípio, os treinadores sobrecarregam os atletas com stressores físicos e psicológicos a um nível em que é possível ao atleta usar os seus recursos num grau mais elevado. A seguir a um período de sobre-treino, existe um período de treino reduzido, potenciando assim, as respostas psicofisiológicas dos atletas (Raglin e Morgan, 1994). Como tal, o atleta aumenta a sua capacidade, ao adaptar-se à exigência que lhe é imposta – adaptação positiva.

Existem factores como demasiado stress de treino, descanso insuficiente, conflito e mecanismos de coping¹ ineficazes, que influenciam a resposta de um organismo ao treino. Quando o organismo não se consegue adaptar positivamente ao treino, ocorrem reacções negativas de stress. Se essa resposta negativa não for corrigida pode conduzir ao abandono do treino. (Weinberg & Gould, 2007).

3.5. Estudos realizados

Smith, (1986) ao discutir numa perspectiva parental o stress provocado pela prática de ténis refere práticas inconsistentes do treinador, lesões provocadas por uma prática excessiva e exigências excessivas de tempo como importantes fontes de esgotamento. Enquanto Juba (1986) identifica cargas de treino excessivas, pressão parental e a natureza respectiva do desporto como causas de esgotamento em jovens nadadores. (Cruz 1996).

Tierney (1988) citado por Cruz (1996) refere como causas de esgotamento, em nadadores, o stress que resulta de cargas de treino para além do nível óptimo, as

expectativas psicológicas dos outros, as auto-expectativas e as atitudes de vencer a todo o custo.

Cohn (1990) citado por Cruz (1996) realizou um estudo com 10 jovens golfistas, para determinar as fontes mais frequentes de stress, bem como para avaliar as causas percebidas de esgotamento. Para isso recorreu a entrevistas guiadas, realizando posteriormente uma análise tipológica. Todos os golfistas referiram ter experienciado um período curto de esgotamento que variou entre 5 a 14 dias, não tendo abandonado a actividade. As causas mais frequentes de esgotamento, citadas pelos golfistas, foram: demasiados treinos ou competições, falta de satisfação, muita pressão dos outros e deles próprios para serem bem sucedidos, realizar boas performances e depois ter uma quebra de forma, e atingir objectivos sem ter mais nada por que lutar. Cohn conclui afirmando que as fontes percebidas de stress devem ser tomadas em consideração quando se investiga as causas de esgotamento.

Goul e colaboradores (1994), citado por Cruz (1996), desenvolveram um dos poucos estudos empíricos do esgotamento em atletas, combinando métodos qualitativos e quantitativos. Esse estudo foi realizado com 61 atletas juniores de elite. Examinaram variáveis organizacionais, de personalidade e estratégias de confronto e concluindo que o esgotamento podia ser predito pelas três variáveis. As principais razões encontradas para o abandono da actividade, foram: a pressão competitiva, a subtil pressão parental, pressão do tempo e o desejo de desenvolver uma vida social fora do desporto. As variáveis de personalidade que prediziam o esgotamento, foram: o perfeccionismo e a necessidade de uma organização externa. As estratégias de confronto (reestruturação cognitiva e planeamento) eram mais utilizadas pelos atletas que não sofriam esgotamento, do que por aqueles que estavam em esgotamento.

Raedeke (1997) citado por Goodger et al (2007) num estudo do atleta com burnout enumerou a existência de três dimensões: exaustão emocional e física, desvalorização do desporto, e redução do senso atleta para a realização. O objectivo deste era avaliar em que medida a conceptualização de Raedeke, seja eficaz dentro do contexto de atletas juniores de ténis no Reino Unido, explorando as percepções dos jogadores, dos principais sintomas e as consequências associadas a cada dimensão. Seis antigos tenistas nacionais juniores, que foram identificados como em estado de burnout, submetidos a uma entrevista estruturada, explorando experiências de burnout. O conteúdo e análise identificaram os sintomas e consequências específicas, para cada dimensão do burnout, mas também considerável sobreposição e inter-relações entre as dimensões. Em casos mais graves de burnout, as consequências continuam após o

abandono do desporto e foram marcantes nos domínios não-atlético. Foi dada grande importância ao reduzido senso de realização atlética, divergindo dos trabalhos relacionados com a literatura, em que a sua dimensão burnout é considerada de importância limitada.

Segundo Scott et al (2007), o atleta com burnout manifesta: exaustão física e emocional, realização reduzida e desinteresse pelo desporto (Raedeke & Smith, 2001). Evidências qualitativas foram recentemente presentes indicando que estas características são adequadas à conceptualização multidimensional de experiências de atletas com burnout, ao longo da carreira profissional de jogadores de rugby da Nova Zelândia. (Cresswell & Eklund, 2006). O propósito deste estudo era averiguar qual destas conceptualizações de burnout, e atribuir associações que são representativas de jogadores profissionais de rugby, de diferentes ambientes e de diferentes culturas organizacionais. Os resultados que apoiam a alegação de que, a situação e exigências ambientais levam o atleta a ter burnout podem variar: as características de um estado de experiência negativa crónica são sólidas em toda a definição (Cresswell & Eklund, 2006; Schaufeli & Enzmann, 1998). Outras jogadoras de rugby, atribuem as suas experiências negativas às diferenças na estrutura da competição e na cultura organizacional.

Gustafsson et al (2007) realizaram um estudo com o intuito de melhor conhecer o processo de burnout em atletas de endurance. Três experiências com três atletas de cross-country que deixaram o seu desporto devido a desgaste. Foram conduzidas entrevistas semi-estruturadas numa análise indutiva. O questionário do atleta com burnout foi utilizado para validar a entrevista e enriquecer a análise. O processo de burnout foi encontrado a evoluir com gravidade e diferentes perspectivas de tempo nos três casos. A identidade atlética e a realização da busca para validar a auto-estima que foram encontradas, parecem ser importantes forças motrizes no processo de burnout. A falta de recuperação física crónica e mental, bem como o sucesso precoce levando a altas expectativas, inclui em temas comuns no processo de burnout.

Black (2007), com o propósito de examinar a perspectiva de Coakley's (1992) sobre o burnout em atletas adolescentes, que postula uma estreita identidade e restrita oportunidade de exercer um controle sobre o desporto contribuindo para a experiência de burnout no atleta. 182 nadadores com idades compreendidas entre 13 a 22 anos concluíram as fiáveis e válidas medições específicas das dimensões do burnout em nadadores, stress percebido, identidade atlética, e controlo percebido . O treino do atleta bem como os dados no desempenho da natação foram recolhidos. A identidade atlética

exclusiva e o controle percebido sobre a participação na natação, contribuem de 3% a 13% para explicar a variação positiva nas dimensões do burnout e índices de stress. No entanto, estes não moderam a relação entre stress percebido e as dimensões do burnout. A direcção de identidade exclusiva descobre expectativas opostas, potenciando um resultado no corte transversal do presente estudo. No entanto, os resultados sugerem estudos adicionais sobre o burnout e jovens atletas dirigidos à identidade e com controlo garantido.

Gould, Greenleaf, Chung and Guinan (2002) citados por Weinberg e Gould (2007), referem que mais de 18% dos atletas do E.U.A. em preparação para os Jogos Olímpicos sentiram overtraining. Um outro estudo de (Cohn, 1990), também citados por Weinberg e Gould (2007), refere que jogadores de golfe de 10 liceus, afirmam que sentiram sintomas de burnout durante a suas carreiras, resultando em 5 a 14 dias de pausas na participação.

Raglin, Sawamura, Alexiou, Hassmen, & Kentta, (2000), citados por Weinberg e Gould (2007), mostraram que o staleness é um problema em 34% dos casos, para os nadadores adolescentes de diferentes culturas, que experimentaram este síndrome.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA

1. Amostra

Este estudo conta com a participação de 44 atletas (22 do género masculino e 22 do género feminino), praticantes da modalidade de Natação, pertencentes a 5 Clubes (Escola Municipal de Natação de Mangualde, n = 6; Escola Municipal de Natação de Vouzela, n = 9; Associação de Educação Física e Desporto de São Pedro do Sul, n = 15; Escola Municipal de Natação de Castro Daire, n = 9; Associação Recreativa de Carregal do Sal, n = 5). As idades dos atletas estão compreendidas entre os 10 e os 14 anos (M = 12,20, e Dp = 1,407), que competiram na época desportiva de 2008/2009.

2. Instrumentos de Medida

Para avaliação das variáveis psicológicas foram aplicados, a todos os indivíduos da amostra, as versões traduzidas dos 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”).

Na primeira página efectuou-se uma concisa apresentação do presente estudo e, no seu verso, foi incluída uma ficha de recolha dos dados demográficos e desportivos dos jovens atletas.

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 modelo desenvolvido por Duda (1989), «*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*» (TEOSQ). Este é constituído por 13 itens que se encontram distribuídos por 2 sub-escalas: orientação motivacional para a tarefa (7 itens; Exemplo: “...faço o meu melhor”); e/ou orientação motivacional para o ego (6 itens; Exemplo: “sou o melhor”).

Os jovens atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 5 pontos (Discordo Totalmente=1; Concordo Totalmente=5). O resultado é calculado através de um valor médio para cada sub-escala.

Questionário das Reacções à Competição (SAS2)

O questionário de reacções à competição, “Sport Anxiety Scales” (SAS2), desenvolvido por Smith, Smoll & Schutz (1990), permite avaliar as diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

Este instrumento é constituído por 15 itens, distribuídos por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (8 itens, por exemplo: “sinto-me nervoso”), os pensamentos experimentados (7 itens, por exemplo: “tenho dúvidas acerca de mim próprio”) e o nível de perturbação da concentração, (5 itens, por exemplo: muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar). Os atletas assinalaram cada item numa escala do 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, tendo uma variância entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, na frequência de pensamentos experimentados e por fim, de 0 a 20, ao nível de perturbação da concentração. Resultante da soma dos resultados das três sub-escalas, podemos assim, calcular o traço de ansiedade competitiva, com uma variância entre 0 e 84. Os atletas com menores valores são os que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd)

Este questionário, validado por Martens (1990), é composto por 17 itens, distribuídos por 3 sub-escalas, 8 de ansiedade cognitiva e 9 de somática, tendo sido 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”). Todas elas recorrem a uma escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1=Quase 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. Valores mais elevados, reflectem assim, níveis mais elevados em cada sub-escala.

Foi ainda utilizada a escala de direcção CSAI-2Rd, 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 a intensidade dos sintomas de ansiedade vivenciados como facilitadores ou debilitadores da performance dos atletas, consoante o seu grau.

Estes dois instrumentos, irão permitir a realização e a distinção entre a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitadora ou debilitadora do rendimento), dos sintomas dos estados de ansiedade.

Questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-52)

Este questionário foi desenvolvido para medir a frequência do estado de stress actual em conjunto com a frequência de actividades de recuperação associadas. É constituído por 53 itens, com 19 escalas multidimensionais, 12 escalas gerais e 7 escalas específicas do desporto. O RSTQ-52 avalia eventos potencialmente stressantes, as fases de recuperação e suas consequências subjectivas dos últimos três dias/noites. As escalas são: stress geral, stress emocional, stress social, conflitos/pressão, fadiga, perda de energia, queixas físicas, sucesso, recuperação social, recuperação física, bem-estar geral, qualidade do sono, distúrbios nos intervalos, exaustão emocional, lesões, estar em forma, aceitação pessoal, auto eficácia, auto regulação.

3. Procedimentos

3.1. Procedimentos Operacionais

Os instrumentos para a recolha de dados relativos à motivação, ansiedade e burnout foram distribuídos e aplicados em vários momentos, previamente acordados com os respectivos treinadores. Num primeiro momento, foram recolhidos dados demográficos, o questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ) e o questionário de reacções à competição (SAS2).

Através da aplicação destes questionários ficaram decididos os outros dois momentos da aplicação dos restantes questionários. Um devia ser na prova mais difícil e o outro numa prova mais fácil.

Como este campeonato constava de 7 provas de igual dificuldade, aplicou-se o questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd) e o questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-52) antes de duas provas, separadas dois meses uma da outra.

Antes do preenchimento dos questionários foram transmitidas aos atletas informações sobre as finalidades do estudo, o anonimato e a confidencialidade das informações recolhidas e instruções estandardizadas sobre o preenchimento dos questionários, especificamente, a importância da leitura de todas as informações apresentadas, da resposta a todas as questões, da sinceridade e espontaneidade das respostas.

3.2. Procedimentos Estatísticos

Neste 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).

Na caracterização da amostra e para uma descrição mais pormenorizada da amostra, recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos e medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas neste estudo, ou seja, motivação, traço e estado de ansiedade e burnout.

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos à realização das correlações entre a motivação, traço e estado da ansiedade e burnout, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson.

Posteriormente, utilizámos a técnica de estatística inferencial teste T, para compararmos as diferenças das variáveis dependentes entre os dois momentos.

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

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

1. Análise Descritiva

Através da análise do gráfico I, verifica-se que dos 44 atletas da amostra em estudo 22 (50%) é do género masculino e 22 (50%) do género feminino.

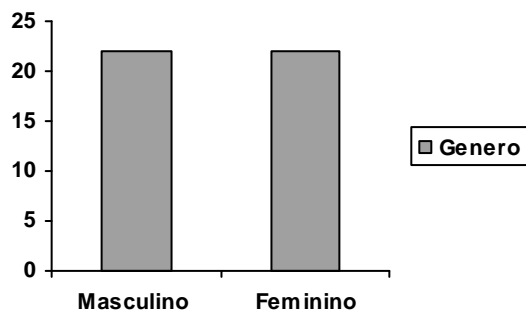


Gráfico I – Frequência relativa à distribuição dos atletas por género

Relativamente ao número de atletas por clube, verifica-se através da análise do gráfico II que o clube com mais atletas é a AEFDSPS com 15 atletas, enquanto que a ARCA é o clube que menos representado com 5 atletas.

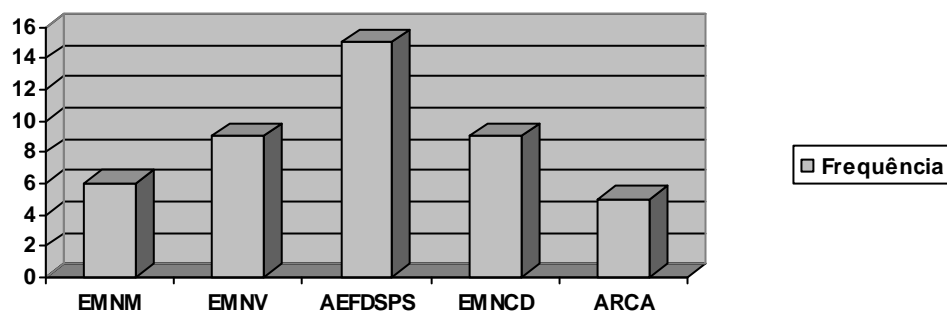


Gráfico II – Frequência relativa à distribuição dos atletas por Clube

No que refere à idade podemos observar no quadro 1 que: 25 atletas têm entre 10 e 12 anos de idade e 19 têm entre 13 e 14 anos de idade.

Quadro 1 – Frequência relativa à idade dos atletas em dois grupos (10 aos 12 anos e dos 13 aos 14 anos de idade)

Idade dos atletas	Frequência	Porcentagem
10 Aos 12 anos	25	56,8
13 Aos 14	19	43,2
Total	44	100,0

No quadro 2, podemos observar a distribuição das idades, médias e desvios padrão dos diferentes atletas. O atleta mais velho tem 14 anos e o mais novo 10, $M=12,20$, $Dp=1,407$.

Quadro 2 – Frequência relativa à idade dos atletas

<i>Modalidade</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Varição</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Natação	44	12,20	1,407	1,980	10	14

No gráfico 3, relativamente aos anos de experiência os atletas, verifica-se que esta varia entre 1 e 11 anos de experiência $M= 5,02$, $Dp=2,516$. Analisando o gráfico III, verifica-se que a maioria dos atletas tem entre 2 e 9 anos de experiência.

Gráfico 3 – Frequência relativa aos anos de experiência



Como se pode observar pelo quadro 3 a maioria dos atletas (23) têm entre 1 e 5 anos de experiência, 17 atletas têm mais de 5 anos de experiência. 4 Atletas não responderam.

Quadro 3 – Frequência relativa aos anos de experiência dos atletas

Anos de experiência	Frequência	Percentagem Válida
1 a 5 anos	23	57,5
Mais de 5 anos	17	42,5
Total	40	100,0

Relativamente ao escalão dos atletas verifica-se no quadro 4 que este varia entre os Cadetes, Infantis e Juvenis. Sendo que 15 são Cadetes, 14 Infantis e 15 Juvenis. Ao nível da percentagem é semelhante: 34,1% são Cadetes, 31,8 Infantis e 34,1 Juvenis.

Quadro 4 – Frequência relativa ao escalão dos atletas

Escalão	Frequência	Percentagem
Cadetes	15	34,1
Infantis	14	31,8
Juvenis	15	34,1
Total	44	100,0

No quadro 5, relativamente às sessões semanais dos atletas, verifica-se que estas variam entre 1 e 5 treinos por semana. Sendo que a maioria treina 2 vezes por semana. 1 Atleta treina 1 vez por semana e 11 atletas treinam 5 vezes por semana $M= 3,07$, $Dp=1,265$.

Quadro 5 – Frequência relativa às sessões semanais dos atletas

Sessões Semanais	Frequência	Percentagem	M	Dp
1	1	2,3		
2	19	43,2		
3	11	25,0		
4	2	4,5	3,07	1,265
5	11	25,0		
Total	44	100,0		

Relativamente ao tempo de treino dos atletas, verifica-se no quadro 6, que estes variam entre 45 a 90 minutos por sessão $M=56,14$, $Dp=13,846$. Sendo de realçar que a maioria treina entre 45 a 60 minutos, havendo 5 atletas que treinam 90 minutos por sessão.

Quadro 6 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão dos atletas

Tempo de treino por sessão	Frequência	Percentagem	M	Dp
45	16	36,4		
50	8	18,2		
60	15	34,1	56,14	13,846
90	5	11,4		
Total	44	100,0		

Relativamente ao número de Competições por ano, verifica-se no quadro 7 que estas variam entre 4 e 10 Competições. $M=7,02$, $Dp=0,672$. Sendo de realçar que a maioria (40 atletas) tem 7 Competições por ano. Havendo 3 atletas com diferente número de Competições por ano.

Quadro 7 – Frequência relativa ao número de competições por ano

Competições por ano	Frequência	Percentagem	M	Dp
4	1	2,3		
7	40	93		
8	1	2,3	7,02	0,672
10	1	2,3		
Total	43	100,0		

Analisando o quadro 8, relativamente em alinhar na equipa inicial em mais de 50% das competições, verifica-se que 34 atletas alinham na equipa inicial e 7 não. 3 Não responderam. Dos 41 atletas válidos, 82,9% participam na equipa inicial mais de 50% das competições e 17,1 não.

Quadro 8 – Frequência relativa a alinhar na equipa inicial mais de 50% das competições

Alinha na equipa inicial em mais de 50%	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida
Sim	34	77,3	82,9
Não	7	15,9	17,1
Total	41	93,2	100,0

Analisando o quadro 9, relativamente a se alguma vez trabalhou com um preparador mental, verifica-se que 42 atletas responderam não e 1 sim. Sendo que um atleta não respondeu. Dos 43 atletas válidos, 97,7% responderam não e 2,3 sim.

Quadro 9 – Frequência relativa a se alguma vez trabalhou com um preparador mental

Alguma vez trabalhaste com um preparador mental	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida
Sim	1	2,3	2,3
Não	42	95,5	97,7
Total	43	97,7	100,0

De acordo com os dados do quadro 10 no que refere TEOSQ Orientação Motivacional para o Desporto, podemos verificar que o valor médio da orientação para a tarefa $M=4,09$, $Dp=0,45$, e o valor da orientação para o ego é $M=2,20$, $Dp=0,95$.

Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Orientação para a Tarefa	3,10	5,00	4,09	0,45
Orientação para o Ego	1,00	4,67	2,20	0,95

De acordo com os dados do quadro 11 no que refere as escalas do traço de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Preocupação $M=12,91$, $Dp=3,80$, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Perturbação da Concentração $M=8,20$, $Dp=2,66$. A escala Ansiedade Somática apresenta $M=9,77$, $Dp=2,80$.

Quadro 11 – Estatística descritiva das diferentes escalas do traço da ansiedade

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Escala da Ansiedade Somática	5,00	16,00	9,77	2,80
Preocupação	5,00	20,00	12,91	3,80
Perturbação da Concentração	5,00	16,00	8,20	2,66
Ansiedade Total	21,00	50,00	30,89	6,96

De acordo com os dados do quadro 12 no que refere as escalas do estado de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Auto – Confiança $M=28,27$, $Dp=41,41$, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Ansiedade Somática $M=26,00$, $Dp=7,07$. A Ansiedade Somática apresenta $M=26,00$, $Dp=7,07$.

Quadro 12 – Estatística descritiva das diferentes escalas do estado da ansiedade

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Auto – Confiança	16,00	40,00	28,27	41,41
Ansiedade Cognitiva	10,00	40,00	27,18	7,49
Ansiedade Somática	12,00	42,00	26,00	7,07

De acordo com os dados do quadro 13 no que refere as escalas do RESTQ-52, podemos verificar que os valores médios mais elevados são: o da Exaustão Emocional $M=6,48$, $Dp=3,81$ e o Sucesso $M=6,32$, $Dp=2,08$. Pertencendo o valor médio mais baixo ao Stress Geral $M=1,34$, $Dp=1,41$. O Stress Emocional apresenta $M=2,00$, $Dp=1,33$, o Stress Social $M=1,95$, $Dp=1,58$ e a Fadiga apresenta $M=3,68$, $Dp=2,63$.

Quadro 13 – Estatística descritiva de algumas escalas do burnout - RESTQ-52 SPORT

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Stress Geral	0,00	5,00	1,34	1,41
Stress Emocional	0,00	6,00	2,00	1,33
Stress Social	0,00	7,00	1,95	1,58
Fadiga	0,00	11,00	3,68	2,63
Sucesso	3,00	12,00	6,32	2,08
Exaustão Emocional	0,00	16,00	6,48	3,81

2. Correlação entre traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral.

As correlações efectuadas neste estudo foram calculadas através do coeficiente de correlação de “Pearson”, cujos resultados serão apresentados de seguida.

Quadro 14 – Correlações entre estado de ansiedade, traço de ansiedade e stress em geral no 1º e 2º momento

Factor	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança	Stress Geral
1º Momento							
Escala da Ansiedade Somática		,341*	,355*	,392**	,429**	-,211	-,092
Preocupação	,341*		,321*	,416**	,104	-,223	-,332*
Perturbação da concentração	,355*	,321*		,407**	,370*	-,348*	,092
Ansiedade Cognitiva	,392**	,416**	,407**		,472**	-,051	-,065
Ansiedade Somática	,429**	,104	,370*	,472**		-,217	,023
Auto-Confiança	-,211	-,223	-,348*	-,051	-,217		,030
Stress Geral	-,092	-,332*	,092	-,065	,023	,030	
2º Momento							
Ansiedade Somática		,455**	,741**	-,068	-,143	,335*	-,187
Preocupação	,455**		,415**	-,071	-,146	,193	-,188
Perturbação da concentração	,741**	,415**		-,181	-,294	,467**	-,221
Ansiedade Cognitiva	-,068	-,071	-,181		,651**	-,242	,126
Ansiedade Somática	-,143	-,146	-,294	,651**		-,261	,352*
Auto-Confiança	,335*	,193	,467**	-,242	-,261		-,220
Stress Geral	-,187	-,188	-,221	,126	,352*	-,220	

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

De acordo com os dados do quadro 14 podemos dizer que no 1º momento existem correlações significativa entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,392$, $p < 0,01$, entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade

somática $r(43) = 0,429$, $p < 0.01$, entre a preocupação e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,416$, $p < 0.01$, entre preocupação e o Stress Geral $r(43) = -0,332$, $p < 0.05$, entre a perturbação da concentração e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,407$, $p < 0.01$, entre a perturbação da concentração e ansiedade somática $r(43) = 0,370$, $p < 0.05$, entre perturbação da concentração e auto-confiança $r(43) = -0,348$, $p < 0.05$. Também podemos dizer que há uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade $r(43) = 0,472$, $p < 0.01$.

No que diz respeito ao segundo momento, existem correlações significativa entre a escala da ansiedade somática e a auto-confiança $r(43) = 0,335$, $p < 0.05$, entre a perturbação da concentração e a auto-confiança $r(43) = 0,467$, $p < 0.01$ e entre ansiedade somática e stress em geral $r(43) = 0,352$, $p < 0.05$. Houve algumas mudanças do 1º para o 2º momento. Também podemos dizer que há uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade $r(43) = 0,651$, $p < 0.01$.

3. Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade em função do género

Quadro 15 – Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade e o género (Independent Samples test).

Factor	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Ansiedade Total	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento	,107	,585	,061	,294	,635	,802	,460
2º Momento	,538	,877	,319	573	,834	,968	,928

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

Através da análise do quadro 15, verifica-se que não existem diferenças significativas entre o estado da ansiedade, o traço da ansiedade e o género. .

Quadro 16 – Valores médios por género em relação ao estado de ansiedade e ao traço de ansiedade no 1º e 2º momento

Género		Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração
1º Momento							
Masculino	Média	26,64	25,73	29,00	9,09	13,23	7,45
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,84	7,21	6,13	2,86	3,57	2,46
Feminino	Média	27,73	26,27	27,55	10,45	12,59	8,95
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,26	7,10	6,79	2,63	4,08	2,70
2º Momento							
Masculino	Média	25,18	24,45	29,27	1,27	1,14	1,68
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,16	7,50	6,31	5,57	8,20	7,94
Feminino	Média	25,64	24,55	29,45	,23	1,50	-,59
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,11	7,61	7,02	5,61	7,22	6,97

Através da análise do quadro 16, verifica-se que no 1º momento todos os valores médios da ansiedade são superiores no género feminino em relação ao género masculino. Em relação à ansiedade cognitiva o género masculino $M = 26.64$, $Dp = 7,84$ é inferior ao género feminino $M = 27.73$, $Dp = 7,26$, em relação à ansiedade somática o género masculino $M = 25.73$, $Dp = 7,21$ é inferior ao género feminino $M = 26.27$, $Dp = 7,10$, a auto-confiança que é superior no género masculino $M = 29.00$, $Dp = 6,13$ em relação ao género feminino $M = 27.55$, $Dp = 6,79$, na escala da ansiedade somática é inferior no género masculino $M = 9.09$, $Dp = 2,86$ em relação ao género feminino $M = 10.45$, $Dp = 2,63$, na preocupação é superior no género masculino $M = 13.23$, $Dp = 3,57$ em relação ao género feminino $M = 12.59$, $Dp = 4,08$ e por último na perturbação da concentração que é inferior no género masculino $M = 7.45$, $Dp = 2,46$ em relação ao género feminino $M = 8.95$, $Dp = 2,70$.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes embora mais próximos no que diz respeito ao estado da ansiedade. Quanto ao traço, os valores no 2º momento são inferiores.

4. Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas.

Quadro 17 – Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas. (Independent Samples test).

1º Momento	Anos de Experiência
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	0,785
Preocupação	0,337
Perturbação da Concentração	0,778
Realização dos objectivos	
Tarefa	0,483
Ego	0,674
Estado de Ansiedade	
Ansiedade Cognitiva	0,458
Ansiedade Somática	0,754
Auto-Confiança	0,150
2º Momento	
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	0,126
Preocupação	0,249
Perturbação da Concentração	0,735
Realização dos objectivos	
Tarefa	0,483
Ego	0,674
Estado de Ansiedade	
Ansiedade Cognitiva	0,106
Ansiedade Somática	0,768
Auto-Confiança	0,528

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

Podemos verificar através da análise do quadro 17 que não se verificou nenhuma diferença significativa entre traço da ansiedade, realização dos objectivos e o estado de ansiedade em função dos anos de experiência.

Quadro 18 – Valores médios da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas no 1º e 2º momento

Anos de Experiência		Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Tarefa	Ego	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento									
1 a 5 anos	Média	9,83	13,26	7,91	4,04	2,15	28,17	26,35	27,48
	N	23	23	23	23	23	23	23	23
	Dp	2,84	3,35	2,39	0,42	0,99	6,12	6,79	5,82
+ de 5 anos	Média	9,59	12,06	8,12	4,15	2,28	26,59	25,65	30,24
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
	Dp	2,53	4,48	2,06	0,54	0,96	7,24	7,15	5,91
2º Momento									
1 a 5 anos	Média	1,61	3,04	1,13	4,04	2,15	26,78	24,96	30,00
	N	23	23	23	23	23	23	23	23
	Dp	5,03	7,64	6,21	0,42	0,99	7,48	8,84	5,82
+ de 5 anos	Média	-1,18	0,18	0,29	4,15	2,28	23,18	24,24	28,71
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
	Dp	6,23	7,67	9,29	0,54	0,96	5,75	5,38	7,03

Através da análise do quadro 18, verifica-se que no 1º momento os valores da preocupação são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 13.26$, $Dp=3,35$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 12.06$, $Dp=4,48$, em relação à ansiedade cognitiva, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 28.17$, $Dp=6,12$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 26.59$, $Dp=7,24$, em relação à auto-confiança, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 27.48$, $Dp=5,82$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 30.24$, $Dp=5,91$. Em relação à orientação para a tarefa, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 4.04$, $Dp=0,42$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 4.15$, $Dp=0,54$. Em relação à orientação para o ego, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 2.15$, $Dp=0,92$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 2.28$, $Dp=0,96$.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes embora no que diz respeito ao traço de ansiedade da ansiedade os valores são inferiores no 2º momento.

5. Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais

Quadro 19 – Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais

<i>Escalas de Burnout</i>	<i>Sessões Semanais</i>
1º Momento	
Stress Geral	0,494**
Fadiga	0,328*
2º Momento	
Stress Geral	0,179
Fadiga	0,123

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

Através da análise do quadro 19 no 1º momento, observa-se a existência uma correlação positiva e significativa entre o stress geral e o número de sessões semanais $r(43) = 0,494$, $p < 0,01$ e a fadiga e o número de sessões semanais $r(43) = 0,328$, $p < 0,05$. No que diz respeito ao segundo momento não existem correlações significativas.

6. Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade

Quadro 20 – Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade (Independent Samples test).

<i>Escalas de Burnout</i>	<i>Teste de Levene</i>	<i>Sig.</i>
1º Momento		
Stress Geral	0,336	0,882
Stress Emocional	0,499	0,472
Exaustão Emocional	0,179	0,097
Estado de Ansiedade		
Ansiedade Cognitiva	0,079	0,015*
Ansiedade Somática	0,933	0,784
Auto-Confiança	0,433	0,060
2º Momento		

Stress Geral	0,574	0,706
Stress Emocional	0,232	0,593
Exaustão Emocional	0,481	0,134
<i>Estado de Ansiedade</i>		
Ansiedade Cognitiva	0,300	0,052
Ansiedade Somática	0,889	0,543
Auto-Confiança	0,589	0,658

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

Através da análise do quadro 20 verifica-se que no 1º momento existe diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva $t(42)=1,800$, $p= 0,015$ com a idade. Nas restantes não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade. Assim, os atletas mais novos apresentam valores mais elevados de ansiedade cognitiva.

No que diz respeito ao 2º momento, não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

Quadro 21 – Valores médios do stress geral, stress emocional, exaustão emocional e estado da ansiedade em função da idade dos atletas no 1º e 2º momento

Idade		Stress Geral	Stress Emocional	Exaustão Emocional	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento							
10 a 12 anos	Média	1,16	1,88	5,80	28,80	26,08	27,60
	N	25	25	25	25	25	25
	Dp	1,46	1,48	4,16	8,68	7,40	7,23
Mais de 13 anos	Média	1,58	2,16	7,37	25,05	25,89	29,16
	N	19	19	19	19	19	19
	Dp	1,37	1,12	3,18	5,01	6,81	5,26
2º Momento							
10 a 12 anos	Média	1,52	2,28	6,08	27,20	24,64	29,84
	N	25	25	25	25	25	25
	Dp	1,81	1,37	4,65	7,44	8,04	6,80
Mais de 13 anos	Média	1,84	2,84	7,00	23,05	24,32	28,74
	N	19	19	19	19	19	19
	Dp	1,95	1,71	3,65	5,90	6,87	6,44

Através da análise do quadro 21, verifica-se que no 1º momento os valores do stress geral é inferior nos atletas mais novos $M= 1.16$, $Dp=1,46$ em relação aos atletas mais velhos $M= 1.58$, $Dp=1,37$, em relação ao stress emocional é inferior nos atletas mais novos $M= 1.88$, $Dp=1,48$ em relação aos atletas mais velhos $M= 2.16$, $Dp=1,12$, em relação à exaustão emocional é inferior nos atletas mais novos $M= 5.80$, $Dp=4,16$ em relação aos atletas mais velhos $M= 7.37$, $Dp=3,18$. No que diz respeito aos valores da ansiedade são superiores nos atletas mais novos. A auto-confiança é superior nos atletas mais velhos.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes ao 1º momento, com excepção da auto-confiança que é superior nos atletas mais novos $M= 29.84$, $Dp=6,80$ em relação aos atletas mais velhos $M= 28.74$, $Dp=6,44$.

CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados do estudo dos atletas de Natação, apresentam valores considerados médios, para orientação para a tarefa o mesmo na orientação para o ego.

No que refere ao traço de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Preocupação, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Perturbação da Concentração.

No que diz respeito às escalas do estado de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Auto – Confiança, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Ansiedade Somática.

No que refere as escalas do Burnout do RESTQ-52, podemos verificar que os valores médios mais elevados são: Exaustão Emocional e o Sucesso, pertencendo o valor médio mais baixo ao Stress Geral.

No que diz respeito às hipóteses previamente estabelecidas, podemos referir que:

Quanto à hipótese 1, verificamos que existem correlações significativas entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade cognitiva: entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade somática; entre a preocupação e a ansiedade cognitiva; entre preocupação e o Stress Geral; entre a perturbação da concentração e a ansiedade cognitiva; entre a perturbação da concentração e ansiedade somática e por último entre perturbação da concentração e auto-confiança. Também podemos afirmar que existe uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática, do estado de ansiedade tanto no primeiro como no segundo momento.

Estes resultados são similares aos resultados encontrados por Hanton, Mellalieu e Hall (2002), num estudo que envolveu 102 jogadores de Futebol, onde foram utilizados os questionários (SAS e CSAI-2), para comparar a relação existente entre o traço e o estado de ansiedade. Os atletas que apresentavam elevados valores do traço de ansiedade, iriam também obter elevados valores de estado de ansiedade. Os autores concluíram ainda que existe uma grande relação entre o traço de preocupação e o estado de ansiedade cognitivo, assim como entre o traço e o estado somático de ansiedade. Foram também encontradas relações significativas entre as componentes cognitivas e somática do estado de ansiedade.

No que diz respeito à hipótese 2, verificamos que não existem diferenças significativas entre os géneros, em relação ao estado da ansiedade e ao traço da ansiedade. Embora os valores médios da ansiedade sejam superiores no género feminino em relação ao género masculino. Em relação à ansiedade cognitiva, o género masculino apresenta valores inferiores ao género feminino, em relação à ansiedade somática o género masculino apresenta valores inferiores e por último na auto-confiança os valores são superiores no género masculino. Na escala da ansiedade somática, os valores são inferiores no género masculino.

Estes resultados são semelhantes aos efectuados por Cruz (1997) num estudo com 246 atletas de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que realizavam competições ao mais alto nível nas seguintes modalidades (andebol, voleibol, atletismo e natação). Os atletas do sexo masculino, apresentaram um maior controlo da ansiedade e mostraram-se mais auto-confiantes.

No que concerne à hipótese 3, verificamos que não existem diferenças significativas entre a auto-confiança, motivação e os níveis de ansiedade em função dos anos de experiência. Embora os valores da preocupação sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Em relação à ansiedade cognitiva, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. No aspecto da auto-confiança, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência relativamente aos atletas com mais de 5 anos de experiência

No que diz respeito ao segundo momento os valores são semelhantes. Em relação ao estado de ansiedade, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Embora no aspecto da auto-confiança, os valores sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência relativamente aos atletas com mais de 5 anos de experiência.

Relativamente à hipótese 4, verificamos que não existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas e a orientação para a tarefa, embora em relação à orientação para a tarefa e para o ego, os valores sejam inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência, onde os valores de orientação para a tarefa e para o ego são superiores. No segundo momento, os valores são semelhantes. Estes resultados estão de acordo com o estudo realizado por Miranda, Filho e Nery (2006) realizaram um estudo utilizando o

questionário (Teosq), como objectivo de verificar o tipo de orientação motivacional de 64 nadadores brasileiros (45 homens e 19 mulheres), comparando os atletas por género, por nível de performance e anos de prática. Os autores concluíram que na amostra de nadadores avaliada, observou-se a tendência à orientação para a tarefa. Quando compararam os atletas por género, encontram diferenças estatisticamente significativas em relação à orientação motivacional, no entanto verificaram que quanto mais elevado for o nível de performance dos atletas, maior é a sua tendência à orientação para o ego.

No que concerne à hipótese 5, verificamos que existe uma correlação positiva e significativa entre o stress geral, fadiga e o número de sessões semanais. No que diz respeito ao segundo momento não existem correlações significativas. Estes resultados vão de encontro com os estudos de Smith (1986) ao discutir, numa perspectiva parental, o stress provocado pela prática de ténis, refere práticas inconsistentes do treinador, lesões provocadas por uma prática excessiva e exigências excessivas de tempo, como importantes fontes de esgotamento. Enquanto Juba (1986) identifica cargas de treino excessivas, pressão parental e a natureza respectiva do desporto como causas de esgotamento em jovens nadadores. (Cruz 1996).

Tierney (1988), citado por Cruz (1996), refere como causas de esgotamento, em nadadores, o stress que resulta de cargas de treino para além do nível óptimo, as expectativas psicológicas dos outros, as auto-expectativas e as atitudes de vencer a todo o custo.

Cohn (1990), citado por Cruz (1996), realizou um estudo com 10 jovens golfistas para determinar as fontes mais frequentes de stress. Todos os golfistas referiram ter experienciado um período curto de esgotamento, que variou entre 5 a 14 dias, sem abandono da actividade. As causas mais frequentes de esgotamento, citadas pelos golfistas, foram: demasiados treinos ou competições.

Analisando a hipótese 6, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva com a idade. Nas restantes, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

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 são superiores nos atletas mais novos.

No que diz respeito ao 2º momento, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade. Quanto aos valores médios, os

valores da ansiedade diminuem e todos os valores das escalas do burnout aumentam com a idade.

Conclusões

Após a discussão dos resultados, importa agora referenciar as principais conclusões desta investigação:

A primeira hipótese é verificada, dado que existem correlações significativas entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral.

Na segunda hipótese não se verificaram diferenças significativas entre os géneros, em relação ao estado da ansiedade e ao traço da ansiedade. Embora os valores médios da ansiedade sejam superiores no género feminino. Podemos constatar também que os valores da auto-confiança são superiores no género masculino.

A terceira hipótese, não é verificada em parte, pois não se verificou nenhuma diferença significativa entre a auto-confiança, motivação e os níveis de ansiedade em função dos anos de experiência. Embora os valores da ansiedade sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Em relação à auto-confiança, os valores são inferiores nos atletas com menos anos de experiência, relativamente aos atletas com mais anos de experiência.

Quanto à quarta hipótese, podemos também afirmar que não é verificada. Embora em relação à orientação para a tarefa, os valores sejam inferiores nos atletas com menos experiência, relativamente aos atletas com mais experientes, em que os valores de orientação para a tarefa são superiores.

A quinta hipótese é aceite, pois observa-se uma correlação positiva e significativa entre o stress geral, fadiga e o número de sessões semanais.

Por último, a sexta hipótese, não é verificada na sua totalidade. Apenas existe diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva com a idade. Nas restantes, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

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, são superiores nos atletas mais novos.

LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

Limitações

Na aplicação dos questionários aos atletas, nos diferentes clubes, devido a serem vários os questionários e serem aplicados por vários momentos. Por vezes os atletas e os próprios treinadores já não tinham placidez suficiente para colaborar.

A realização deste estudo e mais concretamente a recolha de dados também foi influenciada pela limitação do tempo de entrega, na medida em que as competições dos atletas se distanciavam dois a três meses.

Recomendações

- Realizar um estudo que incidisse só sobre o burnout, para poder aprofundar mais a análise dos resultados.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos do burnout sobre a performance dos atletas jovens.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos das diferentes escalas de burnout, como por exemplo: a fadiga, o sucesso e o stress geral sobre os atletas jovens.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos da motivação na performance dos atletas em competição.

Bibliografia

- Alderman, R. B. & Wood, N. L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 1, 169-176.
- Black, J. M. & Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 417-436.
- Cindy, H.P. & Koenraad, J.L. (2007). Achievement goal profiles, perceived ability and participation motivation for sport and physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 283-303.
- Corcoran, B. & Corcoran, M. (1999). *Mental training*. Disponível em: www.runquick.com/corcon/mental.htm
- Cox, R. (1994). *Psychological skills training of sport*. *Sport psychology: Concepts and applications*. Columbia, Brown & Benchmark Publishers: 197-208.
- Cox, R., Liu, Z. & Qui, Y. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123-132.
- Cruz, J. (1996a). *A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas*. In J. Cruz (Ed), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1996b). *Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação*. In J. Cruz (Eds.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: Relação com o sucesso desportivo. *Psicologia aplicada ao*

desporto e à actividade física – *Teoria, Investigação e Intervenção – 1º Encontro Internacional*, 111-139.

- Davids, K. & Gill, A. (1995). Multidimensional state anxiety prior to different levels of sport competition: some problems with simulation tasks. *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 359-382.
- Frischknecht, P. (1990). *A influência da ansiedade no desporto do atleta e do treinador*. Treino Desportivo, 21-28.
- 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.
- Gould, D., Feltz, D. L., Weiss, M. & Petlichkoff, L. (1982). *Participation motives in competitive youth swimmers*. In T. Orlick, J.T. Partington, & J. H. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches and athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, vol.13, 371-394.
- Gould, D. & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. KELLMANN (Ed), *Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes*. (pp. 25-35). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmen, P., Lundqvist, C. & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: a multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 388-416.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 331-347). New York: Macmillan.

- Halliwell, H. W. (1979). *Strategies for enhancing motivation in sport*. In P. Klavora & J. Daniel (Eds.), *Coach athlete and the sport psychologist*. Toronto: University of Toronto.
- Halvari, H. & Gjesme, T. (1995). *Trait and state anxiety before and after competitive performance*. 81 (3 part 2) 1059-1074.
- Hanton, Jones, & Mullen, (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and motor skills*, 90 (2), 513-521.
- Hanton, S., Mellalieu, S. & Hall, R. (2002). *Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship*. *Personality and individual differences*, 33, 1125-1136.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: a cognitive-behavioral perspective. *Athletic insight*. Retrieved November 3, 2005, from/Voll
<http://www.athleticinsight.com>Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm.
- Lopes, P. (2002). *Relação entre estado de ansiedade e controlo motor: aplicação do modelo das zonas Individuais de óptimo funcionamento numa tarefa do tiro ao arco*. Tese de Mestrado em Psicologia do Desporto. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.
- Lorimer, R. 2006. The relationship between self-presentational concerns and competitive anxiety: The influence of gender. *International Journal of Sport Psychology*, 37: 317-329.
- Mahoney, M. J. & Avenier, M. (1977). Psychology of de elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.

- Martens, R. , Vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Meyers, A.W., Cooke, C. J., Cullen, J. & Liles, I. (1979). *Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports*. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361 – 366.
- Miranda, Filho & Nery (2006). Orientação tarefa ego em nadadores: Comparações de géneros e níveis de performance. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*. V.0, 68-82.
- Morgan, W. Brown, D. Raglin, J. O`connor, P. & Ellickson, K. (1987). Psychological monitoring of overtrainig and staleness. *British Journal of Sports Medicine*: vol 21, n.º 3,pp. 107-114.
- Newton & Duda. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*. 81 (3 Pt 2), 1107-1112.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Peter, J. & Weinberg, R. (2000). Na eximination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- Raglin, J. (1993). Overtraining and staleness: Psychometric monotoring of endurance athletes. In R. Singer & M. Murphy (Ed.) *Handbook of research on sport psychology: A project of the international society of sport psychology*. (pp. 840-850). Maxwell Publishing Company;
- Raposo, V. & Lazaro, P. (2000). Níveis de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança dos jovens saltadores e lançadores portugueses. *II Congresso Luso-Espanhol de Psicologia do Desporto e Exercício – Livro de Actas* pp.52.

- Sanchez, X. & Lesyk, J. (2001). *Mental skills training using the “nine mental skills of successful athletes” model*. Ohio Center for Sport Psychology, World Center of Sport Psychology, Skiathos, Greece.
- Scott, L., Cresswell, Robert, & Eklund C. (2007). Athlete burnout and organizational culture: An english rugby replication. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 365-387.
- Serpa, S. (1989). *O Psicólogo e o processo de treino em desporto*. In C. d. P. Portugueses (Ed).
- Silva, J.M. (1990), An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics, *The Journal of Applied Sport Psychology*, vol.2 pp. 5-20;
- Singer, R. N. (1980). Motivation in sport. In R. M. Suinn (Ed.). *Psychology in sports: Methodos and applications*. Minnesota: Burgess.
- Terry,P., Cox, J., Lane, A. & Karageorghis, C. (1996). Measures of anxiety among tennis players in single and doubles matches. *Perceptual and Motor Skills*, 83 (2), 595-603.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Weiss, M. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	1
1. Definição de Problema	2
2. Objectivos	4
3. Hipóteses.....	5
CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA	6
1. Motivação	6
1.1. Definição de Motivação	6
1.2. Estudos Realizados	8
2. Ansiedade.....	9
2.1. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade.....	11
2.2. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre Ansiedade e Performance.....	11
2.3. Estudos Realizados	13
3. Burnout.....	15
3.1. Overtraining.....	15
3.2. Staleness	16
3.3. Conceito de Burnout.....	17
3.4. Modelos Teóricos de Burnout.....	18
<u>Modelo Cognitivo-Afectivo de Smith.....</u>	<u>18</u>
<u>Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein.....</u>	<u>19</u>
<u>Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional de Coakley.....</u>	<u>19</u>
<u>Modelo de Stress do Treino de Silva</u>	<u>20</u>
3.5. Estudos realizados	20
CAPÍTULO III - METODOLOGIA.....	24
1. Amostra	24
2. Instrumentos de Medida	24
3. Procedimentos	26
3.1. Procedimentos Operacionais	26
3.2. Procedimentos Estatísticos	27
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	28
1. Análise Descritiva.....	28
2. Correlação entre traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral. .	34
3. Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade em função do género. .	35
4. Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas.	37
5. Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais	39
6. Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade	39
CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	42
CONCLUSÕES	46
BIBLIOGRAFIA.....	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico I - Frequência relativa à distribuição dos atletas por género.....27

Gráfico II - Frequência relativa à distribuição dos atletas por Clube.....27

Gráfico III - Frequência relativa aos anos de experiência.....28

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Frequência relativa à idade dos atletas em dois grupos (10 aos 12 anos e dos 13 aos 14 anos de idade).....	28
Quadro 2 – Frequência relativa à idade dos atletas.....	28
Quadro 3 – Frequência relativa aos anos de experiência dos atletas.....	29
Quadro 4 – Frequência relativa ao escalão dos atletas.....	29
Quadro 5 – Frequência relativa às sessões semanais dos atletas.....	29
Quadro 6 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão dos atletas.....	30
Quadro 7 – Frequência relativa ao número de competições por ano.....	30
Quadro 8 – Frequência relativa a alinhar na equipa inicial mais de 50% das competições.....	31
Quadro 9 – Frequência relativa a se alguma vez trabalhou com um preparador mental.....	31
Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ.....	31
Quadro 11 – Estatística descritiva das diferentes escalas do traço da ansiedade.....	32
Quadro 12 – Estatística descritiva das diferentes escalas do estado da ansiedade.....	32
Quadro 13 – Estatística descritiva de algumas escalas do burnout - RESTQ-52 SPORT.....	32
Quadro 14 – Correlações entre estado de ansiedade, traço de ansiedade e stress em geral no 1º e 2º momento.....	33
Quadro 15 – Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade e o género (Independent Samples test).....	34
Quadro 16 – Valores médios por género em relação ao estado de ansiedade e ao traço de ansiedade no 1º e 2º momento.....	34
Quadro 17 – Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas. (Independent Samples test).....	36
Quadro 18 – Valores médios da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas no 1º e 2º momento.....	37
Quadro 19 – Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais.....	38
Quadro 20 – Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade (Independent Samples test).....	38

Quadro 21 – Valores médios do stress geral, stress emocional, exaustão emocional e estado da ansiedade em função da idade dos atletas no 1º e 2º momento.....39

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

A psicologia do desporto tem vindo a aumentar a sua busca nos processos psicológicos associados ao rendimento e ao sucesso desportivo nas variadíssimas modalidades. É deveras importante conhecer todos os aspectos que possam influenciar, negativa ou positivamente, o sucesso desportivo.

Nas últimas duas décadas, numerosas pesquisas têm investigado a motivação, a razão pela qual as crianças e jovens optam por ser fisicamente activos (Buona mano, Cei & Mussino, 1995). Esses estudos descrevem, na generalidade, que os jovens têm diversos motivos para a participação no desporto e na actividade física, tal como: melhorar as habilidades, ser competente, ser fisicamente apto, ou estar com os amigos ou com a equipa (Cindy & Koenraad, 2007).

A ansiedade representa também um papel importante no desempenho e desenvolvimento dos atletas, quer em treinos quer em prova.

Weinberg e Gould (2007) definem o conceito de ansiedade como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a uma activação geral do organismo.

A ansiedade experienciada durante a competição, conhecida como ansiedade competitiva, pode ser definida como um sentimento de apreensão: uma experiência individual em resposta a ameaças percebidas durante a competição (Hudson & Williams, 2001, citado por Lorimer, 2006).

O problema da ansiedade competitiva e performance é de grande interesse tanto para, investigadores como para atletas. Tem sido dada grande importância ao entendimento da ansiedade e dos factores que contribuem para esta. Tem sido sugerido que através do entendimento das influências da ansiedade competitiva, psicólogos e praticantes de desporto, ajudem efectivamente os atletas a gerir as suas apreensões (Martin & Mack, 1996, citado por Lorimer, 2006).

Outro fenómeno abordado nos últimos anos, causador de perturbações no desenvolvimento dos atletas é o burnout. As exigências colocadas nos jovens atletas têm-se intensificado consideravelmente nos últimos anos (Holt, 2007). Tal facto deriva da pressão competitiva em jovens atletas que pode conduzir a um descontínuo envolvimento no desporto, levando ao aparecimento de esgotamento nos atletas. (Gould & Dieffenbach, 2003). Estas preocupações derivam, em atletas novos, do treino intenso, da participação em várias competições, do facto de se focarem apenas num desporto e

da pressão dos pais e treinadores (Conroy & Coatsworth, 2006, citados por Goodger et al., 2007).

É aceite por psicólogos, especialistas do Desporto, treinadores e atletas, a importância de tais factores e competências no rendimento desportivo e na diferenciação entre atletas de elite e outros menos competentes (Cruz, 1997).

Neste sentido, este estudo pretende estudar a influência da Motivação, Ansiedade e Burnout em jovens atletas praticantes da modalidade de natação, que competiram na época desportiva de 2008/2009.

Por vezes, em competições desportivas podem ser observados factores psicológicos, emocionais e motivacionais, responsáveis pela diminuição inexplicável do rendimento do atleta ou mesmo pela superação numa determinada prova. *“O conhecimento da Psicologia do Desporto é vital para o sucesso do treino, quer esse sucesso signifique ganhar, quer ajudar os atletas a tornarem-se melhores seres humanos”* (Martens, 1987).

1. Definição de Problema

O desporto de competição, pela sua própria natureza, objectivos e características tem o potencial de poder gerar elevados níveis de stress e ansiedade (Cruz, 1997). Grande parte da literatura no domínio da Psicologia do Desporto tem procurado identificar e analisar as características, competências e outros processos psicológicos implicados ou subjacentes ao rendimento e ao sucesso desportivo, nomeadamente junto dos atletas de alta competição (Cruz, 1997).

A motivação no desporto e na actividade física, têm sido uma das importantes áreas nas pesquisas efectuadas no desporto para as crianças e para a juventude (Duda, 1996, citados por Cindy & Koenraad, 2007).

Motivação é um termo ou conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos indivíduos. Esta ideia está subjacente na definição de motivação para a realização: “a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos (Weinberg Gould, 2007).

Por vezes não é fácil de manter a motivação, outros fenómenos podem impedir os atletas de se empenharem com o rigor necessário que lhes é pedido. A ansiedade foi durante muito tempo considerada como um dos factores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo, e neste contexto, o principal foco em termos de intervenção, foi sempre a procura das melhores estratégias e técnicas para o desenvolvimento ou adaptação dos melhores programas, tendo em vista a sua redução.

Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (2007) define o estado de ansiedade como um estado emocional temporário (em constantes variações), que é caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, que por sua vez são percebidos conscientemente e são associados à activação e/ou estimulação do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade de traço faz parte da personalidade e é uma tendência ou disposição comportamental, que faz com que o indivíduo perceba como ameaçadoras, as circunstâncias que objectivamente não o são, quer física, quer mentalmente.

Hoje em dia a pressão para ganhar e treinar todo ano com grande intensidade tem aumentado dramaticamente. Em grande parte por causa das grandes recompensas financeiras, pela publicidade e mesmo pelo status. Se antes numa modalidade se treinava apenas duas a três sessões de treino por semana, nos últimos anos tem-se vindo a treinar todos os dias, inclusive várias sessões por dia, quer na modalidade que se pratica, ou mesmo outro tipo de actividade que proporcione ao atleta ganhos para essa modalidade, recorrendo-se a ginásios, piscinas, etc... (Weinberg & Gould, 2007). Este tipo de comportamentos podem levar ao esgotamento, ao burnout.

Weinberg & Gould, (2007) referem que o “Burnout é uma resposta psicológica exaustiva, exibida como o resultado de esforços frequentes, por vezes extremos e em geral ineficazes quanto ao encontro do treino excessivo e exigências competitivas.

O proveito deste estudo advém do reconhecimento crescente por parte dos especialistas do desporto, treinadores, técnicos, atletas, entre outros para a importância da preparação psicológica no rendimento e diferenciação dos atletas.

Desta forma, este estudo espera contribuir para conhecer a influência da Motivação, Ansiedade e do Burnout na performance de jovens atletas.

2. Objectivos

Este estudo tem como objectivo realizar uma descrição e uma caracterização psicológica de atletas da modalidade de Natação, participantes no Torneio Distrital de Natação, na época de 2008/2009 através dos questionários: CSAI-2D; SAS-2D; TEOSQ e RESTQ-52.

Ambicionámos mais especificamente:

- Avaliar as relações entre as seguintes variáveis: Motivação, Ansiedade e Burnout;
- As diferenças das seguintes variáveis: Motivação, Ansiedade e Burnout em relação ao género, aos anos de experiência e à idade dos atletas
- A influência que cada uma dessas variáveis com a performance dos atletas;
- A relação dessas variáveis com: sexo, idade, anos de experiência e número de sessões semanais.

3. Hipóteses

H01 - Existem relações positivas entre os atletas que apresentam elevados valores de traço de ansiedade, estado de ansiedade e stress em geral.

H02 – Existem diferenças entre os géneros masculino e feminino, no que diz respeito à ansiedade, sendo que indivíduos do género masculino são mais auto-confiantes e apresentam um maior controlo da ansiedade que os atletas do género feminino.

H03 - Existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas, a auto-confiança, a motivação e os níveis de ansiedade, sendo que, com o aumento dos anos de prática aumenta a auto-confiança, a motivação e diminuem os níveis de ansiedade.

H04 - Existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas e a orientação para a tarefa, sendo que quanto mais anos de prática, maior é a orientação para a tarefa.

H5 – Os atletas com um maior número de sessões semanais têm uma maior prevalência de stress geral e fadiga.

H6 – Existem diferenças significativas entre o estado de ansiedade, o stress em geral, stress emocional, exaustão emocional, e a idade dos atletas. Sendo que quanto maior a idade maiores são os níveis do estado de ansiedade, stress emocional, stress geral e exaustão emocional.

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

1. Motivação

O crescente envolvimento de indivíduos de todas as idades na prática desportiva, parece ser claro na generalidade dos países. Tem sido evidente nos jovens o aumento do interesse pelo desporto de competição. Este contexto desportivo, sendo claramente um contexto orientado para a realização, parece ser um domínio onde os jovens de ambos os sexos consideram importante envolver-se. Além disso, é também um contexto onde é por demais evidente o investimento dos adultos sob as mais diversas formas (pais, treinadores, dirigentes, etc...). O desporto organizado, para além do impacto significativo que tem naqueles que se encontram directamente implicados, parece ter também um impacto mais geral na sociedade onde se integram (Weinberg & Gould, 2007).

A Motivação no Desporto procura responder, na opinião de Halliwell (1979), a várias questões que começa com o “porquê?”. Mais especificamente, essas questões têm a ver com três dimensões do comportamento dos atletas: a) direcção (porque é que certos atletas escolhem certos desportos para participarem?”; b) intensidade (“porque é que certos atletas se esforçam mais ou jogam com maior intensidade que outros?”) e c) persistência (“porque é que certos atletas continuam a prática desportiva e outros abandonam?”).

Para Singer (1980), a motivação é responsável pela selecção e preferências por algumas actividades, pela persistência nessa actividade, pela intensidade e vigor (esforço) do rendimento e pelo carácter do rendimento relativamente a determinados padrões.

1.1. Definição de Motivação

Para Weinberg e Gould (2007) a motivação é um termo ou conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos indivíduos. Esta ideia está subjacente na definição de motivação para a realização: “a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos”.

Cada um de nós desenvolve uma maneira própria de se motivar para o trabalho, pensando que é a melhor e a que mais resulta. Por instantes se alguém é professor de

Educação Física, sabe e acredita que é bem sucedido. Vai provavelmente usar na maior parte das vezes as mesmas estratégias que os professores usam. Além disso, as pessoas agem muitas vezes fora das suas formas de ver a motivação, consciente e inconscientemente. Um treinador, por exemplo, faz um esforço consciente para motivar os atletas dando-lhes feedbacks positivos e encorajando-os. Outro treinador acredita que as pessoas são as primeiras responsáveis pela sua própria maneira, podendo passar algum tempo a criar situações para ganhar motivação (Weinberg & Gould, 2007).

Segundo os mesmos autores, embora haja mil formas individuais de ver, a maior parte das pessoas colocam a motivação numa das três orientações comuns que paralelamente aproximam a personalidade. Visão centrada no traço, visão centrada na situação e visão interacional.

Visão centrada no traço – Dá-se primeiramente em função das características individuais (metas, objectivos, necessidades). A personalidade precisa que os estudantes ou atletas tenham uma meta, um objectivo. São as primeiras determinantes para se motivarem. Há treinadores que descrevem atletas como “vencedores” ou “falhados”, implicando que as características individuais da personalidade contam muito para tal julgamento. Algumas pessoas possuem atributos pessoais que as predispõem ao sucesso e a altos níveis de motivação. No entanto, a maioria de nós concorda que somos afectados pelas situações em que cada um de nós se encontra. Por exemplo, se um treinador não acredita, nem proporciona um bom clima de motivação, a motivação do atleta vai diminuir. Ao contrário, quando um excelente líder cria um clima positivo, ele vai ganhar um aumento da motivação.

Visão centrada na situação – Comportamento motivado e determinado primariamente pela situação. Um atleta pode estar motivado para realizar os exercícios nos treinos, mas pouco motivado para os realizar na competição. Todos concordam com esta opinião, mas também podemos ter situações em que um atleta se mantenha motivado, com um ambiente negativo. Por exemplo um atleta que não goste do treinador, por este estar constantemente a critica-lo, mas mesmo assim não quer sair da equipa e encontra-se motivado para ganhar. Neste caso a situação não é o primeiro factor que influencia a motivação.

Visão interacional – Comportamento motivado que resulta da interacção dos factores dos participantes e de factores situacionais. A melhor maneira de entender a motivação é considerar a pessoa, a situação e o modo como elas interagem.

Weinberg e Gould (2007), colocam 5 directrizes para desenvolver a motivação:

- Tanto as situações como os traços motivam as pessoas

- As pessoas têm vários motivos para se envolverem. Compreenda porque é que as pessoas participam em actividades físicas.
- Mude o ambiente para aumentar a motivação
- Os líderes influenciam a motivação
- Use mudanças de comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante

Temos que desenvolver uma visão realista da motivação. A motivação é uma variável chave quer em contextos de aprendizagem, quer de performance. Factores físicos e psicológicos, para além da motivação, influenciam o comportamento e devem ser levados em conta, bem como alguns factores motivacionais que são mais facilmente influenciados do que outros (Weinberg & Gould, 2007).

Teorias da Motivação

- Teoria da necessidade da realização
- Teoria da atribuição
- Teoria das metas de realização
- Teoria da motivação para a competência

1.2. Estudos Realizados

Num dos primeiros estudos mais sistemáticos, Alderman e Wood (1976) examinaram os objectivos ou incentivos de 425 praticantes de hóquei no gelo, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos. Estes autores procuram avaliar a relevância de sete sistemas de incentivo relativos à participação dos jovens no desporto: independência, poder, afiliação, stress, excelência, sucesso e agressão. Os resultados da investigação mostraram que a afiliação, a excelência, o “stress” e o sucesso eram os incentivos mais importantes para a participação desportiva.

Gould, Feltz, Weiss e Petlichkoff (1982) examinaram os motivos para a participação de 365 jovens nadadores de competição, de idades compreendidas entre os 8 e os 19 anos. O divertimento, a forma física, a saúde física, a melhoria de competências, a “atmosfera” da equipa e o desafio foram as principais razões apontadas para a prática desportiva. Paralelamente, alguns dos motivos assinalados como menos importantes foram os seguintes: “agradar aos pais ou aos melhores amigos”, “acalmar a

tensão”, “ser popular” e “viajar”. A análise dos dados recolhidos permitiu também aos autores a identificação de sete factores de motivação para a prática desportiva: realização-estatuto, “atmosfera” da equipa, excitação-desafio, forma-saúde física, descargas de energias, desenvolvimento de competências e amizade. Por outro lado, foram evidentes diferenças ao nível do sexo e da idade. As nadadoras dão mais importância aos factores “amizade”, e “divertimento” que os seus colegas do sexo masculino. Do mesmo modo, comparativamente aos nadadores mais velhos, os mais novos atribuíam maior importância aos factores “realização-estatuto”, “viagens”, “desejo de agradar aos pais ou amigos” “e ter alguma coisa para fazer”.

Newton e Duda (1995) procuraram examinar a relação entre a orientação do objectivo para a tarefa ou para o ego, as expectativas de sucesso e o estado de ansiedade numa situação competitiva. Foram aplicados os questionários de Orientação Motivacional para o Desporto (Teosq) uma semana antes da competição, e o questionário de Reacções de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2) imediatamente antes da competição, a 107 atletas de ténis de ambos os géneros. A análise estatística dos dados revelou que o estado de ansiedade somático e cognitivo era previsto somente pelas expectativas da performance. Ao mesmo tempo, baixos níveis de orientação para o ego e expectativas positivas para o jogo prediziam um estado de auto-confiança.

Miranda, Filho e Nery (2006) utilizando o questionário (Teosq), realizaram um estudo com o objectivo de verificar o tipo de orientação motivacional de 64 nadadores brasileiros (45 homens e 19 mulheres), comparando os atletas por género, nível de performance e anos de prática. Os autores concluíram que na amostra de nadadores avaliada existia uma tendência à orientação para a tarefa. Quando compararam os atletas por género encontram diferenças estatisticamente significativas em relação à orientação motivacional, no entanto verificaram que quanto mais elevado for o nível de performance dos atletas, maior é a sua tendência à orientação para o ego.

2. Ansiedade

A ansiedade foi durante muito tempo considerada como um dos factores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo, e neste contexto, o principal foco em termos de intervenção, foi sempre a procura das melhores estratégias e técnicas para o desenvolvimento ou adaptação dos melhores programas, tendo em vista a sua redução.

Cruz (1994), citado por Cruz (1996b) afirma ainda que o abandono da competição desportiva, pode ser percebida por alguns como eversiva e ameaçadora. A vulnerabilidade às lesões desportivas e/ou a sua recuperação parece ser consequência do stress e da ansiedade associados à competição desportiva.

Ansiedade é a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor. Freud (1932) e Hull (1943), citados por Frischknecht (1990).

Weinberg e Gould (2007) definem o conceito de ansiedade como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associados a uma activação geral do organismo.

Segundo estes autores a ansiedade divide-se em duas componentes: **Ansiedade Cognitiva** – pensamentos percebidos e **Ansiedade Somática** – grau de activação física percebida. Enquanto que a ansiedade somática é caracterizada por percepções físicas como o aumento da tensão muscular e transpiração abundante, a ansiedade cognitiva pode levar a diminuições transitórias na auto-confiança e à diminuição do controlo sobre os processos cognitivos, como a atenção e a memória (Davids & Gill, 1995).

Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (2007) define o estado de ansiedade como um estado emocional temporário (em constantes variações), que é caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, que por sua vez são percebidos conscientemente e são associados à activação e/ou estimulação do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade de traço faz parte da personalidade e é uma tendência ou disposição comportamental, que faz com que o indivíduo perceba como ameaçadoras, as circunstâncias que objectivamente não o são, quer física, quer mentalmente. Acontece que estes indivíduos reagem com níveis de ansiedade estado exagerados e descontextualizados a situações em que o perigo objectivo é mínimo.

Factores considerados “stressores”, típicos do desporto e que fazem aumentar o grau de ansiedade nos atletas (Hackfort & Schwenkmezger, 1993):

- Reacções dos espectadores;
- O facto de ser uma modalidade de alto risco (escalada, ralis etc.);
- O risco de lesões;
- Alterações de clima de alimentação e de fuso horário em provas fora de casa;
- Conflitos com o treinador;

- Conflitos com os membros da equipa;
- Conflitos na escola/família derivados do stress da prática desportiva;
- Conflitos com a tomada de decisões no decorrer de acções desportivas complexas.

2.1. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade

Segundo Spielberger (1966, 1970), citado por Frischknecht (1990), o traço de ansiedade, é definido como um traço de personalidade, relativamente estável, enquanto que a ansiedade estado é considerada uma mudança emocional, caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão, acompanhados por um aumento significativo da actividade do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade traço é uma parte da personalidade que consiste numa disposição comportamental para perceber as circunstâncias ameaçadoras que objectivamente não o são, e que levam a respostas nas quais o estado de ansiedade se encontra desproporcional à situação. Atletas com elevados níveis de ansiedade traço avaliam determinada situação desportiva como mais ameaçadora e experienciam um estado de ansiedade mais elevado, comparativamente com os atletas que apresentam um traço de ansiedade mais baixo.

Segundo Weinberg e Gould (2007) existe uma relação directa entre o nível do traço de ansiedade de uma pessoa e o seu estado de ansiedade. As pesquisas realizadas, demonstram que aqueles que apresentam resultados elevados no traço de ansiedade, experimentam um maior estado de ansiedade em alta competição e situações de avaliação. No entanto, esta relação não é perfeita. Um atleta com um traço de ansiedade elevado, poderá ter uma tremenda experiência numa situação particular, e por essa razão, poderá não se aperceber da ameaça e do correspondente elevado estado de ansiedade. Do mesmo modo, vários indivíduos com um elevado traço de ansiedade aprendem certas habilidades que ajudam a reduzir o seu estado de ansiedade em situações de avaliação.

2.2. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre Ansiedade e Performance

Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva

Pressupõe que as componentes da ansiedade (cognitiva, somática e auto-confiança) sejam analisadas à luz de uma perspectiva multidimensional (Cruz, 1996b). Assim Terry, Cox, Lane & Karageorghis (1996) afirmam que a teoria de Martens et al. (1990), refere que as sub componentes da ansiedade (cognitiva e somática) influenciam de formas diferentes a performance. A ansiedade cognitiva, que é caracterizada por pensamentos negativos, preocupação face à performance e imagens de fracasso, é sugerida como debilitante para a performance. Por sua vez, a ansiedade somática, caracterizada por sensações de tensão muscular, aumento da frequência cardíaca e mãos transpiradas, é apontada como tendo uma influência curvilínea na performance. A auto-confiança, que é expressa por pensamentos e expectativas positivas, é proposta como facilitadora da performance.

Burton (1988), citado por Humara (1999) mostrou que, relativamente à performance, a ansiedade cognitiva tem uma relação linearmente negativa; a ansiedade somática tem uma relação em U-invertido e a auto-confiança (uma componente cognitiva separada) tem uma relação linearmente positiva.

Teoria do U-invertido

Explica a relação entre os estados de arousal e a performance (Landers & Arent, 2001) citados por (Weinberg & Gould, 2007).

Aumentos adicionais fazem o desempenho diminuir. Assim, essa visão é representada por um U invertido que reflecte alto desempenho com o nível ideal de activação e desempenho mais baixo com activações baixas ou muito altas. (Weinberg & Gould, 2007). A maioria dos especialistas aceita as noções gerais da teoria do U-invertido. Dado que a maioria das pessoas já experimentou baixa activação, activação ideal e super activação. No entanto a aceitação da teoria em geral, tem sido alvo de críticas nos últimos tempos (Gould & Udry, 1994; Hardy, 1990). Os críticos questionam a forma da curva, devido ao facto do nível de activação óptimo ocorrer sempre no ponto médio do contínuo da activação; a própria natureza da activação também tem sido contestada (Weinberg & Gould, 2007).

Modelo Catastrófico da Ansiedade

Tenta explicar a relação entre ansiedade cognitiva, activação fisiológica e prestação. A sua característica mais inovadora é a inclusão do conceito

“activação fisiológica”, substituindo o termo “ansiedade somática” (Salgado, 1999 citado por Lopes, 2002).

O modelo catastrófico de Hardy (1990; 1996) considera que a performance da complexa interacção entre a activação e a ansiedade cognitiva, os baixos níveis de preocupação e o aumento da activação ou da ansiedade somática, estão relacionados com a performance em U-invertido. Em níveis elevados de preocupação (ou ansiedade cognitiva), a performance melhora até um certo patamar de activação, a partir do qual a performance decresce rápida e dramaticamente (Weinberg & Gould, 2007).

Perante níveis elevados de ansiedade cognitiva, e dependendo da elevação exacta do nível de activação, esta teoria prevê consequências positivas ou negativas para a prestação desportiva. A ansiedade cognitiva interage com a activação do organismo de forma tridimensional. Nesta perspectiva, quando a ansiedade cognitiva é baixa, presume-se uma relação uniforme de activação fisiológica com a prestação. Quando a ansiedade cognitiva é alta, os aumentos da activação fisiológica conduzem a melhores prestações até um determinado ponto, após o qual se dá um rápido declínio ou catástrofe na prestação (Hardy, 1996 citado por Lopes, 2002).

2.3. Estudos Realizados

Num estudo de Pierce e Stratton (1980). citados por Cruz (1996), foi constatando que as maiores preocupações sentidas por 62% de 543 jovens desportistas, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, eram “não jogar bem” e “cometer erros”. Do mesmo modo, a preocupação com aquilo que os seus pais (11%), colegas de equipa (24.7%) e treinadores (24.9) diriam, foram também alguns dos factores valorizados pelos atletas. De ressaltar que 44.2% dos atletas mencionaram que algumas fontes de stress os impediam de por em prática o seu melhor rendimento.

Martens, Vealey e Burton (1990) aplicando o CSAI-2 em 40 ginastas masculinos e femininos de equipas nacionais e em 45 atletas masculinos de equipas nacionais de luta livre, concluíram que existe uma independência do estado de ansiedade cognitivo e somático. O primeiro mantém-se igual nos três dias que antecedem a competição e o somático aumenta no momento da competição.

Raposo e Lázaro (2000) num estudo relativo aos níveis de ansiedade cognitiva, somática e auto-confiança em saltadores e lançadores portugueses apontam que:

- Há uma diminuição da auto-confiança se o atleta perde a confiança sem saber como a recuperar e se fica tenso e nervoso antes da competição;
- Quando os atletas desta amostra ficam nervosos antes da competição, pensam durante a prova no quanto o esforço lhes irá custar; não suportam o stress na fase final da competição, não revêem o plano de prova no intervalo antes da competição e os níveis de ansiedade aumentam.

Neste estudo foram utilizados, o Questionário da Auto-Avaliação (CSAI-2) e o Questionário de Comportamentos Pré-Competitivos, com o intuito de caracterizar os comportamentos nos 147 atletas estudados.

Cruz (1997) realizou um estudo com 246 atletas de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que realizavam competições ao mais alto nível nas seguintes modalidades: andebol, voleibol, atletismo e natação. Neste estudo os atletas de elite, apresentavam níveis mais elevados de auto-confiança e motivação, e menores níveis de ansiedade. Dos resultados deste estudo, denota-se que a auto-confiança, motivação e ansiedade, são factores diferenciadores entre os atletas de elite e os de alta competição.

Foi ainda possível constatar, que independentemente do sucesso desportivo, os atletas do sexo masculino, apresentam um maior controlo da ansiedade e percebem a competição como menos ameaçadora. No grupo de elite, verificou-se também que os atletas do sexo masculino, se mostram significativamente mais motivados no grupo de alta competição, foram também os rapazes que se mostraram mais auto-confiantes e evidenciaram melhores competências de concentração competitiva.

Hanton, Mellalieu e Hall (2002) num estudo que envolveu 102 jogadores de Futebol, onde foram utilizados os questionários (SAS e CSAI-2), comprovaram a forte relação entre o traço e o estado de ansiedade. Os atletas que apresentavam elevados valores do traço de ansiedade, apresentavam também elevados valores de estado de ansiedade. Os autores concluíram ainda que existe uma grande relação entre o traço de preocupação e o estado de ansiedade cognitivo, assim como entre o traço e o estado somático de ansiedade. Foram também encontradas relações significativas entre as componentes cognitiva e somática do estado de ansiedade.

Peter e Weinberg (2000) num estudo realizado com 273 atletas de diferentes modalidades, com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos, procuraram analisar a capacidade de resposta, de dois grupos de atletas (um com elevados níveis de ansiedade traço e outro com baixos níveis), perante determinadas situações. Dos resultados, nota-se que os atletas com maiores níveis de ansiedade traço quando comparados com os de

baixo nível de ansiedade traço, respondem a situações de stress, usando mais o humor, a rejeição, pensamentos ansiosos e comportamentos desembaraçados. Segundo o autor, esses comportamentos poderão explicar em parte o efeito negativo do excesso de ansiedade na performance.

Halvari e Gjesme (1995) referem que os atletas de pólo aquático que apresentam um estado de ansiedade elevado, realizam a performance com uma capacidade anaeróbia mais elevada que os atletas com níveis baixos de estado de ansiedade. Os mesmo autores, citando Weinberg e Hunt (1976) referiam que elevados níveis de ansiedade estado podem impedir a coordenação fina na sincronização dos músculos, mas no entanto facilitam a energia utilizada antes, durante e depois de uma actividade.

3. Burnout

Hoje em dia a pressão para ganhar e treinar todo ano com grande intensidade tem aumentado dramaticamente. Em grande parte por causa das grandes recompensas financeiras, pela publicidade e mesmo pelo status. Se antes numa modalidade se treinava apenas duas a três sessões de treino por semana, nos últimos anos tem-se vindo a treinar todos os dias, inclusive várias sessões por dia, quer na modalidade que se pratica, ou mesmo outro tipo de actividade que proporcione ao atleta ganhos para essa modalidade, recorrendo-se a ginásios, piscinas, etc... (Weinberg & Gould, 2007)

Mas o preço deste nível elevado de treino e o querer ganhar sempre, podem levar ao overtraining e burnout. No entanto, não acontece só em atletas e treinadores; pode também acontecer mesmo em pessoas que queiram melhorar a sua imagem. Pessoas que vão aos limites, só para se parecerem com modelos actuais da sociedade. Overtraining e burnout têm-se tornado grandes problemas nos últimos anos no mundo do desporto e da actividade física.

Deste modo, para que não haja confusão com as diferentes designações, vamos esclarecer o que é overtraining, staleness e burnout (Weinberg & Gould, 2007).

3.1. Overtraining

É um período de treino pelo qual os atletas são expostos a um grande volume e intensidade de treino, acima das capacidades regulares dos atletas, para que numa determinada data eles atinjam o pico da sua performance (Weinberg & Gould, 2007)

Os programas de overtraining podem atingir entre dias a meses de duração, dependendo de determinados factores, tal como, a modalidade envolvida ou a

importância da competição para a qual o atleta se está a preparar. O overtraining “normal” é iniciado pelo aumento sistemático do treino (ex. distância e intensidade) acima dos níveis usuais (Raglin, 1993).

Após o repouso e recuperação, o corpo adapta-se à carga e torna-se mais forte. Estas mudanças resultam numa maior performance por parte do atleta. Aparentemente, o processo de sobrecarga está longe de ser perfeito e é muitíssimo individualista. Mediante isso, se a carga de treino for muito elevada ou se o atleta for afectado por falta de descanso, ou por um outro factor físico ou psicológico indutor do Stress, o “overtarinig”, resulta numa performance deteriorada: o overtraining negativo. Este é definido como excessivo, ocorrendo geralmente em atletas que façam overtrainig sem o descanso adequado, resultando uma performance diminuída e na incapacidade de treinar a níveis normais (Comité Olímpico dos EUA, 1998). Desta forma, o processo de overtrainig pode resultar numa adaptação positiva e performance melhorada, ou adaptação negativa e diminuição da performance (Weinberg & Gould, 2007)

Morgan, Brown, Raglin, O`Connor e Ellickson (1987) referem que o overtraining é considerado um aspecto integral e necessário do treino de endurance, enquanto que o staleness é considerado como uma resposta indesejada, consequência ou produto do overtraining. Para estes autores o staleness representa uma completa manifestação dos efeitos negativos do overtraining, apresentam um status de síndrome. A grande referência de síndrome de staleness é uma persistência ou diminuição da performance, que não é melhorada por pequenos períodos de descanso ou diminuição de treino. O staleness é visto como uma síndrome porque está associada a uma enormidade de sintomas e sinais, que incluem distúrbios de humor, sono, perda de apetite, perda de peso, diminuição da libido e dores musculares.

O desafio que se coloca a atletas e treinadores, é o de aumentar lentamente as cargas de treino para que se verifique uma óptima adaptação e para que não aconteçam efeitos secundários negativos tais como lesões ou *Staleness* (Weinberg & Gould, 2007)

3.2. Staleness

É um estado fisiológico de overtraining que se manifesta numa capacidade atlética deteriorada. O “staleness” é encarado como resultado ou consequências de overtraining. Isto acontece quando o atleta tem dificuldade em manter regimes de treino standard e não consegue igualar resultados e performance anteriores. Um atleta verdadeiramente esgotado, apresenta uma redução significativa na sua performance,

durante um período de tempo significativo. Um dos principais sinais comportamentais de staleness é o baixo nível de performance enquanto que os principais sintomas psicológicos são perturbações de humor e aumento da percepção de esforço, durante o exercício (Weinberg & Gould, 2007)

O stress de treino é um produto secundário necessário ao stress psicofisiológico, associado ao treino para a competição desportiva. O resultado do stress de treino pode ser positivo ou negativo. A capacidade do atleta de se adaptar ou não ao stress de treino, determina se os resultados serão positivos ou negativos. O staleness é a falha inicial do organismo em se adaptar ao stress de treino. Se o atleta falha a passagem de treino de staleness e faz uma adaptação positiva ao stress de treino, este irá experienciar overtraining (Weinberg & Gould, 2007). Para que não se confunda o princípio fisiológico de sobrecarga de treino com o overtraining, este último é considerado como uma disfunção psicofisiológica e uma incapacidade do atleta de se ajustar às exigências do stress de treino. (Silva, 1990).

3.3. Conceito de Burnout

Frequentemente identificado por exaustão emocional, seguido de despersonalização. O Burnout tem recebido mais atenção do que o overtraining ou staleness em muitos relatórios bem como em investigações de pesquisa dedicadas ao burnout (Weinberg & Gould, 2007)

Segundo os mesmos autores, o “Burnout é uma resposta psicológica exaustiva, exibida como o resultado de esforços frequentes, por vezes extremos e em geral ineficazes quanto ao encontro do treino excessivo e exigências competitivas.

O “Burnout” envolve regressões psicológicas, emocionais e por vezes físicas em relação a uma actividade utilizada como resposta a um stress ou *insatisfação como o passar do tempo* (Smith, 1986) citados por (Weinberg & Gould, 2007).

Características do Burnout:

- Exaustão psicológica e emocional. A exaustão assume a forma de perda de energia, interesse e confiança;
- Sentimentos de baixa auto-realização pessoal, fracasso e depressão. São frequentemente visíveis através de uma baixa produtividade no emprego ou numa diminuição no nível de performance.

- Despersonalização e desvalorização negativa. A despersonalização é vista como o indivíduo sendo impessoal e sem sentimentos. Esta resposta negativa aos outros poderá, em grande medida, ser atribuída à exaustão mental e física.

Weinberg & Gould, (2007) referem que o *burnout* difere da simples desistência ou abandono da prática da modalidade pelo envolvimento de características, tais como: a exaustão psicológica e emocional, respostas negativas aos outros, baixa auto-estima e depressão.

São várias as razões pelas quais os atletas abandonam a prática de determinada modalidade desportiva e o *burnout* é apenas uma delas. Na realidade, poucos atletas ou treinadores terão abandonado determinada modalidade exclusivamente por causa do *burnout*, embora evidenciem muitas das características do *burnout*. Por exemplo, como consequência do stress prolongado, são tipicamente encarados como estando esgotados. Embora se sintam esgotados, os atletas mantêm-se muitas vezes, na sua modalidade desportiva por motivos como recompensas financeiras, pressões ou expectativas dos treinadores. Geralmente os indivíduos apenas abandonam o seu envolvimento desportivo quando os custos superam os benefícios relativos a actividades alternativas (Weinberg & Gould, 2007)

3.4. Modelos Teóricos de Burnout

Modelo Cognitivo-Afectivo de Smith

É o primeiro modelo explicativo de burnout construído exclusivamente para os contextos desportivos. Smith (1986) defende que o burnout é uma forma especial de abandono do desporto provocado por um stress crónico em que o atleta desiste de uma actividade da qual gostava bastante. Os atletas abandonam o desporto físico, psicológica ou emocionalmente porque percebem que não são capazes perante as exigências físicas e psicológicas da actividade desportiva (Weinberg & Gould, 2007)

O comportamento humano é regido pelo desejo de maximizar as experiências positivas e minimizar as negativas. O ser humano participa nas actividades apenas enquanto os resultados lhe forem favoráveis, isto é, enquanto o balanço entre os custos e as recompensas for positivo. As recompensas podem ser monetárias, propriedades, troféus ou consequências psicológicas como a realização de determinados objectivos ou sentimentos de competência. Os custos

podem ser temporais, de esforço despendido ou de sentimentos de fracasso ou de desaprovação pelos outros (Weinberg & Gould, 2007)

Existem quatro razões pelas quais os atletas abandonam a actividade desportiva:

- 1- As recompensas potenciais que podem ser obtidas pelo envolvimento noutra actividade aumentam;
- 2- Os custos potenciais do envolvimento noutra actividade diminuem;
- 3- As recompensas antecipadas pela continuação da actividade actual diminuem;
- 4- Os custos antecipados pela continuação da actividade actual aumentam.

Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein

Estes autores fazem críticas ao modelo de Smith. Uma delas é que não é claro que os atletas que abandonem a actividade física e os que entrem em burnout sejam diferentes em termos de recompensas, custos e alternativas. A segunda é que Smith, define burnout como uma reacção ao stress crónico assumindo, assim, a existência de um período de tempo, durante o qual, o atleta experimenta níveis elevados de stress e níveis baixos de satisfação (Weinberg & Gould, 2007).

Baseados nestas críticas, Schmidt e Stein (1991) afirmam que não se pode explicar o esgotamento, sem recorrer a uma componente temporal. Podem-se distinguir três tipos de atletas: os que permanecem no desporto pelo prazer que obtêm, aqueles que permanecem por outra razão que não a satisfação e os que permanecem pela combinação dos dois anteriores.

Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional de Coakley

Baseado em dados obtidos através da realização de 15 entrevistas a jovens atletas entre os 15 e os 18 anos, que sofreram burnout, Coakley (1992), afirma que o stress é apenas um sintoma e não a causa de burnout. A causa deste está na organização do desporto de competição que não permite aos jovens passarem mais tempo com os seus pares. O jovem vê-se a ele próprio e é visto pelos outros apenas em função da sua actividade como desportista. Se a sua performance diminuir o seu auto-conceito unidimensional, que é focado em ser

atleta, conduzindo-o a uma situação de stress que pode originar o burnout e por consequência, o seu afastamento da competição.

Este modelo assume alguma importância, na medida em que dá grande importância ao envolvimento social dos atletas. Estes não têm qualquer controlo sobre a sua vida, quer em termos desportivos, quer fora deste contexto, o que também pode conduzir a situações de stress e posteriormente de burnout. (Weinberg & Gould, 2007).

Modelo de Stress do Treino de Silva

Silva (1990) afirma que, em resposta à imposição de stress, o organismo humano faz adaptações específicas às exigências que lhe são impostas. De acordo com este princípio, os treinadores sobrecarregam os atletas com stressores físicos e psicológicos a um nível em que é possível ao atleta usar os seus recursos num grau mais elevado. A seguir a um período de sobre-treino, existe um período de treino reduzido, potenciando assim, as respostas psicofisiológicas dos atletas (Raglin e Morgan, 1994). Como tal, o atleta aumenta a sua capacidade, ao adaptar-se à exigência que lhe é imposta – adaptação positiva.

Existem factores como demasiado stress de treino, descanso insuficiente, conflito e mecanismos de coping¹ ineficazes, que influenciam a resposta de um organismo ao treino. Quando o organismo não se consegue adaptar positivamente ao treino, ocorrem reacções negativas de stress. Se essa resposta negativa não for corrigida pode conduzir ao abandono do treino. (Weinberg & Gould, 2007).

3.5. Estudos realizados

Smith, (1986) ao discutir numa perspectiva parental o stress provocado pela prática de ténis refere práticas inconsistentes do treinador, lesões provocadas por uma prática excessiva e exigências excessivas de tempo como importantes fontes de esgotamento. Enquanto Juba (1986) identifica cargas de treino excessivas, pressão parental e a natureza respectiva do desporto como causas de esgotamento em jovens nadadores. (Cruz 1996).

Tierney (1988) citado por Cruz (1996) refere como causas de esgotamento, em nadadores, o stress que resulta de cargas de treino para além do nível óptimo, as

expectativas psicológicas dos outros, as auto-expectativas e as atitudes de vencer a todo o custo.

Cohn (1990) citado por Cruz (1996) realizou um estudo com 10 jovens golfistas, para determinar as fontes mais frequentes de stress, bem como para avaliar as causas percebidas de esgotamento. Para isso recorreu a entrevistas guiadas, realizando posteriormente uma análise tipológica. Todos os golfistas referiram ter experienciado um período curto de esgotamento que variou entre 5 a 14 dias, não tendo abandonado a actividade. As causas mais frequentes de esgotamento, citadas pelos golfistas, foram: demasiados treinos ou competições, falta de satisfação, muita pressão dos outros e deles próprios para serem bem sucedidos, realizar boas performances e depois ter uma quebra de forma, e atingir objectivos sem ter mais nada por que lutar. Cohn conclui afirmando que as fontes percebidas de stress devem ser tomadas em consideração quando se investiga as causas de esgotamento.

Goul e colaboradores (1994), citado por Cruz (1996), desenvolveram um dos poucos estudos empíricos do esgotamento em atletas, combinando métodos qualitativos e quantitativos. Esse estudo foi realizado com 61 atletas juniores de elite. Examinaram variáveis organizacionais, de personalidade e estratégias de confronto e concluindo que o esgotamento podia ser predito pelas três variáveis. As principais razões encontradas para o abandono da actividade, foram: a pressão competitiva, a subtil pressão parental, pressão do tempo e o desejo de desenvolver uma vida social fora do desporto. As variáveis de personalidade que prediziam o esgotamento, foram: o perfeccionismo e a necessidade de uma organização externa. As estratégias de confronto (reestruturação cognitiva e planeamento) eram mais utilizadas pelos atletas que não sofriam esgotamento, do que por aqueles que estavam em esgotamento.

Raedeke (1997) citado por Goodger et al (2007) num estudo do atleta com burnout enumerou a existência de três dimensões: exaustão emocional e física, desvalorização do desporto, e redução do senso atleta para a realização. O objectivo deste era avaliar em que medida a conceptualização de Raedeke, seja eficaz dentro do contexto de atletas juniores de ténis no Reino Unido, explorando as percepções dos jogadores, dos principais sintomas e as consequências associadas a cada dimensão. Seis antigos tenistas nacionais juniores, que foram identificados como em estado de burnout, submetidos a uma entrevista estruturada, explorando experiências de burnout. O conteúdo e análise identificaram os sintomas e consequências específicas, para cada dimensão do burnout, mas também considerável sobreposição e inter-relações entre as dimensões. Em casos mais graves de burnout, as consequências continuam após o

abandono do desporto e foram marcantes nos domínios não-atlético. Foi dada grande importância ao reduzido senso de realização atlética, divergindo dos trabalhos relacionados com a literatura, em que a sua dimensão burnout é considerada de importância limitada.

Segundo Scott et al (2007), o atleta com burnout manifesta: exaustão física e emocional, realização reduzida e desinteresse pelo desporto (Raedeke & Smith, 2001). Evidências qualitativas foram recentemente presentes indicando que estas características são adequadas à conceptualização multidimensional de experiências de atletas com burnout, ao longo da carreira profissional de jogadores de rugby da Nova Zelândia. (Cresswell & Eklund, 2006). O propósito deste estudo era averiguar qual destas conceptualizações de burnout, e atribuir associações que são representativas de jogadores profissionais de rugby, de diferentes ambientes e de diferentes culturas organizacionais. Os resultados que apoiam a alegação de que, a situação e exigências ambientais levam o atleta a ter burnout podem variar: as características de um estado de experiência negativa crónica são sólidas em toda a definição (Cresswell & Eklund, 2006; Schaufeli & Enzmann, 1998). Outras jogadoras de rugby, atribuem as suas experiências negativas às diferenças na estrutura da competição e na cultura organizacional.

Gustafsson et al (2007) realizaram um estudo com o intuito de melhor conhecer o processo de burnout em atletas de endurance. Três experiências com três atletas de cross-country que deixaram o seu desporto devido a desgaste. Foram conduzidas entrevistas semi-estruturadas numa análise indutiva. O questionário do atleta com burnout foi utilizado para validar a entrevista e enriquecer a análise. O processo de burnout foi encontrado a evoluir com gravidade e diferentes perspectivas de tempo nos três casos. A identidade atlética e a realização da busca para validar a auto-estima que foram encontradas, parecem ser importantes forças motrizes no processo de burnout. A falta de recuperação física crónica e mental, bem como o sucesso precoce levando a altas expectativas, inclui em temas comuns no processo de burnout.

Black (2007), com o propósito de examinar a perspectiva de Coakley's (1992) sobre o burnout em atletas adolescentes, que postula uma estreita identidade e restrita oportunidade de exercer um controle sobre o desporto contribuindo para a experiência de burnout no atleta. 182 nadadores com idades compreendidas entre 13 a 22 anos concluíram as fiáveis e válidas medições específicas das dimensões do burnout em nadadores, stress percebido, identidade atlética, e controlo percebido . O treino do atleta bem como os dados no desempenho da natação foram recolhidos. A identidade atlética

exclusiva e o controle percebido sobre a participação na natação, contribuem de 3% a 13% para explicar a variação positiva nas dimensões do burnout e índices de stress. No entanto, estes não moderam a relação entre stress percebido e as dimensões do burnout. A direcção de identidade exclusiva descobre expectativas opostas, potenciando um resultado no corte transversal do presente estudo. No entanto, os resultados sugerem estudos adicionais sobre o burnout e jovens atletas dirigidos à identidade e com controlo garantido.

Gould, Greenleaf, Chung and Guinan (2002) citados por Weinberg e Gould (2007), referem que mais de 18% dos atletas do E.U.A. em preparação para os Jogos Olímpicos sentiram overtraining. Um outro estudo de (Cohn, 1990), também citados por Weinberg e Gould (2007), refere que jogadores de golfe de 10 liceus, afirmam que sentiram sintomas de burnout durante a suas carreiras, resultando em 5 a 14 dias de pausas na participação.

Raglin, Sawamura, Alexiou, Hassmen, & Kentta, (2000), citados por Weinberg e Gould (2007), mostraram que o staleness é um problema em 34% dos casos, para os nadadores adolescentes de diferentes culturas, que experimentaram este síndrome.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA

1. Amostra

Este estudo conta com a participação de 44 atletas (22 do género masculino e 22 do género feminino), praticantes da modalidade de Natação, pertencentes a 5 Clubes (Escola Municipal de Natação de Mangualde, n = 6; Escola Municipal de Natação de Vouzela, n = 9; Associação de Educação Física e Desporto de São Pedro do Sul, n = 15; Escola Municipal de Natação de Castro Daire, n = 9; Associação Recreativa de Carregal do Sal, n = 5). As idades dos atletas estão compreendidas entre os 10 e os 14 anos (M = 12,20, e Dp = 1,407), que competiram na época desportiva de 2008/2009.

2. Instrumentos de Medida

Para avaliação das variáveis psicológicas foram aplicados, a todos os indivíduos da amostra, as versões traduzidas dos 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”).

Na primeira página efectuou-se uma concisa apresentação do presente estudo e, no seu verso, foi incluída uma ficha de recolha dos dados demográficos e desportivos dos jovens atletas.

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 modelo desenvolvido por Duda (1989), «*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*» (TEOSQ). Este é constituído por 13 itens que se encontram distribuídos por 2 sub-escalas: orientação motivacional para a tarefa (7 itens; Exemplo: “...faço o meu melhor”); e/ou orientação motivacional para o ego (6 itens; Exemplo: “sou o melhor”).

Os jovens atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 5 pontos (Discordo Totalmente=1; Concordo Totalmente=5). O resultado é calculado através de um valor médio para cada sub-escala.

Questionário das Reacções à Competição (SAS2)

O questionário de reacções à competição, “Sport Anxiety Scales” (SAS2), desenvolvido por Smith, Smoll & Schutz (1990), permite avaliar as diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

Este instrumento é constituído por 15 itens, distribuídos por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (8 itens, por exemplo: “sinto-me nervoso”), os pensamentos experimentados (7 itens, por exemplo: “tenho dúvidas acerca de mim próprio”) e o nível de perturbação da concentração, (5 itens, por exemplo: muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar). Os atletas assinalaram cada item numa escala do 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, tendo uma variância entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, na frequência de pensamentos experimentados e por fim, de 0 a 20, ao nível de perturbação da concentração. Resultante da soma dos resultados das três sub-escalas, podemos assim, calcular o traço de ansiedade competitiva, com uma variância entre 0 e 84. Os atletas com menores valores são os que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd)

Este questionário, validado por Martens (1990), é composto por 17 itens, distribuídos por 3 sub-escalas, 8 de ansiedade cognitiva e 9 de somática, tendo sido 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”). Todas elas recorrem a uma escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1=Quase 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. Valores mais elevados, reflectem assim, níveis mais elevados em cada sub-escala.

Foi ainda utilizada a escala de direcção CSAI-2Rd, 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 a intensidade dos sintomas de ansiedade vivenciados como facilitadores ou debilitadores da performance dos atletas, consoante o seu grau.

Estes dois instrumentos, irão permitir a realização e a distinção entre a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitadora ou debilitadora do rendimento), dos sintomas dos estados de ansiedade.

Questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-52)

Este questionário foi desenvolvido para medir a frequência do estado de stress actual em conjunto com a frequência de actividades de recuperação associadas. É constituído por 53 itens, com 19 escalas multidimensionais, 12 escalas gerais e 7 escalas específicas do desporto. O RSTQ-52 avalia eventos potencialmente stressantes, as fases de recuperação e suas consequências subjectivas dos últimos três dias/noites. As escalas são: stress geral, stress emocional, stress social, conflitos/pressão, fadiga, perda de energia, queixas físicas, sucesso, recuperação social, recuperação física, bem-estar geral, qualidade do sono, distúrbios nos intervalos, exaustão emocional, lesões, estar em forma, aceitação pessoal, auto eficácia, auto regulação.

3. Procedimentos

3.1. Procedimentos Operacionais

Os instrumentos para a recolha de dados relativos à motivação, ansiedade e burnout foram distribuídos e aplicados em vários momentos, previamente acordados com os respectivos treinadores. Num primeiro momento, foram recolhidos dados demográficos, o questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ) e o questionário de reacções à competição (SAS2).

Através da aplicação destes questionários ficaram decididos os outros dois momentos da aplicação dos restantes questionários. Um devia ser na prova mais difícil e o outro numa prova mais fácil.

Como este campeonato constava de 7 provas de igual dificuldade, aplicou-se o questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd) e o questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-52) antes de duas provas, separadas dois meses uma da outra.

Antes do preenchimento dos questionários foram transmitidas aos atletas informações sobre as finalidades do estudo, o anonimato e a confidencialidade das informações recolhidas e instruções estandardizadas sobre o preenchimento dos questionários, especificamente, a importância da leitura de todas as informações apresentadas, da resposta a todas as questões, da sinceridade e espontaneidade das respostas.

3.2. Procedimentos Estatísticos

Neste 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).

Na caracterização da amostra e para uma descrição mais pormenorizada da amostra, recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos e medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas neste estudo, ou seja, motivação, traço e estado de ansiedade e burnout.

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos à realização das correlações entre a motivação, traço e estado da ansiedade e burnout, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson.

Posteriormente, utilizámos a técnica de estatística inferencial teste T, para compararmos as diferenças das variáveis dependentes entre os dois momentos.

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

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

1. Análise Descritiva

Através da análise do gráfico I, verifica-se que dos 44 atletas da amostra em estudo 22 (50%) é do género masculino e 22 (50%) do género feminino.

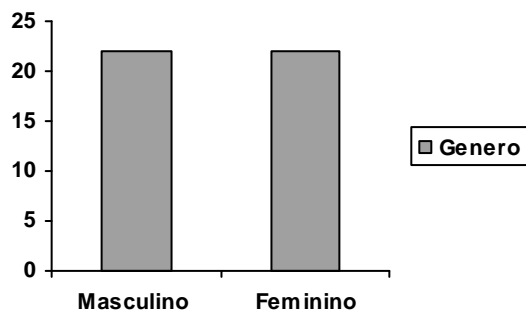


Gráfico I – Frequência relativa à distribuição dos atletas por género

Relativamente ao número de atletas por clube, verifica-se através da análise do gráfico II que o clube com mais atletas é a AEFDSPS com 15 atletas, enquanto que a ARCA é o clube que menos representado com 5 atletas.

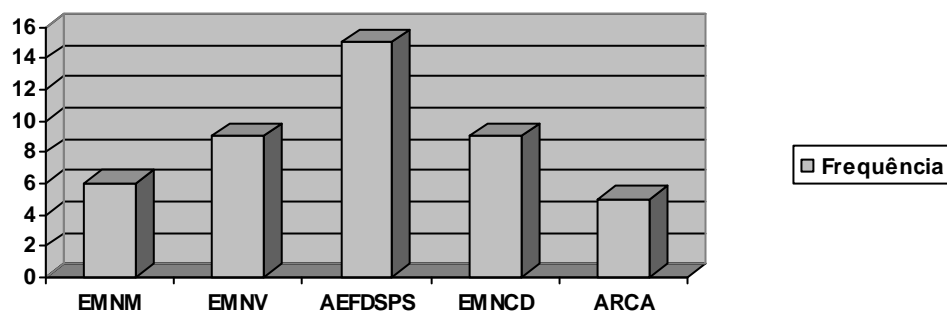


Gráfico II – Frequência relativa à distribuição dos atletas por Clube

No que refere à idade podemos observar no quadro 1 que: 25 atletas têm entre 10 e 12 anos de idade e 19 têm entre 13 e 14 anos de idade.

Quadro 1 – Frequência relativa à idade dos atletas em dois grupos (10 aos 12 anos e dos 13 aos 14 anos de idade)

Idade dos atletas	Frequência	Porcentagem
10 Aos 12 anos	25	56,8
13 Aos 14	19	43,2
Total	44	100,0

No quadro 2, podemos observar a distribuição das idades, médias e desvios padrão dos diferentes atletas. O atleta mais velho tem 14 anos e o mais novo 10, $M=12,20$, $Dp=1,407$.

Quadro 2 – Frequência relativa à idade dos atletas

<i>Modalidade</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Varição</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Natação	44	12,20	1,407	1,980	10	14

No gráfico 3, relativamente aos anos de experiência os atletas, verifica-se que esta varia entre 1 e 11 anos de experiência $M= 5,02$, $Dp=2,516$. Analisando o gráfico III, verifica-se que a maioria dos atletas tem entre 2 e 9 anos de experiência.

Gráfico 3 – Frequência relativa aos anos de experiência



Como se pode observar pelo quadro 3 a maioria dos atletas (23) têm entre 1 e 5 anos de experiência, 17 atletas têm mais de 5 anos de experiência. 4 Atletas não responderam.

Quadro 3 – Frequência relativa aos anos de experiência dos atletas

Anos de experiência	Frequência	Percentagem Válida
1 a 5 anos	23	57,5
Mais de 5 anos	17	42,5
Total	40	100,0

Relativamente ao escalão dos atletas verifica-se no quadro 4 que este varia entre os Cadetes, Infantis e Juvenis. Sendo que 15 são Cadetes, 14 Infantis e 15 Juvenis. Ao nível da percentagem é semelhante: 34,1% são Cadetes, 31,8 Infantis e 34,1 Juvenis.

Quadro 4 – Frequência relativa ao escalão dos atletas

Escalão	Frequência	Percentagem
Cadetes	15	34,1
Infantis	14	31,8
Juvenis	15	34,1
Total	44	100,0

No quadro 5, relativamente às sessões semanais dos atletas, verifica-se que estas variam entre 1 e 5 treinos por semana. Sendo que a maioria treina 2 vezes por semana. 1 Atleta treina 1 vez por semana e 11 atletas treinam 5 vezes por semana $M= 3,07$, $Dp=1,265$.

Quadro 5 – Frequência relativa às sessões semanais dos atletas

Sessões Semanais	Frequência	Percentagem	M	Dp
1	1	2,3		
2	19	43,2		
3	11	25,0		
4	2	4,5	3,07	1,265
5	11	25,0		
Total	44	100,0		

Relativamente ao tempo de treino dos atletas, verifica-se no quadro 6, que estes variam entre 45 a 90 minutos por sessão $M=56,14$, $Dp=13,846$. Sendo de realçar que a maioria treina entre 45 a 60 minutos, havendo 5 atletas que treinam 90 minutos por sessão.

Quadro 6 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão dos atletas

Tempo de treino por sessão	Frequência	Percentagem	M	Dp
45	16	36,4		
50	8	18,2		
60	15	34,1	56,14	13,846
90	5	11,4		
Total	44	100,0		

Relativamente ao número de Competições por ano, verifica-se no quadro 7 que estas variam entre 4 e 10 Competições. $M=7,02$, $Dp=0,672$. Sendo de realçar que a maioria (40 atletas) tem 7 Competições por ano. Havendo 3 atletas com diferente número de Competições por ano.

Quadro 7 – Frequência relativa ao número de competições por ano

Competições por ano	Frequência	Percentagem	M	Dp
4	1	2,3		
7	40	93		
8	1	2,3	7,02	0,672
10	1	2,3		
Total	43	100,0		

Analisando o quadro 8, relativamente em alinhar na equipa inicial em mais de 50% das competições, verifica-se que 34 atletas alinham na equipa inicial e 7 não. 3 Não responderam. Dos 41 atletas válidos, 82,9% participam na equipa inicial mais de 50% das competições e 17,1 não.

Quadro 8 – Frequência relativa a alinhar na equipa inicial mais de 50% das competições

Alinha na equipa inicial em mais de 50%	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida
Sim	34	77,3	82,9
Não	7	15,9	17,1
Total	41	93,2	100,0

Analisando o quadro 9, relativamente a se alguma vez trabalhou com um preparador mental, verifica-se que 42 atletas responderam não e 1 sim. Sendo que um atleta não respondeu. Dos 43 atletas válidos, 97,7% responderam não e 2,3 sim.

Quadro 9 – Frequência relativa a se alguma vez trabalhou com um preparador mental

Alguma vez trabalhaste com um preparador mental	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida
Sim	1	2,3	2,3
Não	42	95,5	97,7
Total	43	97,7	100,0

De acordo com os dados do quadro 10 no que refere TEOSQ Orientação Motivacional para o Desporto, podemos verificar que o valor médio da orientação para a tarefa $M=4,09$, $Dp=0,45$, e o valor da orientação para o ego é $M=2,20$, $Dp=0,95$.

Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Orientação para a Tarefa	3,10	5,00	4,09	0,45
Orientação para o Ego	1,00	4,67	2,20	0,95

De acordo com os dados do quadro 11 no que refere as escalas do traço de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Preocupação $M=12,91$, $Dp=3,80$, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Perturbação da Concentração $M=8,20$, $Dp=2,66$. A escala Ansiedade Somática apresenta $M=9,77$, $Dp=2,80$.

Quadro 11 – Estatística descritiva das diferentes escalas do traço da ansiedade

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Escala da Ansiedade Somática	5,00	16,00	9,77	2,80
Preocupação	5,00	20,00	12,91	3,80
Perturbação da Concentração	5,00	16,00	8,20	2,66
Ansiedade Total	21,00	50,00	30,89	6,96

De acordo com os dados do quadro 12 no que refere as escalas do estado de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Auto – Confiança $M=28,27$, $Dp=41,41$, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Ansiedade Somática $M=26,00$, $Dp=7,07$. A Ansiedade Somática apresenta $M=26,00$, $Dp=7,07$.

Quadro 12 – Estatística descritiva das diferentes escalas do estado da ansiedade

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Auto – Confiança	16,00	40,00	28,27	41,41
Ansiedade Cognitiva	10,00	40,00	27,18	7,49
Ansiedade Somática	12,00	42,00	26,00	7,07

De acordo com os dados do quadro 13 no que refere as escalas do RESTQ-52, podemos verificar que os valores médios mais elevados são: o da Exaustão Emocional $M=6,48$, $Dp=3,81$ e o Sucesso $M=6,32$, $Dp=2,08$. Pertencendo o valor médio mais baixo ao Stress Geral $M=1,34$, $Dp=1,41$. O Stress Emocional apresenta $M=2,00$, $Dp=1,33$, o Stress Social $M=1,95$, $Dp=1,58$ e a Fadiga apresenta $M=3,68$, $Dp=2,63$.

Quadro 13 – Estatística descritiva de algumas escalas do burnout - RESTQ-52 SPORT

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Stress Geral	0,00	5,00	1,34	1,41
Stress Emocional	0,00	6,00	2,00	1,33
Stress Social	0,00	7,00	1,95	1,58
Fadiga	0,00	11,00	3,68	2,63
Sucesso	3,00	12,00	6,32	2,08
Exaustão Emocional	0,00	16,00	6,48	3,81

2. Correlação entre traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral.

As correlações efectuadas neste estudo foram calculadas através do coeficiente de correlação de “Pearson”, cujos resultados serão apresentados de seguida.

Quadro 14 – Correlações entre estado de ansiedade, traço de ansiedade e stress em geral no 1º e 2º momento

Factor	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança	Stress Geral
1º Momento							
Escala da Ansiedade Somática		,341*	,355*	,392**	,429**	-,211	-,092
Preocupação	,341*		,321*	,416**	,104	-,223	-,332*
Perturbação da concentração	,355*	,321*		,407**	,370*	-,348*	,092
Ansiedade Cognitiva	,392**	,416**	,407**		,472**	-,051	-,065
Ansiedade Somática	,429**	,104	,370*	,472**		-,217	,023
Auto-Confiança	-,211	-,223	-,348*	-,051	-,217		,030
Stress Geral	-,092	-,332*	,092	-,065	,023	,030	
2º Momento							
Ansiedade Somática		,455**	,741**	-,068	-,143	,335*	-,187
Preocupação	,455**		,415**	-,071	-,146	,193	-,188
Perturbação da concentração	,741**	,415**		-,181	-,294	,467**	-,221
Ansiedade Cognitiva	-,068	-,071	-,181		,651**	-,242	,126
Ansiedade Somática	-,143	-,146	-,294	,651**		-,261	,352*
Auto-Confiança	,335*	,193	,467**	-,242	-,261		-,220
Stress Geral	-,187	-,188	-,221	,126	,352*	-,220	

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

De acordo com os dados do quadro 14 podemos dizer que no 1º momento existem correlações significativa entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,392$, $p < 0,01$, entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade

somática $r(43) = 0,429$, $p < 0.01$, entre a preocupação e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,416$, $p < 0.01$, entre preocupação e o Stress Geral $r(43) = -0,332$, $p < 0.05$, entre a perturbação da concentração e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,407$, $p < 0.01$, entre a perturbação da concentração e ansiedade somática $r(43) = 0,370$, $p < 0.05$, entre perturbação da concentração e auto-confiança $r(43) = -0,348$, $p < 0.05$. Também podemos dizer que há uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade $r(43) = 0,472$, $p < 0.01$.

No que diz respeito ao segundo momento, existem correlações significativa entre a escala da ansiedade somática e a auto-confiança $r(43) = 0,335$, $p < 0.05$, entre a perturbação da concentração e a auto-confiança $r(43) = 0,467$, $p < 0.01$ e entre ansiedade somática e stress em geral $r(43) = 0,352$, $p < 0.05$. Houve algumas mudanças do 1º para o 2º momento. Também podemos dizer que há uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade $r(43) = 0,651$, $p < 0.01$.

3. Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade em função do género

Quadro 15 – Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade e o género (Independent Samples test).

Factor	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Ansiedade Total	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento	,107	,585	,061	,294	,635	,802	,460
2º Momento	,538	,877	,319	573	,834	,968	,928

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

Através da análise do quadro 15, verifica-se que não existem diferenças significativas entre o estado da ansiedade, o traço da ansiedade e o género. .

Quadro 16 – Valores médios por género em relação ao estado de ansiedade e ao traço de ansiedade no 1º e 2º momento

Género		Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração
1º Momento							
Masculino	Média	26,64	25,73	29,00	9,09	13,23	7,45
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,84	7,21	6,13	2,86	3,57	2,46
Feminino	Média	27,73	26,27	27,55	10,45	12,59	8,95
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,26	7,10	6,79	2,63	4,08	2,70
2º Momento							
Masculino	Média	25,18	24,45	29,27	1,27	1,14	1,68
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,16	7,50	6,31	5,57	8,20	7,94
Feminino	Média	25,64	24,55	29,45	,23	1,50	-,59
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,11	7,61	7,02	5,61	7,22	6,97

Através da análise do quadro 16, verifica-se que no 1º momento todos os valores médios da ansiedade são superiores no género feminino em relação ao género masculino. Em relação à ansiedade cognitiva o género masculino $M = 26.64$, $Dp = 7,84$ é inferior ao género feminino $M = 27.73$, $Dp = 7,26$, em relação à ansiedade somática o género masculino $M = 25.73$, $Dp = 7,21$ é inferior ao género feminino $M = 26.27$, $Dp = 7,10$, a auto-confiança que é superior no género masculino $M = 29.00$, $Dp = 6,13$ em relação ao género feminino $M = 27.55$, $Dp = 6,79$, na escala da ansiedade somática é inferior no género masculino $M = 9.09$, $Dp = 2,86$ em relação ao género feminino $M = 10.45$, $Dp = 2,63$, na preocupação é superior no género masculino $M = 13.23$, $Dp = 3,57$ em relação ao género feminino $M = 12.59$, $Dp = 4,08$ e por último na perturbação da concentração que é inferior no género masculino $M = 7.45$, $Dp = 2,46$ em relação ao género feminino $M = 8.95$, $Dp = 2,70$.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes embora mais próximos no que diz respeito ao estado da ansiedade. Quanto ao traço, os valores no 2º momento são inferiores.

4. Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas.

Quadro 17 – Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas. (Independent Samples test).

1º Momento	Anos de Experiência
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	0,785
Preocupação	0,337
Perturbação da Concentração	0,778
Realização dos objectivos	
Tarefa	0,483
Ego	0,674
Estado de Ansiedade	
Ansiedade Cognitiva	0,458
Ansiedade Somática	0,754
Auto-Confiança	0,150
2º Momento	
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	0,126
Preocupação	0,249
Perturbação da Concentração	0,735
Realização dos objectivos	
Tarefa	0,483
Ego	0,674
Estado de Ansiedade	
Ansiedade Cognitiva	0,106
Ansiedade Somática	0,768
Auto-Confiança	0,528

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

Podemos verificar através da análise do quadro 17 que não se verificou nenhuma diferença significativa entre traço da ansiedade, realização dos objectivos e o estado de ansiedade em função dos anos de experiência.

Quadro 18 – Valores médios da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas no 1º e 2º momento

Anos de Experiência		Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Tarefa	Ego	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento									
1 a 5 anos	Média	9,83	13,26	7,91	4,04	2,15	28,17	26,35	27,48
	N	23	23	23	23	23	23	23	23
	Dp	2,84	3,35	2,39	0,42	0,99	6,12	6,79	5,82
+ de 5 anos	Média	9,59	12,06	8,12	4,15	2,28	26,59	25,65	30,24
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
	Dp	2,53	4,48	2,06	0,54	0,96	7,24	7,15	5,91
2º Momento									
1 a 5 anos	Média	1,61	3,04	1,13	4,04	2,15	26,78	24,96	30,00
	N	23	23	23	23	23	23	23	23
	Dp	5,03	7,64	6,21	0,42	0,99	7,48	8,84	5,82
+ de 5 anos	Média	-1,18	0,18	0,29	4,15	2,28	23,18	24,24	28,71
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
	Dp	6,23	7,67	9,29	0,54	0,96	5,75	5,38	7,03

Através da análise do quadro 18, verifica-se que no 1º momento os valores da preocupação são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 13.26$, $Dp=3,35$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 12.06$, $Dp=4,48$, em relação à ansiedade cognitiva, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 28.17$, $Dp=6,12$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 26.59$, $Dp=7,24$, em relação à auto-confiança, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 27.48$, $Dp=5,82$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 30.24$, $Dp=5,91$. Em relação à orientação para a tarefa, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 4.04$, $Dp=0,42$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 4.15$, $Dp=0,54$. Em relação à orientação para o ego, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 2.15$, $Dp=0,92$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 2.28$, $Dp=0,96$.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes embora no que diz respeito ao traço de ansiedade da ansiedade os valores são inferiores no 2º momento.

5. Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais

Quadro 19 – Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais

<i>Escalas de Burnout</i>	<i>Sessões Semanais</i>
1º Momento	
Stress Geral	0,494**
Fadiga	0,328*
2º Momento	
Stress Geral	0,179
Fadiga	0,123

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

Através da análise do quadro 19 no 1º momento, observa-se a existência uma correlação positiva e significativa entre o stress geral e o número de sessões semanais $r(43) = 0,494$, $p < 0,01$ e a fadiga e o número de sessões semanais $r(43) = 0,328$, $p < 0,05$. No que diz respeito ao segundo momento não existem correlações significativas.

6. Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade

Quadro 20 – Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade (Independent Samples test).

<i>Escalas de Burnout</i>	<i>Teste de Levene</i>	<i>Sig.</i>
1º Momento		
Stress Geral	0,336	0,882
Stress Emocional	0,499	0,472
Exaustão Emocional	0,179	0,097
Estado de Ansiedade		
Ansiedade Cognitiva	0,079	0,015*
Ansiedade Somática	0,933	0,784
Auto-Confiança	0,433	0,060
2º Momento		

Stress Geral	0,574	0,706
Stress Emocional	0,232	0,593
Exaustão Emocional	0,481	0,134
<i>Estado de Ansiedade</i>		
Ansiedade Cognitiva	0,300	0,052
Ansiedade Somática	0,889	0,543
Auto-Confiança	0,589	0,658

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

Através da análise do quadro 20 verifica-se que no 1º momento existe diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva $t(42)=1,800$, $p= 0,015$ com a idade. Nas restantes não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade. Assim, os atletas mais novos apresentam valores mais elevados de ansiedade cognitiva.

No que diz respeito ao 2º momento, não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

Quadro 21 – Valores médios do stress geral, stress emocional, exaustão emocional e estado da ansiedade em função da idade dos atletas no 1º e 2º momento

Idade		Stress Geral	Stress Emocional	Exaustão Emocional	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento							
10 a 12 anos	Média	1,16	1,88	5,80	28,80	26,08	27,60
	N	25	25	25	25	25	25
	Dp	1,46	1,48	4,16	8,68	7,40	7,23
Mais de 13 anos	Média	1,58	2,16	7,37	25,05	25,89	29,16
	N	19	19	19	19	19	19
	Dp	1,37	1,12	3,18	5,01	6,81	5,26
2º Momento							
10 a 12 anos	Média	1,52	2,28	6,08	27,20	24,64	29,84
	N	25	25	25	25	25	25
	Dp	1,81	1,37	4,65	7,44	8,04	6,80
Mais de 13 anos	Média	1,84	2,84	7,00	23,05	24,32	28,74
	N	19	19	19	19	19	19
	Dp	1,95	1,71	3,65	5,90	6,87	6,44

Através da análise do quadro 21, verifica-se que no 1º momento os valores do stress geral é inferior nos atletas mais novos $M= 1.16$, $Dp=1,46$ em relação aos atletas mais velhos $M= 1.58$, $Dp=1,37$, em relação ao stress emocional é inferior nos atletas mais novos $M= 1.88$, $Dp=1,48$ em relação aos atletas mais velhos $M= 2.16$, $Dp=1,12$, em relação à exaustão emocional é inferior nos atletas mais novos $M= 5.80$, $Dp=4,16$ em relação aos atletas mais velhos $M= 7.37$, $Dp=3,18$. No que diz respeito aos valores da ansiedade são superiores nos atletas mais novos. A auto-confiança é superior nos atletas mais velhos.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes ao 1º momento, com exceção da auto-confiança que é superior nos atletas mais novos $M= 29.84$, $Dp=6,80$ em relação aos atletas mais velhos $M= 28.74$, $Dp=6,44$.

CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados do estudo dos atletas de Natação, apresentam valores considerados médios, para orientação para a tarefa o mesmo na orientação para o ego.

No que refere ao traço de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Preocupação, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Perturbação da Concentração.

No que diz respeito às escalas do estado de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Auto – Confiança, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Ansiedade Somática.

No que refere as escalas do Burnout do RESTQ-52, podemos verificar que os valores médios mais elevados são: Exaustão Emocional e o Sucesso, pertencendo o valor médio mais baixo ao Stress Geral.

No que diz respeito às hipóteses previamente estabelecidas, podemos referir que:

Quanto à hipótese 1, verificamos que existem correlações significativas entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade cognitiva: entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade somática; entre a preocupação e a ansiedade cognitiva; entre preocupação e o Stress Geral; entre a perturbação da concentração e a ansiedade cognitiva; entre a perturbação da concentração e ansiedade somática e por último entre perturbação da concentração e auto-confiança. Também podemos afirmar que existe uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática, do estado de ansiedade tanto no primeiro como no segundo momento.

Estes resultados são similares aos resultados encontrados por Hanton, Mellalieu e Hall (2002), num estudo que envolveu 102 jogadores de Futebol, onde foram utilizados os questionários (SAS e CSAI-2), para comparar a relação existente entre o traço e o estado de ansiedade. Os atletas que apresentavam elevados valores do traço de ansiedade, iriam também obter elevados valores de estado de ansiedade. Os autores concluíram ainda que existe uma grande relação entre o traço de preocupação e o estado de ansiedade cognitivo, assim como entre o traço e o estado somático de ansiedade. Foram também encontradas relações significativas entre as componentes cognitivas e somática do estado de ansiedade.

No que diz respeito à hipótese 2, verificamos que não existem diferenças significativas entre os géneros, em relação ao estado da ansiedade e ao traço da ansiedade. Embora os valores médios da ansiedade sejam superiores no género feminino em relação ao género masculino. Em relação à ansiedade cognitiva, o género masculino apresenta valores inferiores ao género feminino, em relação à ansiedade somática o género masculino apresenta valores inferiores e por último na auto-confiança os valores são superiores no género masculino. Na escala da ansiedade somática, os valores são inferiores no género masculino.

Estes resultados são semelhantes aos efectuados por Cruz (1997) num estudo com 246 atletas de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que realizavam competições ao mais alto nível nas seguintes modalidades (andebol, voleibol, atletismo e natação). Os atletas do sexo masculino, apresentaram um maior controlo da ansiedade e mostraram-se mais auto-confiantes.

No que concerne à hipótese 3, verificamos que não existem diferenças significativas entre a auto-confiança, motivação e os níveis de ansiedade em função dos anos de experiência. Embora os valores da preocupação sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Em relação à ansiedade cognitiva, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. No aspecto da auto-confiança, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência relativamente aos atletas com mais de 5 anos de experiência

No que diz respeito ao segundo momento os valores são semelhantes. Em relação ao estado de ansiedade, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Embora no aspecto da auto-confiança, os valores sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência relativamente aos atletas com mais de 5 anos de experiência.

Relativamente à hipótese 4, verificamos que não existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas e a orientação para a tarefa, embora em relação à orientação para a tarefa e para o ego, os valores sejam inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência, onde os valores de orientação para a tarefa e para o ego são superiores. No segundo momento, os valores são semelhantes. Estes resultados estão de acordo com o estudo realizado por Miranda, Filho e Nery (2006) realizaram um estudo utilizando o

questionário (Teosq), como objectivo de verificar o tipo de orientação motivacional de 64 nadadores brasileiros (45 homens e 19 mulheres), comparando os atletas por género, por nível de performance e anos de prática. Os autores concluíram que na amostra de nadadores avaliada, observou-se a tendência à orientação para a tarefa. Quando compararam os atletas por género, encontram diferenças estatisticamente significativas em relação à orientação motivacional, no entanto verificaram que quanto mais elevado for o nível de performance dos atletas, maior é a sua tendência à orientação para o ego.

No que concerne à hipótese 5, verificamos que existe uma correlação positiva e significativa entre o stress geral, fadiga e o número de sessões semanais. No que diz respeito ao segundo momento não existem correlações significativas. Estes resultados vão de encontro com os estudos de Smith (1986) ao discutir, numa perspectiva parental, o stress provocado pela prática de ténis, refere práticas inconsistentes do treinador, lesões provocadas por uma prática excessiva e exigências excessivas de tempo, como importantes fontes de esgotamento. Enquanto Juba (1986) identifica cargas de treino excessivas, pressão parental e a natureza respectiva do desporto como causas de esgotamento em jovens nadadores. (Cruz 1996).

Tierney (1988), citado por Cruz (1996), refere como causas de esgotamento, em nadadores, o stress que resulta de cargas de treino para além do nível óptimo, as expectativas psicológicas dos outros, as auto-expectativas e as atitudes de vencer a todo o custo.

Cohn (1990), citado por Cruz (1996), realizou um estudo com 10 jovens golfistas para determinar as fontes mais frequentes de stress. Todos os golfistas referiram ter experienciado um período curto de esgotamento, que variou entre 5 a 14 dias, sem abandono da actividade. As causas mais frequentes de esgotamento, citadas pelos golfistas, foram: demasiados treinos ou competições.

Analisando a hipótese 6, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva com a idade. Nas restantes, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

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 são superiores nos atletas mais novos.

No que diz respeito ao 2º momento, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade. Quanto aos valores médios, os

valores da ansiedade diminuem e todos os valores das escalas do burnout aumentam com a idade.

Conclusões

Após a discussão dos resultados, importa agora referenciar as principais conclusões desta investigação:

A primeira hipótese é verificada, dado que existem correlações significativas entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral.

Na segunda hipótese não se verificaram diferenças significativas entre os géneros, em relação ao estado da ansiedade e ao traço da ansiedade. Embora os valores médios da ansiedade sejam superiores no género feminino. Podemos constatar também que os valores da auto-confiança são superiores no género masculino.

A terceira hipótese, não é verificada em parte, pois não se verificou nenhuma diferença significativa entre a auto-confiança, motivação e os níveis de ansiedade em função dos anos de experiência. Embora os valores da ansiedade sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Em relação à auto-confiança, os valores são inferiores nos atletas com menos anos de experiência, relativamente aos atletas com mais anos de experiência.

Quanto à quarta hipótese, podemos também afirmar que não é verificada. Embora em relação à orientação para a tarefa, os valores sejam inferiores nos atletas com menos experiência, relativamente aos atletas com mais experientes, em que os valores de orientação para a tarefa são superiores.

A quinta hipótese é aceite, pois observa-se uma correlação positiva e significativa entre o stress geral, fadiga e o número de sessões semanais.

Por último, a sexta hipótese, não é verificada na sua totalidade. Apenas existe diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva com a idade. Nas restantes, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

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, são superiores nos atletas mais novos.

LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

Limitações

Na aplicação dos questionários aos atletas, nos diferentes clubes, devido a serem vários os questionários e serem aplicados por vários momentos. Por vezes os atletas e os próprios treinadores já não tinham placidez suficiente para colaborar.

A realização deste estudo e mais concretamente a recolha de dados também foi influenciada pela limitação do tempo de entrega, na medida em que as competições dos atletas se distanciavam dois a três meses.

Recomendações

- Realizar um estudo que incidisse só sobre o burnout, para poder aprofundar mais a análise dos resultados.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos do burnout sobre a performance dos atletas jovens.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos das diferentes escalas de burnout, como por exemplo: a fadiga, o sucesso e o stress geral sobre os atletas jovens.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos da motivação na performance dos atletas em competição.

Bibliografia

- Alderman, R. B. & Wood, N. L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 1, 169-176.
- Black, J. M. & Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 417-436.
- Cindy, H.P. & Koenraad, J.L. (2007). Achievement goal profiles, perceived ability and participation motivation for sport and physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 283-303.
- Corcoran, B. & Corcoran, M. (1999). *Mental training*. Disponível em: www.runquick.com/corcon/mental.htm
- Cox, R. (1994). *Psychological skills training of sport*. *Sport psychology: Concepts and applications*. Columbia, Brown & Benchmark Publishers: 197-208.
- Cox, R., Liu, Z. & Qui, Y. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123-132.
- Cruz, J. (1996a). *A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas*. In J. Cruz (Ed), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1996b). *Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação*. In J. Cruz (Eds.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: Relação com o sucesso desportivo. *Psicologia aplicada ao*

desporto e à actividade física – *Teoria, Investigação e Intervenção – 1º Encontro Internacional*, 111-139.

- Davids, K. & Gill, A. (1995). Multidimensional state anxiety prior to different levels of sport competition: some problems with simulation tasks. *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 359-382.
- Frischknecht, P. (1990). *A influência da ansiedade no desporto do atleta e do treinador*. Treino Desportivo, 21-28.
- 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.
- Gould, D., Feltz, D. L., Weiss, M. & Petlichkoff, L. (1982). *Participation motives in competitive youth swimmers*. In T. Orlick, J.T. Partington, & J. H. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches and athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, vol.13, 371-394.
- Gould, D. & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. KELLMANN (Ed), *Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes*. (pp. 25-35). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmen, P., Lundqvist, C. & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: a multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 388-416.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 331-347). New York: Macmillan.

- Halliwell, H. W. (1979). *Strategies for enhancing motivation in sport*. In P. Klavora & J. Daniel (Eds.), *Coach athlete and the sport psychologist*. Toronto: University of Toronto.
- Halvari, H. & Gjesme, T. (1995). *Trait and state anxiety before and after competitive performance*. 81 (3 part 2) 1059-1074.
- Hanton, Jones, & Mullen, (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and motor skills*, 90 (2), 513-521.
- Hanton, S., Mellalieu, S. & Hall, R. (2002). *Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship*. *Personality and individual differences*, 33, 1125-1136.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: a cognitive-behavioral perspective. *Athletic insight*. Retrieved November 3, 2005, from/Voll
<http://www.athleticinsight.com>Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm.
- Lopes, P. (2002). *Relação entre estado de ansiedade e controlo motor: aplicação do modelo das zonas Individuais de óptimo funcionamento numa tarefa do tiro ao arco*. Tese de Mestrado em Psicologia do Desporto. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.
- Lorimer, R. 2006. The relationship between self-presentational concerns and competitive anxiety: The influence of gender. *International Journal of Sport Psychology*, 37: 317-329.
- Mahoney, M. J. & Avenier, M. (1977). Psychology of de elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.

- Martens, R. , Vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Meyers, A.W., Cooke, C. J., Cullen, J. & Liles, I. (1979). *Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports*. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361 – 366.
- Miranda, Filho & Nery (2006). Orientação tarefa ego em nadadores: Comparações de géneros e níveis de performance. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*. V.0, 68-82.
- Morgan, W. Brown, D. Raglin, J. O`connor, P. & Ellickson, K. (1987). Psychological monitoring of overtrainig and staleness. *British Journal of Sports Medicine*: vol 21, n.º 3,pp. 107-114.
- Newton & Duda. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*. 81 (3 Pt 2), 1107-1112.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Peter, J. & Weinberg, R. (2000). Na eximination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- Raglin, J. (1993). Overtraining and staleness: Psychometric monotoring of endurance athletes. In R. Singer & M. Murphy (Ed.) *Handbook of research on sport psychology: A project of the international society of sport psychology*. (pp. 840-850). Maxwell Publishing Company;
- Raposo, V. & Lazaro, P. (2000). Níveis de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança dos jovens saltadores e lançadores portugueses. *II Congresso Luso-Espanhol de Psicologia do Desporto e Exercício – Livro de Actas* pp.52.

- Sanchez, X. & Lesyk, J. (2001). *Mental skills training using the “nine mental skills of successful athletes” model*. Ohio Center for Sport Psychology, World Center of Sport Psychology, Skiathos, Greece.
- Scott, L., Cresswell, Robert, & Eklund C. (2007). Athlete burnout and organizational culture: An english rugby replication. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 365-387.
- Serpa, S. (1989). *O Psicólogo e o processo de treino em desporto*. In C. d. P. Portugueses (Ed).
- Silva, J.M. (1990), An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics, *The Journal of Applied Sport Psychology*, vol.2 pp. 5-20;
- Singer, R. N. (1980). Motivation in sport. In R. M. Suinn (Ed.). *Psychology in sports: Methodos and applications*. Minnesota: Burgess.
- Terry,P., Cox, J., Lane, A. & Karageorghis, C. (1996). Measures of anxiety among tennis players in single and doubles matches. *Perceptual and Motor Skills*, 83 (2), 595-603.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Weiss, M. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	1
1. Definição de Problema	2
2. Objectivos	4
3. Hipóteses.....	5
CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA	6
1. Motivação	6
1.1. Definição de Motivação	6
1.2. Estudos Realizados	8
2. Ansiedade.....	9
2.1. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade.....	11
2.2. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre Ansiedade e Performance.....	11
2.3. Estudos Realizados	13
3. Burnout.....	15
3.1. Overtraining.....	15
3.2. Staleness	16
3.3. Conceito de Burnout.....	17
3.4. Modelos Teóricos de Burnout.....	18
<u>Modelo Cognitivo-Afectivo de Smith.....</u>	<u>18</u>
<u>Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein.....</u>	<u>19</u>
<u>Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional de Coakley.....</u>	<u>19</u>
<u>Modelo de Stress do Treino de Silva</u>	<u>20</u>
3.5. Estudos realizados	20
CAPÍTULO III - METODOLOGIA.....	24
1. Amostra	24
2. Instrumentos de Medida	24
3. Procedimentos	26
3.1. Procedimentos Operacionais	26
3.2. Procedimentos Estatísticos	27
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	28
1. Análise Descritiva.....	28
2. Correlação entre traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral. .	34
3. Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade em função do género. .	35
4. Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas.	37
5. Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais	39
6. Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade	39
CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	42
CONCLUSÕES	46
BIBLIOGRAFIA.....	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico I - Frequência relativa à distribuição dos atletas por género.....27

Gráfico II - Frequência relativa à distribuição dos atletas por Clube.....27

Gráfico III - Frequência relativa aos anos de experiência.....28

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Frequência relativa à idade dos atletas em dois grupos (10 aos 12 anos e dos 13 aos 14 anos de idade).....	28
Quadro 2 – Frequência relativa à idade dos atletas.....	28
Quadro 3 – Frequência relativa aos anos de experiência dos atletas.....	29
Quadro 4 – Frequência relativa ao escalão dos atletas.....	29
Quadro 5 – Frequência relativa às sessões semanais dos atletas.....	29
Quadro 6 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão dos atletas.....	30
Quadro 7 – Frequência relativa ao número de competições por ano.....	30
Quadro 8 – Frequência relativa a alinhar na equipa inicial mais de 50% das competições.....	31
Quadro 9 – Frequência relativa a se alguma vez trabalhou com um preparador mental.....	31
Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ.....	31
Quadro 11 – Estatística descritiva das diferentes escalas do traço da ansiedade.....	32
Quadro 12 – Estatística descritiva das diferentes escalas do estado da ansiedade.....	32
Quadro 13 – Estatística descritiva de algumas escalas do burnout - RESTQ-52 SPORT.....	32
Quadro 14 – Correlações entre estado de ansiedade, traço de ansiedade e stress em geral no 1º e 2º momento.....	33
Quadro 15 – Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade e o género (Independent Samples test).....	34
Quadro 16 – Valores médios por género em relação ao estado de ansiedade e ao traço de ansiedade no 1º e 2º momento.....	34
Quadro 17 – Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas. (Independent Samples test).....	36
Quadro 18 – Valores médios da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas no 1º e 2º momento.....	37
Quadro 19 – Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais.....	38
Quadro 20 – Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade (Independent Samples test).....	38

Quadro 21 – Valores médios do stress geral, stress emocional, exaustão emocional e estado da ansiedade em função da idade dos atletas no 1º e 2º momento.....39

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

A psicologia do desporto tem vindo a aumentar a sua busca nos processos psicológicos associados ao rendimento e ao sucesso desportivo nas variadíssimas modalidades. É deveras importante conhecer todos os aspectos que possam influenciar, negativa ou positivamente, o sucesso desportivo.

Nas últimas duas décadas, numerosas pesquisas têm investigado a motivação, a razão pela qual as crianças e jovens optam por ser fisicamente activos (Buona mano, Cei & Mussino, 1995). Esses estudos descrevem, na generalidade, que os jovens têm diversos motivos para a participação no desporto e na actividade física, tal como: melhorar as habilidades, ser competente, ser fisicamente apto, ou estar com os amigos ou com a equipa (Cindy & Koenraad, 2007).

A ansiedade representa também um papel importante no desempenho e desenvolvimento dos atletas, quer em treinos quer em prova.

Weinberg e Gould (2007) definem o conceito de ansiedade como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a uma activação geral do organismo.

A ansiedade experienciada durante a competição, conhecida como ansiedade competitiva, pode ser definida como um sentimento de apreensão: uma experiência individual em resposta a ameaças percebidas durante a competição (Hudson & Williams, 2001, citado por Lorimer, 2006).

O problema da ansiedade competitiva e performance é de grande interesse tanto para, investigadores como para atletas. Tem sido dada grande importância ao entendimento da ansiedade e dos factores que contribuem para esta. Tem sido sugerido que através do entendimento das influências da ansiedade competitiva, psicólogos e praticantes de desporto, ajudem efectivamente os atletas a gerir as suas apreensões (Martin & Mack, 1996, citado por Lorimer, 2006).

Outro fenómeno abordado nos últimos anos, causador de perturbações no desenvolvimento dos atletas é o burnout. As exigências colocadas nos jovens atletas têm-se intensificado consideravelmente nos últimos anos (Holt, 2007). Tal facto deriva da pressão competitiva em jovens atletas que pode conduzir a um descontínuo envolvimento no desporto, levando ao aparecimento de esgotamento nos atletas. (Gould & Dieffenbach, 2003). Estas preocupações derivam, em atletas novos, do treino intenso, da participação em várias competições, do facto de se focarem apenas num desporto e

da pressão dos pais e treinadores (Conroy & Coatsworth, 2006, citados por Goodger et al., 2007).

É aceite por psicólogos, especialistas do Desporto, treinadores e atletas, a importância de tais factores e competências no rendimento desportivo e na diferenciação entre atletas de elite e outros menos competentes (Cruz, 1997).

Neste sentido, este estudo pretende estudar a influência da Motivação, Ansiedade e Burnout em jovens atletas praticantes da modalidade de natação, que competiram na época desportiva de 2008/2009.

Por vezes, em competições desportivas podem ser observados factores psicológicos, emocionais e motivacionais, responsáveis pela diminuição inexplicável do rendimento do atleta ou mesmo pela superação numa determinada prova. *“O conhecimento da Psicologia do Desporto é vital para o sucesso do treino, quer esse sucesso signifique ganhar, quer ajudar os atletas a tornarem-se melhores seres humanos”* (Martens, 1987).

1. Definição de Problema

O desporto de competição, pela sua própria natureza, objectivos e características tem o potencial de poder gerar elevados níveis de stress e ansiedade (Cruz, 1997). Grande parte da literatura no domínio da Psicologia do Desporto tem procurado identificar e analisar as características, competências e outros processos psicológicos implicados ou subjacentes ao rendimento e ao sucesso desportivo, nomeadamente junto dos atletas de alta competição (Cruz, 1997).

A motivação no desporto e na actividade física, têm sido uma das importantes áreas nas pesquisas efectuadas no desporto para as crianças e para a juventude (Duda, 1996, citados por Cindy & Koenraad, 2007).

Motivação é um termo ou conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos indivíduos. Esta ideia está subjacente na definição de motivação para a realização: “a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos (Weinberg Gould, 2007).

Por vezes não é fácil de manter a motivação, outros fenómenos podem impedir os atletas de se empenharem com o rigor necessário que lhes é pedido. A ansiedade foi durante muito tempo considerada como um dos factores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo, e neste contexto, o principal foco em termos de intervenção, foi sempre a procura das melhores estratégias e técnicas para o desenvolvimento ou adaptação dos melhores programas, tendo em vista a sua redução.

Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (2007) define o estado de ansiedade como um estado emocional temporário (em constantes variações), que é caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, que por sua vez são percebidos conscientemente e são associados à activação e/ou estimulação do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade de traço faz parte da personalidade e é uma tendência ou disposição comportamental, que faz com que o indivíduo perceba como ameaçadoras, as circunstâncias que objectivamente não o são, quer física, quer mentalmente.

Hoje em dia a pressão para ganhar e treinar todo ano com grande intensidade tem aumentado dramaticamente. Em grande parte por causa das grandes recompensas financeiras, pela publicidade e mesmo pelo status. Se antes numa modalidade se treinava apenas duas a três sessões de treino por semana, nos últimos anos tem-se vindo a treinar todos os dias, inclusive várias sessões por dia, quer na modalidade que se pratica, ou mesmo outro tipo de actividade que proporcione ao atleta ganhos para essa modalidade, recorrendo-se a ginásios, piscinas, etc... (Weinberg & Gould, 2007). Este tipo de comportamentos podem levar ao esgotamento, ao burnout.

Weinberg & Gould, (2007) referem que o “Burnout é uma resposta psicológica exaustiva, exibida como o resultado de esforços frequentes, por vezes extremos e em geral ineficazes quanto ao encontro do treino excessivo e exigências competitivas.

O proveito deste estudo advém do reconhecimento crescente por parte dos especialistas do desporto, treinadores, técnicos, atletas, entre outros para a importância da preparação psicológica no rendimento e diferenciação dos atletas.

Desta forma, este estudo espera contribuir para conhecer a influência da Motivação, Ansiedade e do Burnout na performance de jovens atletas.

2. Objectivos

Este estudo tem como objectivo realizar uma descrição e uma caracterização psicológica de atletas da modalidade de Natação, participantes no Torneio Distrital de Natação, na época de 2008/2009 através dos questionários: CSAI-2D; SAS-2D; TEOSQ e RESTQ-52.

Ambicionámos mais especificamente:

- Avaliar as relações entre as seguintes variáveis: Motivação, Ansiedade e Burnout;
- As diferenças das seguintes variáveis: Motivação, Ansiedade e Burnout em relação ao género, aos anos de experiência e à idade dos atletas
- A influência que cada uma dessas variáveis com a performance dos atletas;
- A relação dessas variáveis com: sexo, idade, anos de experiência e número de sessões semanais.

3. Hipóteses

H01 - Existem relações positivas entre os atletas que apresentam elevados valores de traço de ansiedade, estado de ansiedade e stress em geral.

H02 – Existem diferenças entre os géneros masculino e feminino, no que diz respeito à ansiedade, sendo que indivíduos do género masculino são mais auto-confiantes e apresentam um maior controlo da ansiedade que os atletas do género feminino.

H03 - Existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas, a auto-confiança, a motivação e os níveis de ansiedade, sendo que, com o aumento dos anos de prática aumenta a auto-confiança, a motivação e diminuem os níveis de ansiedade.

H04 - Existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas e a orientação para a tarefa, sendo que quanto mais anos de prática, maior é a orientação para a tarefa.

H5 – Os atletas com um maior número de sessões semanais têm uma maior prevalência de stress geral e fadiga.

H6 – Existem diferenças significativas entre o estado de ansiedade, o stress em geral, stress emocional, exaustão emocional, e a idade dos atletas. Sendo que quanto maior a idade maiores são os níveis do estado de ansiedade, stress emocional, stress geral e exaustão emocional.

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

1. Motivação

O crescente envolvimento de indivíduos de todas as idades na prática desportiva, parece ser claro na generalidade dos países. Tem sido evidente nos jovens o aumento do interesse pelo desporto de competição. Este contexto desportivo, sendo claramente um contexto orientado para a realização, parece ser um domínio onde os jovens de ambos os sexos consideram importante envolver-se. Além disso, é também um contexto onde é por demais evidente o investimento dos adultos sob as mais diversas formas (pais, treinadores, dirigentes, etc...). O desporto organizado, para além do impacto significativo que tem naqueles que se encontram directamente implicados, parece ter também um impacto mais geral na sociedade onde se integram (Weinberg & Gould, 2007).

A Motivação no Desporto procura responder, na opinião de Halliwell (1979), a várias questões que começa com o “porquê?”. Mais especificamente, essas questões têm a ver com três dimensões do comportamento dos atletas: a) direcção (porque é que certos atletas escolhem certos desportos para participarem?”; b) intensidade (“porque é que certos atletas se esforçam mais ou jogam com maior intensidade que outros?”) e c) persistência (“porque é que certos atletas continuam a prática desportiva e outros abandonam?”).

Para Singer (1980), a motivação é responsável pela selecção e preferências por algumas actividades, pela persistência nessa actividade, pela intensidade e vigor (esforço) do rendimento e pelo carácter do rendimento relativamente a determinados padrões.

1.1. Definição de Motivação

Para Weinberg e Gould (2007) a motivação é um termo ou conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos indivíduos. Esta ideia está subjacente na definição de motivação para a realização: “a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos”.

Cada um de nós desenvolve uma maneira própria de se motivar para o trabalho, pensando que é a melhor e a que mais resulta. Por instantes se alguém é professor de

Educação Física, sabe e acredita que é bem sucedido. Vai provavelmente usar na maior parte das vezes as mesmas estratégias que os professores usam. Além disso, as pessoas agem muitas vezes fora das suas formas de ver a motivação, consciente e inconscientemente. Um treinador, por exemplo, faz um esforço consciente para motivar os atletas dando-lhes feedbacks positivos e encorajando-os. Outro treinador acredita que as pessoas são as primeiras responsáveis pela sua própria maneira, podendo passar algum tempo a criar situações para ganhar motivação (Weinberg & Gould, 2007).

Segundo os mesmos autores, embora haja mil formas individuais de ver, a maior parte das pessoas colocam a motivação numa das três orientações comuns que paralelamente aproximam a personalidade. Visão centrada no traço, visão centrada na situação e visão interacional.

Visão centrada no traço – Dá-se primeiramente em função das características individuais (metas, objectivos, necessidades). A personalidade precisa que os estudantes ou atletas tenham uma meta, um objectivo. São as primeiras determinantes para se motivarem. Há treinadores que descrevem atletas como “vencedores” ou “falhados”, implicando que as características individuais da personalidade contam muito para tal julgamento. Algumas pessoas possuem atributos pessoais que as predispõem ao sucesso e a altos níveis de motivação. No entanto, a maioria de nós concorda que somos afectados pelas situações em que cada um de nós se encontra. Por exemplo, se um treinador não acredita, nem proporciona um bom clima de motivação, a motivação do atleta vai diminuir. Ao contrário, quando um excelente líder cria um clima positivo, ele vai ganhar um aumento da motivação.

Visão centrada na situação – Comportamento motivado e determinado primariamente pela situação. Um atleta pode estar motivado para realizar os exercícios nos treinos, mas pouco motivado para os realizar na competição. Todos concordam com esta opinião, mas também podemos ter situações em que um atleta se mantenha motivado, com um ambiente negativo. Por exemplo um atleta que não goste do treinador, por este estar constantemente a critica-lo, mas mesmo assim não quer sair da equipa e encontra-se motivado para ganhar. Neste caso a situação não é o primeiro factor que influencia a motivação.

Visão interacional – Comportamento motivado que resulta da interacção dos factores dos participantes e de factores situacionais. A melhor maneira de entender a motivação é considerar a pessoa, a situação e o modo como elas interagem.

Weinberg e Gould (2007), colocam 5 directrizes para desenvolver a motivação:

- Tanto as situações como os traços motivam as pessoas

- As pessoas têm vários motivos para se envolverem. Compreenda porque é que as pessoas participam em actividades físicas.
- Mude o ambiente para aumentar a motivação
- Os líderes influenciam a motivação
- Use mudanças de comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante

Temos que desenvolver uma visão realista da motivação. A motivação é uma variável chave quer em contextos de aprendizagem, quer de performance. Factores físicos e psicológicos, para além da motivação, influenciam o comportamento e devem ser levados em conta, bem como alguns factores motivacionais que são mais facilmente influenciados do que outros (Weinberg & Gould, 2007).

Teorias da Motivação

- Teoria da necessidade da realização
- Teoria da atribuição
- Teoria das metas de realização
- Teoria da motivação para a competência

1.2. Estudos Realizados

Num dos primeiros estudos mais sistemáticos, Alderman e Wood (1976) examinaram os objectivos ou incentivos de 425 praticantes de hóquei no gelo, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos. Estes autores procuram avaliar a relevância de sete sistemas de incentivo relativos à participação dos jovens no desporto: independência, poder, afiliação, stress, excelência, sucesso e agressão. Os resultados da investigação mostraram que a afiliação, a excelência, o “stress” e o sucesso eram os incentivos mais importantes para a participação desportiva.

Gould, Feltz, Weiss e Petlichkoff (1982) examinaram os motivos para a participação de 365 jovens nadadores de competição, de idades compreendidas entre os 8 e os 19 anos. O divertimento, a forma física, a saúde física, a melhoria de competências, a “atmosfera” da equipa e o desafio foram as principais razões apontadas para a prática desportiva. Paralelamente, alguns dos motivos assinalados como menos importantes foram os seguintes: “agradar aos pais ou aos melhores amigos”, “acalmar a

tensão”, “ser popular” e “viajar”. A análise dos dados recolhidos permitiu também aos autores a identificação de sete factores de motivação para a prática desportiva: realização-estatuto, “atmosfera” da equipa, excitação-desafio, forma-saúde física, descargas de energias, desenvolvimento de competências e amizade. Por outro lado, foram evidentes diferenças ao nível do sexo e da idade. As nadadoras dão mais importância aos factores “amizade”, e “divertimento” que os seus colegas do sexo masculino. Do mesmo modo, comparativamente aos nadadores mais velhos, os mais novos atribuíam maior importância aos factores “realização-estatuto”, “viagens”, “desejo de agradar aos pais ou amigos” “e ter alguma coisa para fazer”.

Newton e Duda (1995) procuraram examinar a relação entre a orientação do objectivo para a tarefa ou para o ego, as expectativas de sucesso e o estado de ansiedade numa situação competitiva. Foram aplicados os questionários de Orientação Motivacional para o Desporto (Teosq) uma semana antes da competição, e o questionário de Reacções de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2) imediatamente antes da competição, a 107 atletas de ténis de ambos os géneros. A análise estatística dos dados revelou que o estado de ansiedade somático e cognitivo era previsto somente pelas expectativas da performance. Ao mesmo tempo, baixos níveis de orientação para o ego e expectativas positivas para o jogo prediziam um estado de auto-confiança.

Miranda, Filho e Nery (2006) utilizando o questionário (Teosq), realizaram um estudo com o objectivo de verificar o tipo de orientação motivacional de 64 nadadores brasileiros (45 homens e 19 mulheres), comparando os atletas por género, nível de performance e anos de prática. Os autores concluíram que na amostra de nadadores avaliada existia uma tendência à orientação para a tarefa. Quando compararam os atletas por género encontram diferenças estatisticamente significativas em relação à orientação motivacional, no entanto verificaram que quanto mais elevado for o nível de performance dos atletas, maior é a sua tendência à orientação para o ego.

2. Ansiedade

A ansiedade foi durante muito tempo considerada como um dos factores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo, e neste contexto, o principal foco em termos de intervenção, foi sempre a procura das melhores estratégias e técnicas para o desenvolvimento ou adaptação dos melhores programas, tendo em vista a sua redução.

Cruz (1994), citado por Cruz (1996b) afirma ainda que o abandono da competição desportiva, pode ser percebida por alguns como eversiva e ameaçadora. A vulnerabilidade às lesões desportivas e/ou a sua recuperação parece ser consequência do stress e da ansiedade associados à competição desportiva.

Ansiedade é a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor. Freud (1932) e Hull (1943), citados por Frischknecht (1990).

Weinberg e Gould (2007) definem o conceito de ansiedade como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associados a uma activação geral do organismo.

Segundo estes autores a ansiedade divide-se em duas componentes: **Ansiedade Cognitiva** – pensamentos percebidos e **Ansiedade Somática** – grau de activação física percebida. Enquanto que a ansiedade somática é caracterizada por percepções físicas como o aumento da tensão muscular e transpiração abundante, a ansiedade cognitiva pode levar a diminuições transitórias na auto-confiança e à diminuição do controlo sobre os processos cognitivos, como a atenção e a memória (Davids & Gill, 1995).

Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (2007) define o estado de ansiedade como um estado emocional temporário (em constantes variações), que é caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, que por sua vez são percebidos conscientemente e são associados à activação e/ou estimulação do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade de traço faz parte da personalidade e é uma tendência ou disposição comportamental, que faz com que o indivíduo perceba como ameaçadoras, as circunstâncias que objectivamente não o são, quer física, quer mentalmente. Acontece que estes indivíduos reagem com níveis de ansiedade estado exagerados e descontextualizados a situações em que o perigo objectivo é mínimo.

Factores considerados “stressores”, típicos do desporto e que fazem aumentar o grau de ansiedade nos atletas (Hackfort & Schwenkmezger, 1993):

- Reacções dos espectadores;
- O facto de ser uma modalidade de alto risco (escalada, ralis etc.);
- O risco de lesões;
- Alterações de clima de alimentação e de fuso horário em provas fora de casa;
- Conflitos com o treinador;

- Conflitos com os membros da equipa;
- Conflitos na escola/família derivados do stress da prática desportiva;
- Conflitos com a tomada de decisões no decorrer de acções desportivas complexas.

2.1. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade

Segundo Spielberger (1966, 1970), citado por Frischknecht (1990), o traço de ansiedade, é definido como um traço de personalidade, relativamente estável, enquanto que a ansiedade estado é considerada uma mudança emocional, caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão, acompanhados por um aumento significativo da actividade do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade traço é uma parte da personalidade que consiste numa disposição comportamental para perceber as circunstâncias ameaçadoras que objectivamente não o são, e que levam a respostas nas quais o estado de ansiedade se encontra desproporcional à situação. Atletas com elevados níveis de ansiedade traço avaliam determinada situação desportiva como mais ameaçadora e experienciam um estado de ansiedade mais elevado, comparativamente com os atletas que apresentam um traço de ansiedade mais baixo.

Segundo Weinberg e Gould (2007) existe uma relação directa entre o nível do traço de ansiedade de uma pessoa e o seu estado de ansiedade. As pesquisas realizadas, demonstram que aqueles que apresentam resultados elevados no traço de ansiedade, experimentam um maior estado de ansiedade em alta competição e situações de avaliação. No entanto, esta relação não é perfeita. Um atleta com um traço de ansiedade elevado, poderá ter uma tremenda experiência numa situação particular, e por essa razão, poderá não se aperceber da ameaça e do correspondente elevado estado de ansiedade. Do mesmo modo, vários indivíduos com um elevado traço de ansiedade aprendem certas habilidades que ajudam a reduzir o seu estado de ansiedade em situações de avaliação.

2.2. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre Ansiedade e Performance

Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva

Pressupõe que as componentes da ansiedade (cognitiva, somática e auto-confiança) sejam analisadas à luz de uma perspectiva multidimensional (Cruz, 1996b). Assim Terry, Cox, Lane & Karageorghis (1996) afirmam que a teoria de Martens et al. (1990), refere que as sub componentes da ansiedade (cognitiva e somática) influenciam de formas diferentes a performance. A ansiedade cognitiva, que é caracterizada por pensamentos negativos, preocupação face à performance e imagens de fracasso, é sugerida como debilitante para a performance. Por sua vez, a ansiedade somática, caracterizada por sensações de tensão muscular, aumento da frequência cardíaca e mãos transpiradas, é apontada como tendo uma influência curvilínea na performance. A auto-confiança, que é expressa por pensamentos e expectativas positivas, é proposta como facilitadora da performance.

Burton (1988), citado por Humara (1999) mostrou que, relativamente à performance, a ansiedade cognitiva tem uma relação linearmente negativa; a ansiedade somática tem uma relação em U-invertido e a auto-confiança (uma componente cognitiva separada) tem uma relação linearmente positiva.

Teoria do U-invertido

Explica a relação entre os estados de arousal e a performance (Landers & Arent, 2001) citados por (Weinberg & Gould, 2007).

Aumentos adicionais fazem o desempenho diminuir. Assim, essa visão é representada por um U invertido que reflecte alto desempenho com o nível ideal de activação e desempenho mais baixo com activações baixas ou muito altas. (Weinberg & Gould, 2007). A maioria dos especialistas aceita as noções gerais da teoria do U-invertido. Dado que a maioria das pessoas já experimentou baixa activação, activação ideal e super activação. No entanto a aceitação da teoria em geral, tem sido alvo de críticas nos últimos tempos (Gould & Udry, 1994; Hardy, 1990). Os críticos questionam a forma da curva, devido ao facto do nível de activação óptimo ocorrer sempre no ponto médio do contínuo da activação; a própria natureza da activação também tem sido contestada (Weinberg & Gould, 2007).

Modelo Catastrófico da Ansiedade

Tenta explicar a relação entre ansiedade cognitiva, activação fisiológica e prestação. A sua característica mais inovadora é a inclusão do conceito

“activação fisiológica”, substituindo o termo “ansiedade somática” (Salgado, 1999 citado por Lopes, 2002).

O modelo catastrófico de Hardy (1990; 1996) considera que a performance da complexa interacção entre a activação e a ansiedade cognitiva, os baixos níveis de preocupação e o aumento da activação ou da ansiedade somática, estão relacionados com a performance em U-invertido. Em níveis elevados de preocupação (ou ansiedade cognitiva), a performance melhora até um certo patamar de activação, a partir do qual a performance decresce rápida e dramaticamente (Weinberg & Gould, 2007).

Perante níveis elevados de ansiedade cognitiva, e dependendo da elevação exacta do nível de activação, esta teoria prevê consequências positivas ou negativas para a prestação desportiva. A ansiedade cognitiva interage com a activação do organismo de forma tridimensional. Nesta perspectiva, quando a ansiedade cognitiva é baixa, presume-se uma relação uniforme de activação fisiológica com a prestação. Quando a ansiedade cognitiva é alta, os aumentos da activação fisiológica conduzem a melhores prestações até um determinado ponto, após o qual se dá um rápido declínio ou catástrofe na prestação (Hardy, 1996 citado por Lopes, 2002).

2.3. Estudos Realizados

Num estudo de Pierce e Stratton (1980). citados por Cruz (1996), foi constatando que as maiores preocupações sentidas por 62% de 543 jovens desportistas, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, eram “não jogar bem” e “cometer erros”. Do mesmo modo, a preocupação com aquilo que os seus pais (11%), colegas de equipa (24.7%) e treinadores (24.9) diriam, foram também alguns dos factores valorizados pelos atletas. De ressaltar que 44.2% dos atletas mencionaram que algumas fontes de stress os impediam de por em prática o seu melhor rendimento.

Martens, Vealey e Burton (1990) aplicando o CSAI-2 em 40 ginastas masculinos e femininos de equipas nacionais e em 45 atletas masculinos de equipas nacionais de luta livre, concluíram que existe uma independência do estado de ansiedade cognitivo e somático. O primeiro mantém-se igual nos três dias que antecedem a competição e o somático aumenta no momento da competição.

Raposo e Lázaro (2000) num estudo relativo aos níveis de ansiedade cognitiva, somática e auto-confiança em saltadores e lançadores portugueses apontam que:

- Há uma diminuição da auto-confiança se o atleta perde a confiança sem saber como a recuperar e se fica tenso e nervoso antes da competição;
- Quando os atletas desta amostra ficam nervosos antes da competição, pensam durante a prova no quanto o esforço lhes irá custar; não suportam o stress na fase final da competição, não revêem o plano de prova no intervalo antes da competição e os níveis de ansiedade aumentam.

Neste estudo foram utilizados, o Questionário da Auto-Avaliação (CSAI-2) e o Questionário de Comportamentos Pré-Competitivos, com o intuito de caracterizar os comportamentos nos 147 atletas estudados.

Cruz (1997) realizou um estudo com 246 atletas de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que realizavam competições ao mais alto nível nas seguintes modalidades: andebol, voleibol, atletismo e natação. Neste estudo os atletas de elite, apresentavam níveis mais elevados de auto-confiança e motivação, e menores níveis de ansiedade. Dos resultados deste estudo, denota-se que a auto-confiança, motivação e ansiedade, são factores diferenciadores entre os atletas de elite e os de alta competição.

Foi ainda possível constatar, que independentemente do sucesso desportivo, os atletas do sexo masculino, apresentam um maior controlo da ansiedade e percebem a competição como menos ameaçadora. No grupo de elite, verificou-se também que os atletas do sexo masculino, se mostram significativamente mais motivados no grupo de alta competição, foram também os rapazes que se mostraram mais auto-confiantes e evidenciaram melhores competências de concentração competitiva.

Hanton, Mellalieu e Hall (2002) num estudo que envolveu 102 jogadores de Futebol, onde foram utilizados os questionários (SAS e CSAI-2), comprovaram a forte relação entre o traço e o estado de ansiedade. Os atletas que apresentavam elevados valores do traço de ansiedade, apresentavam também elevados valores de estado de ansiedade. Os autores concluíram ainda que existe uma grande relação entre o traço de preocupação e o estado de ansiedade cognitivo, assim como entre o traço e o estado somático de ansiedade. Foram também encontradas relações significativas entre as componentes cognitiva e somática do estado de ansiedade.

Peter e Weinberg (2000) num estudo realizado com 273 atletas de diferentes modalidades, com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos, procuraram analisar a capacidade de resposta, de dois grupos de atletas (um com elevados níveis de ansiedade traço e outro com baixos níveis), perante determinadas situações. Dos resultados, nota-se que os atletas com maiores níveis de ansiedade traço quando comparados com os de

baixo nível de ansiedade traço, respondem a situações de stress, usando mais o humor, a rejeição, pensamentos ansiosos e comportamentos desembaraçados. Segundo o autor, esses comportamentos poderão explicar em parte o efeito negativo do excesso de ansiedade na performance.

Halvari e Gjesme (1995) referem que os atletas de pólo aquático que apresentam um estado de ansiedade elevado, realizam a performance com uma capacidade anaeróbia mais elevada que os atletas com níveis baixos de estado de ansiedade. Os mesmo autores, citando Weinberg e Hunt (1976) referiam que elevados níveis de ansiedade estado podem impedir a coordenação fina na sincronização dos músculos, mas no entanto facilitam a energia utilizada antes, durante e depois de uma actividade.

3. Burnout

Hoje em dia a pressão para ganhar e treinar todo ano com grande intensidade tem aumentado dramaticamente. Em grande parte por causa das grandes recompensas financeiras, pela publicidade e mesmo pelo status. Se antes numa modalidade se treinava apenas duas a três sessões de treino por semana, nos últimos anos tem-se vindo a treinar todos os dias, inclusive várias sessões por dia, quer na modalidade que se pratica, ou mesmo outro tipo de actividade que proporcione ao atleta ganhos para essa modalidade, recorrendo-se a ginásios, piscinas, etc... (Weinberg & Gould, 2007)

Mas o preço deste nível elevado de treino e o querer ganhar sempre, podem levar ao overtraining e burnout. No entanto, não acontece só em atletas e treinadores; pode também acontecer mesmo em pessoas que queiram melhorar a sua imagem. Pessoas que vão aos limites, só para se parecerem com modelos actuais da sociedade. Overtraining e burnout têm-se tornado grandes problemas nos últimos anos no mundo do desporto e da actividade física.

Deste modo, para que não haja confusão com as diferentes designações, vamos esclarecer o que é overtraining, staleness e burnout (Weinberg & Gould, 2007).

3.1. Overtraining

É um período de treino pelo qual os atletas são expostos a um grande volume e intensidade de treino, acima das capacidades regulares dos atletas, para que numa determinada data eles atinjam o pico da sua performance (Weinberg & Gould, 2007)

Os programas de overtraining podem atingir entre dias a meses de duração, dependendo de determinados factores, tal como, a modalidade envolvida ou a

importância da competição para a qual o atleta se está a preparar. O overtraining “normal” é iniciado pelo aumento sistemático do treino (ex. distância e intensidade) acima dos níveis usuais (Raglin, 1993).

Após o repouso e recuperação, o corpo adapta-se à carga e torna-se mais forte. Estas mudanças resultam numa maior performance por parte do atleta. Aparentemente, o processo de sobrecarga está longe de ser perfeito e é muitíssimo individualista. Mediante isso, se a carga de treino for muito elevada ou se o atleta for afectado por falta de descanso, ou por um outro factor físico ou psicológico indutor do Stress, o “overtarinig”, resulta numa performance deteriorada: o overtraining negativo. Este é definido como excessivo, ocorrendo geralmente em atletas que façam overtrainig sem o descanso adequado, resultando uma performance diminuída e na incapacidade de treinar a níveis normais (Comité Olímpico dos EUA, 1998). Desta forma, o processo de overtrainig pode resultar numa adaptação positiva e performance melhorada, ou adaptação negativa e diminuição da performance (Weinberg & Gould, 2007)

Morgan, Brown, Raglin, O`Connor e Ellickson (1987) referem que o overtraining é considerado um aspecto integral e necessário do treino de endurance, enquanto que o staleness é considerado como uma resposta indesejada, consequência ou produto do overtraining. Para estes autores o staleness representa uma completa manifestação dos efeitos negativos do overtraining, apresentam um status de síndrome. A grande referência de síndrome de staleness é uma persistência ou diminuição da performance, que não é melhorada por pequenos períodos de descanso ou diminuição de treino. O staleness é visto como uma síndrome porque está associada a uma enormidade de sintomas e sinais, que incluem distúrbios de humor, sono, perda de apetite, perda de peso, diminuição da libido e dores musculares.

O desafio que se coloca a atletas e treinadores, é o de aumentar lentamente as cargas de treino para que se verifique uma óptima adaptação e para que não aconteçam efeitos secundários negativos tais como lesões ou *Staleness* (Weinberg & Gould, 2007)

3.2. Staleness

É um estado fisiológico de overtraining que se manifesta numa capacidade atlética deteriorada. O “staleness” é encarado como resultado ou consequências de overtraining. Isto acontece quando o atleta tem dificuldade em manter regimes de treino standard e não consegue igualar resultados e performance anteriores. Um atleta verdadeiramente esgotado, apresenta uma redução significativa na sua performance,

durante um período de tempo significativo. Um dos principais sinais comportamentais de staleness é o baixo nível de performance enquanto que os principais sintomas psicológicos são perturbações de humor e aumento da percepção de esforço, durante o exercício (Weinberg & Gould, 2007)

O stress de treino é um produto secundário necessário ao stress psicofisiológico, associado ao treino para a competição desportiva. O resultado do stress de treino pode ser positivo ou negativo. A capacidade do atleta de se adaptar ou não ao stress de treino, determina se os resultados serão positivos ou negativos. O staleness é a falha inicial do organismo em se adaptar ao stress de treino. Se o atleta falha a passagem de treino de staleness e faz uma adaptação positiva ao stress de treino, este irá experienciar overtraining (Weinberg & Gould, 2007). Para que não se confunda o princípio fisiológico de sobrecarga de treino com o overtraining, este último é considerado como uma disfunção psicofisiológica e uma incapacidade do atleta de se ajustar às exigências do stress de treino. (Silva, 1990).

3.3. Conceito de Burnout

Frequentemente identificado por exaustão emocional, seguido de despersonalização. O Burnout tem recebido mais atenção do que o overtraining ou staleness em muitos relatórios bem como em investigações de pesquisa dedicadas ao burnout (Weinberg & Gould, 2007)

Segundo os mesmos autores, o “Burnout é uma resposta psicológica exaustiva, exibida como o resultado de esforços frequentes, por vezes extremos e em geral ineficazes quanto ao encontro do treino excessivo e exigências competitivas.

O “Burnout” envolve regressões psicológicas, emocionais e por vezes físicas em relação a uma actividade utilizada como resposta a um stress ou *insatisfação como o passar do tempo* (Smith, 1986) citados por (Weinberg & Gould, 2007).

Características do Burnout:

- Exaustão psicológica e emocional. A exaustão assume a forma de perda de energia, interesse e confiança;
- Sentimentos de baixa auto-realização pessoal, fracasso e depressão. São frequentemente visíveis através de uma baixa produtividade no emprego ou numa diminuição no nível de performance.

- Despersonalização e desvalorização negativa. A despersonalização é vista como o indivíduo sendo impessoal e sem sentimentos. Esta resposta negativa aos outros poderá, em grande medida, ser atribuída à exaustão mental e física.

Weinberg & Gould, (2007) referem que o *burnout* difere da simples desistência ou abandono da prática da modalidade pelo envolvimento de características, tais como: a exaustão psicológica e emocional, respostas negativas aos outros, baixa auto-estima e depressão.

São várias as razões pelas quais os atletas abandonam a prática de determinada modalidade desportiva e o *burnout* é apenas uma delas. Na realidade, poucos atletas ou treinadores terão abandonado determinada modalidade exclusivamente por causa do *burnout*, embora evidenciem muitas das características do *burnout*. Por exemplo, como consequência do stress prolongado, são tipicamente encarados como estando esgotados. Embora se sintam esgotados, os atletas mantêm-se muitas vezes, na sua modalidade desportiva por motivos como recompensas financeiras, pressões ou expectativas dos treinadores. Geralmente os indivíduos apenas abandonam o seu envolvimento desportivo quando os custos superam os benefícios relativos a actividades alternativas (Weinberg & Gould, 2007)

3.4. Modelos Teóricos de Burnout

Modelo Cognitivo-Afectivo de Smith

É o primeiro modelo explicativo de burnout construído exclusivamente para os contextos desportivos. Smith (1986) defende que o burnout é uma forma especial de abandono do desporto provocado por um stress crónico em que o atleta desiste de uma actividade da qual gostava bastante. Os atletas abandonam o desporto físico, psicológica ou emocionalmente porque percebem que não são capazes perante as exigências físicas e psicológicas da actividade desportiva (Weinberg & Gould, 2007)

O comportamento humano é regido pelo desejo de maximizar as experiências positivas e minimizar as negativas. O ser humano participa nas actividades apenas enquanto os resultados lhe forem favoráveis, isto é, enquanto o balanço entre os custos e as recompensas for positivo. As recompensas podem ser monetárias, propriedades, troféus ou consequências psicológicas como a realização de determinados objectivos ou sentimentos de competência. Os custos

podem ser temporais, de esforço despendido ou de sentimentos de fracasso ou de desaprovação pelos outros (Weinberg & Gould, 2007)

Existem quatro razões pelas quais os atletas abandonam a actividade desportiva:

- 1- As recompensas potenciais que podem ser obtidas pelo envolvimento noutra actividade aumentam;
- 2- Os custos potenciais do envolvimento noutra actividade diminuem;
- 3- As recompensas antecipadas pela continuação da actividade actual diminuem;
- 4- Os custos antecipados pela continuação da actividade actual aumentam.

Modelo de Comprometimento de Schmidt e Stein

Estes autores fazem críticas ao modelo de Smith. Uma delas é que não é claro que os atletas que abandonem a actividade física e os que entrem em burnout sejam diferentes em termos de recompensas, custos e alternativas. A segunda é que Smith, define burnout como uma reacção ao stress crónico assumindo, assim, a existência de um período de tempo, durante o qual, o atleta experimenta níveis elevados de stress e níveis baixos de satisfação (Weinberg & Gould, 2007).

Baseados nestas críticas, Schmidt e Stein (1991) afirmam que não se pode explicar o esgotamento, sem recorrer a uma componente temporal. Podem-se distinguir três tipos de atletas: os que permanecem no desporto pelo prazer que obtêm, aqueles que permanecem por outra razão que não a satisfação e os que permanecem pela combinação dos dois anteriores.

Modelo de Controlo Externo e de Identidade Unidimensional de Coakley

Baseado em dados obtidos através da realização de 15 entrevistas a jovens atletas entre os 15 e os 18 anos, que sofreram burnout, Coakley (1992), afirma que o stress é apenas um sintoma e não a causa de burnout. A causa deste está na organização do desporto de competição que não permite aos jovens passarem mais tempo com os seus pares. O jovem vê-se a ele próprio e é visto pelos outros apenas em função da sua actividade como desportista. Se a sua performance diminuir o seu auto-conceito unidimensional, que é focado em ser

atleta, conduzindo-o a uma situação de stress que pode originar o burnout e por consequência, o seu afastamento da competição.

Este modelo assume alguma importância, na medida em que dá grande importância ao envolvimento social dos atletas. Estes não têm qualquer controlo sobre a sua vida, quer em termos desportivos, quer fora deste contexto, o que também pode conduzir a situações de stress e posteriormente de burnout. (Weinberg & Gould, 2007).

Modelo de Stress do Treino de Silva

Silva (1990) afirma que, em resposta à imposição de stress, o organismo humano faz adaptações específicas às exigências que lhe são impostas. De acordo com este princípio, os treinadores sobrecarregam os atletas com stressores físicos e psicológicos a um nível em que é possível ao atleta usar os seus recursos num grau mais elevado. A seguir a um período de sobre-treino, existe um período de treino reduzido, potenciando assim, as respostas psicofisiológicas dos atletas (Raglin e Morgan, 1994). Como tal, o atleta aumenta a sua capacidade, ao adaptar-se à exigência que lhe é imposta – adaptação positiva.

Existem factores como demasiado stress de treino, descanso insuficiente, conflito e mecanismos de coping¹ ineficazes, que influenciam a resposta de um organismo ao treino. Quando o organismo não se consegue adaptar positivamente ao treino, ocorrem reacções negativas de stress. Se essa resposta negativa não for corrigida pode conduzir ao abandono do treino. (Weinberg & Gould, 2007).

3.5. Estudos realizados

Smith, (1986) ao discutir numa perspectiva parental o stress provocado pela prática de ténis refere práticas inconsistentes do treinador, lesões provocadas por uma prática excessiva e exigências excessivas de tempo como importantes fontes de esgotamento. Enquanto Juba (1986) identifica cargas de treino excessivas, pressão parental e a natureza respectiva do desporto como causas de esgotamento em jovens nadadores. (Cruz 1996).

Tierney (1988) citado por Cruz (1996) refere como causas de esgotamento, em nadadores, o stress que resulta de cargas de treino para além do nível óptimo, as

expectativas psicológicas dos outros, as auto-expectativas e as atitudes de vencer a todo o custo.

Cohn (1990) citado por Cruz (1996) realizou um estudo com 10 jovens golfistas, para determinar as fontes mais frequentes de stress, bem como para avaliar as causas percebidas de esgotamento. Para isso recorreu a entrevistas guiadas, realizando posteriormente uma análise tipológica. Todos os golfistas referiram ter experienciado um período curto de esgotamento que variou entre 5 a 14 dias, não tendo abandonado a actividade. As causas mais frequentes de esgotamento, citadas pelos golfistas, foram: demasiados treinos ou competições, falta de satisfação, muita pressão dos outros e deles próprios para serem bem sucedidos, realizar boas performances e depois ter uma quebra de forma, e atingir objectivos sem ter mais nada por que lutar. Cohn conclui afirmando que as fontes percebidas de stress devem ser tomadas em consideração quando se investiga as causas de esgotamento.

Goul e colaboradores (1994), citado por Cruz (1996), desenvolveram um dos poucos estudos empíricos do esgotamento em atletas, combinando métodos qualitativos e quantitativos. Esse estudo foi realizado com 61 atletas juniores de elite. Examinaram variáveis organizacionais, de personalidade e estratégias de confronto e concluindo que o esgotamento podia ser predito pelas três variáveis. As principais razões encontradas para o abandono da actividade, foram: a pressão competitiva, a subtil pressão parental, pressão do tempo e o desejo de desenvolver uma vida social fora do desporto. As variáveis de personalidade que prediziam o esgotamento, foram: o perfeccionismo e a necessidade de uma organização externa. As estratégias de confronto (reestruturação cognitiva e planeamento) eram mais utilizadas pelos atletas que não sofriam esgotamento, do que por aqueles que estavam em esgotamento.

Raedeke (1997) citado por Goodger et al (2007) num estudo do atleta com burnout enumerou a existência de três dimensões: exaustão emocional e física, desvalorização do desporto, e redução do senso atleta para a realização. O objectivo deste era avaliar em que medida a conceptualização de Raedeke, seja eficaz dentro do contexto de atletas juniores de ténis no Reino Unido, explorando as percepções dos jogadores, dos principais sintomas e as consequências associadas a cada dimensão. Seis antigos tenistas nacionais juniores, que foram identificados como em estado de burnout, submetidos a uma entrevista estruturada, explorando experiências de burnout. O conteúdo e análise identificaram os sintomas e consequências específicas, para cada dimensão do burnout, mas também considerável sobreposição e inter-relações entre as dimensões. Em casos mais graves de burnout, as consequências continuam após o

abandono do desporto e foram marcantes nos domínios não-atlético. Foi dada grande importância ao reduzido senso de realização atlética, divergindo dos trabalhos relacionados com a literatura, em que a sua dimensão burnout é considerada de importância limitada.

Segundo Scott et al (2007), o atleta com burnout manifesta: exaustão física e emocional, realização reduzida e desinteresse pelo desporto (Raedeke & Smith, 2001). Evidências qualitativas foram recentemente presentes indicando que estas características são adequadas à conceptualização multidimensional de experiências de atletas com burnout, ao longo da carreira profissional de jogadores de rugby da Nova Zelândia. (Cresswell & Eklund, 2006). O propósito deste estudo era averiguar qual destas conceptualizações de burnout, e atribuir associações que são representativas de jogadores profissionais de rugby, de diferentes ambientes e de diferentes culturas organizacionais. Os resultados que apoiam a alegação de que, a situação e exigências ambientais levam o atleta a ter burnout podem variar: as características de um estado de experiência negativa crónica são sólidas em toda a definição (Cresswell & Eklund, 2006; Schaufeli & Enzmann, 1998). Outras jogadoras de rugby, atribuem as suas experiências negativas às diferenças na estrutura da competição e na cultura organizacional.

Gustafsson et al (2007) realizaram um estudo com o intuito de melhor conhecer o processo de burnout em atletas de endurance. Três experiências com três atletas de cross-country que deixaram o seu desporto devido a desgaste. Foram conduzidas entrevistas semi-estruturadas numa análise indutiva. O questionário do atleta com burnout foi utilizado para validar a entrevista e enriquecer a análise. O processo de burnout foi encontrado a evoluir com gravidade e diferentes perspectivas de tempo nos três casos. A identidade atlética e a realização da busca para validar a auto-estima que foram encontradas, parecem ser importantes forças motrizes no processo de burnout. A falta de recuperação física crónica e mental, bem como o sucesso precoce levando a altas expectativas, inclui em temas comuns no processo de burnout.

Black (2007), com o propósito de examinar a perspectiva de Coakley's (1992) sobre o burnout em atletas adolescentes, que postula uma estreita identidade e restrita oportunidade de exercer um controle sobre o desporto contribuindo para a experiência de burnout no atleta. 182 nadadores com idades compreendidas entre 13 a 22 anos concluíram as fiáveis e válidas medições específicas das dimensões do burnout em nadadores, stress percebido, identidade atlética, e controlo percebido . O treino do atleta bem como os dados no desempenho da natação foram recolhidos. A identidade atlética

exclusiva e o controle percebido sobre a participação na natação, contribuem de 3% a 13% para explicar a variação positiva nas dimensões do burnout e índices de stress. No entanto, estes não moderam a relação entre stress percebido e as dimensões do burnout. A direcção de identidade exclusiva descobre expectativas opostas, potenciando um resultado no corte transversal do presente estudo. No entanto, os resultados sugerem estudos adicionais sobre o burnout e jovens atletas dirigidos à identidade e com controlo garantido.

Gould, Greenleaf, Chung and Guinan (2002) citados por Weinberg e Gould (2007), referem que mais de 18% dos atletas do E.U.A. em preparação para os Jogos Olímpicos sentiram overtraining. Um outro estudo de (Cohn, 1990), também citados por Weinberg e Gould (2007), refere que jogadores de golfe de 10 liceus, afirmam que sentiram sintomas de burnout durante a suas carreiras, resultando em 5 a 14 dias de pausas na participação.

Raglin, Sawamura, Alexiou, Hassmen, & Kentta, (2000), citados por Weinberg e Gould (2007), mostraram que o staleness é um problema em 34% dos casos, para os nadadores adolescentes de diferentes culturas, que experimentaram este síndrome.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA

1. Amostra

Este estudo conta com a participação de 44 atletas (22 do género masculino e 22 do género feminino), praticantes da modalidade de Natação, pertencentes a 5 Clubes (Escola Municipal de Natação de Mangualde, n = 6; Escola Municipal de Natação de Vouzela, n = 9; Associação de Educação Física e Desporto de São Pedro do Sul, n = 15; Escola Municipal de Natação de Castro Daire, n = 9; Associação Recreativa de Carregal do Sal, n = 5). As idades dos atletas estão compreendidas entre os 10 e os 14 anos (M = 12,20, e Dp = 1,407), que competiram na época desportiva de 2008/2009.

2. Instrumentos de Medida

Para avaliação das variáveis psicológicas foram aplicados, a todos os indivíduos da amostra, as versões traduzidas dos 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”).

Na primeira página efectuou-se uma concisa apresentação do presente estudo e, no seu verso, foi incluída uma ficha de recolha dos dados demográficos e desportivos dos jovens atletas.

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 modelo desenvolvido por Duda (1989), «*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*» (TEOSQ). Este é constituído por 13 itens que se encontram distribuídos por 2 sub-escalas: orientação motivacional para a tarefa (7 itens; Exemplo: “...faço o meu melhor”); e/ou orientação motivacional para o ego (6 itens; Exemplo: “sou o melhor”).

Os jovens atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 5 pontos (Discordo Totalmente=1; Concordo Totalmente=5). O resultado é calculado através de um valor médio para cada sub-escala.

Questionário das Reacções à Competição (SAS2)

O questionário de reacções à competição, “Sport Anxiety Scales” (SAS2), desenvolvido por Smith, Smoll & Schutz (1990), permite avaliar as diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

Este instrumento é constituído por 15 itens, distribuídos por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (8 itens, por exemplo: “sinto-me nervoso”), os pensamentos experimentados (7 itens, por exemplo: “tenho dúvidas acerca de mim próprio”) e o nível de perturbação da concentração, (5 itens, por exemplo: muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar). Os atletas assinalaram cada item numa escala do 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, tendo uma variância entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, na frequência de pensamentos experimentados e por fim, de 0 a 20, ao nível de perturbação da concentração. Resultante da soma dos resultados das três sub-escalas, podemos assim, calcular o traço de ansiedade competitiva, com uma variância entre 0 e 84. Os atletas com menores valores são os que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd)

Este questionário, validado por Martens (1990), é composto por 17 itens, distribuídos por 3 sub-escalas, 8 de ansiedade cognitiva e 9 de somática, tendo sido 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”). Todas elas recorrem a uma escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1=Quase 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. Valores mais elevados, reflectem assim, níveis mais elevados em cada sub-escala.

Foi ainda utilizada a escala de direcção CSAI-2Rd, 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 a intensidade dos sintomas de ansiedade vivenciados como facilitadores ou debilitadores da performance dos atletas, consoante o seu grau.

Estes dois instrumentos, irão permitir a realização e a distinção entre a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitadora ou debilitadora do rendimento), dos sintomas dos estados de ansiedade.

Questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-52)

Este questionário foi desenvolvido para medir a frequência do estado de stress actual em conjunto com a frequência de actividades de recuperação associadas. É constituído por 53 itens, com 19 escalas multidimensionais, 12 escalas gerais e 7 escalas específicas do desporto. O RSTQ-52 avalia eventos potencialmente stressantes, as fases de recuperação e suas consequências subjectivas dos últimos três dias/noites. As escalas são: stress geral, stress emocional, stress social, conflitos/pressão, fadiga, perda de energia, queixas físicas, sucesso, recuperação social, recuperação física, bem-estar geral, qualidade do sono, distúrbios nos intervalos, exaustão emocional, lesões, estar em forma, aceitação pessoal, auto eficácia, auto regulação.

3. Procedimentos

3.1. Procedimentos Operacionais

Os instrumentos para a recolha de dados relativos à motivação, ansiedade e burnout foram distribuídos e aplicados em vários momentos, previamente acordados com os respectivos treinadores. Num primeiro momento, foram recolhidos dados demográficos, o questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ) e o questionário de reacções à competição (SAS2).

Através da aplicação destes questionários ficaram decididos os outros dois momentos da aplicação dos restantes questionários. Um devia ser na prova mais difícil e o outro numa prova mais fácil.

Como este campeonato constava de 7 provas de igual dificuldade, aplicou-se o questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2Rd) e o questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-52) antes de duas provas, separadas dois meses uma da outra.

Antes do preenchimento dos questionários foram transmitidas aos atletas informações sobre as finalidades do estudo, o anonimato e a confidencialidade das informações recolhidas e instruções estandardizadas sobre o preenchimento dos questionários, especificamente, a importância da leitura de todas as informações apresentadas, da resposta a todas as questões, da sinceridade e espontaneidade das respostas.

3.2. Procedimentos Estatísticos

Neste 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).

Na caracterização da amostra e para uma descrição mais pormenorizada da amostra, recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos e medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas neste estudo, ou seja, motivação, traço e estado de ansiedade e burnout.

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos à realização das correlações entre a motivação, traço e estado da ansiedade e burnout, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson.

Posteriormente, utilizámos a técnica de estatística inferencial teste T, para compararmos as diferenças das variáveis dependentes entre os dois momentos.

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

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

1. Análise Descritiva

Através da análise do gráfico I, verifica-se que dos 44 atletas da amostra em estudo 22 (50%) é do género masculino e 22 (50%) do género feminino.

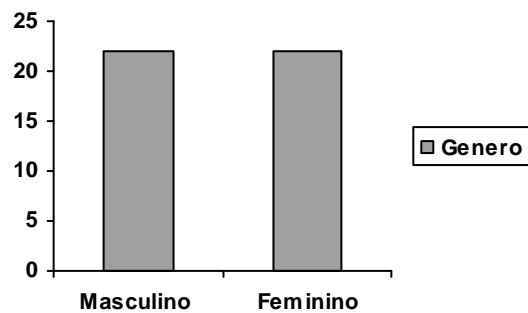


Gráfico I – Frequência relativa à distribuição dos atletas por género

Relativamente ao número de atletas por clube, verifica-se através da análise do gráfico II que o clube com mais atletas é a AEFDSPS com 15 atletas, enquanto que a ARCA é o clube que menos representado com 5 atletas.

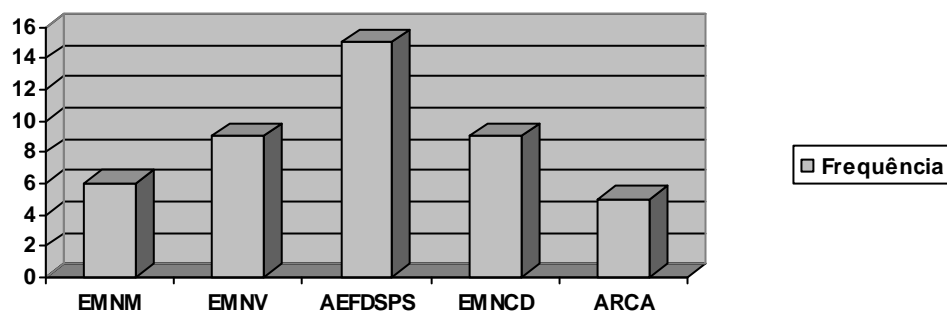


Gráfico II – Frequência relativa à distribuição dos atletas por Clube

No que refere à idade podemos observar no quadro 1 que: 25 atletas têm entre 10 e 12 anos de idade e 19 têm entre 13 e 14 anos de idade.

Quadro 1 – Frequência relativa à idade dos atletas em dois grupos (10 aos 12 anos e dos 13 aos 14 anos de idade)

Idade dos atletas	Frequência	Porcentagem
10 Aos 12 anos	25	56,8
13 Aos 14	19	43,2
Total	44	100,0

No quadro 2, podemos observar a distribuição das idades, médias e desvios padrão dos diferentes atletas. O atleta mais velho tem 14 anos e o mais novo 10, $M=12,20$, $Dp=1,407$.

Quadro 2 – Frequência relativa à idade dos atletas

<i>Modalidade</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Varição</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Natação	44	12,20	1,407	1,980	10	14

No gráfico 3, relativamente aos anos de experiência os atletas, verifica-se que esta varia entre 1 e 11 anos de experiência $M= 5,02$, $Dp=2,516$. Analisando o gráfico III, verifica-se que a maioria dos atletas tem entre 2 e 9 anos de experiência.

Gráfico 3 – Frequência relativa aos anos de experiência



Como se pode observar pelo quadro 3 a maioria dos atletas (23) têm entre 1 e 5 anos de experiência, 17 atletas têm mais de 5 anos de experiência. 4 Atletas não responderam.

Quadro 3 – Frequência relativa aos anos de experiência dos atletas

Anos de experiência	Frequência	Percentagem Válida
1 a 5 anos	23	57,5
Mais de 5 anos	17	42,5
Total	40	100,0

Relativamente ao escalão dos atletas verifica-se no quadro 4 que este varia entre os Cadetes, Infantis e Juvenis. Sendo que 15 são Cadetes, 14 Infantis e 15 Juvenis. Ao nível da percentagem é semelhante: 34,1% são Cadetes, 31,8 Infantis e 34,1 Juvenis.

Quadro 4 – Frequência relativa ao escalão dos atletas

Escalão	Frequência	Percentagem
Cadetes	15	34,1
Infantis	14	31,8
Juvenis	15	34,1
Total	44	100,0

No quadro 5, relativamente às sessões semanais dos atletas, verifica-se que estas variam entre 1 e 5 treinos por semana. Sendo que a maioria treina 2 vezes por semana. 1 Atleta treina 1 vez por semana e 11 atletas treinam 5 vezes por semana $M= 3,07$, $Dp=1,265$.

Quadro 5 – Frequência relativa às sessões semanais dos atletas

Sessões Semanais	Frequência	Percentagem	M	Dp
1	1	2,3		
2	19	43,2		
3	11	25,0		
4	2	4,5	3,07	1,265
5	11	25,0		
Total	44	100,0		

Relativamente ao tempo de treino dos atletas, verifica-se no quadro 6, que estes variam entre 45 a 90 minutos por sessão $M=56,14$, $Dp=13,846$. Sendo de realçar que a maioria treina entre 45 a 60 minutos, havendo 5 atletas que treinam 90 minutos por sessão.

Quadro 6 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão dos atletas

Tempo de treino por sessão	Frequência	Percentagem	M	Dp
45	16	36,4		
50	8	18,2		
60	15	34,1	56,14	13,846
90	5	11,4		
Total	44	100,0		

Relativamente ao número de Competições por ano, verifica-se no quadro 7 que estas variam entre 4 e 10 Competições. $M=7,02$, $Dp=0,672$. Sendo de realçar que a maioria (40 atletas) tem 7 Competições por ano. Havendo 3 atletas com diferente número de Competições por ano.

Quadro 7 – Frequência relativa ao número de competições por ano

Competições por ano	Frequência	Percentagem	M	Dp
4	1	2,3		
7	40	93		
8	1	2,3	7,02	0,672
10	1	2,3		
Total	43	100,0		

Analisando o quadro 8, relativamente em alinhar na equipa inicial em mais de 50% das competições, verifica-se que 34 atletas alinham na equipa inicial e 7 não. 3 Não responderam. Dos 41 atletas válidos, 82,9% participam na equipa inicial mais de 50% das competições e 17,1 não.

Quadro 8 – Frequência relativa a alinhar na equipa inicial mais de 50% das competições

Alinha na equipa inicial em mais de 50%	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida
Sim	34	77,3	82,9
Não	7	15,9	17,1
Total	41	93,2	100,0

Analisando o quadro 9, relativamente a se alguma vez trabalhou com um preparador mental, verifica-se que 42 atletas responderam não e 1 sim. Sendo que um atleta não respondeu. Dos 43 atletas válidos, 97,7% responderam não e 2,3 sim.

Quadro 9 – Frequência relativa a se alguma vez trabalhou com um preparador mental

Alguma vez trabalhaste com um preparador mental	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida
Sim	1	2,3	2,3
Não	42	95,5	97,7
Total	43	97,7	100,0

De acordo com os dados do quadro 10 no que refere TEOSQ Orientação Motivacional para o Desporto, podemos verificar que o valor médio da orientação para a tarefa $M=4,09$, $Dp=0,45$, e o valor da orientação para o ego é $M=2,20$, $Dp=0,95$.

Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Orientação para a Tarefa	3,10	5,00	4,09	0,45
Orientação para o Ego	1,00	4,67	2,20	0,95

De acordo com os dados do quadro 11 no que refere as escalas do traço de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Preocupação $M=12,91$, $Dp=3,80$, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Perturbação da Concentração $M=8,20$, $Dp=2,66$. A escala Ansiedade Somática apresenta $M=9,77$, $Dp=2,80$.

Quadro 11 – Estatística descritiva das diferentes escalas do traço da ansiedade

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Escala da Ansiedade Somática	5,00	16,00	9,77	2,80
Preocupação	5,00	20,00	12,91	3,80
Perturbação da Concentração	5,00	16,00	8,20	2,66
Ansiedade Total	21,00	50,00	30,89	6,96

De acordo com os dados do quadro 12 no que refere as escalas do estado de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Auto – Confiança $M=28,27$, $Dp=41,41$, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Ansiedade Somática $M=26,00$, $Dp=7,07$. A Ansiedade Somática apresenta $M=26,00$, $Dp=7,07$.

Quadro 12 – Estatística descritiva das diferentes escalas do estado da ansiedade

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Auto – Confiança	16,00	40,00	28,27	41,41
Ansiedade Cognitiva	10,00	40,00	27,18	7,49
Ansiedade Somática	12,00	42,00	26,00	7,07

De acordo com os dados do quadro 13 no que refere as escalas do RESTQ-52, podemos verificar que os valores médios mais elevados são: o da Exaustão Emocional $M=6,48$, $Dp=3,81$ e o Sucesso $M=6,32$, $Dp=2,08$. Pertencendo o valor médio mais baixo ao Stress Geral $M=1,34$, $Dp=1,41$. O Stress Emocional apresenta $M=2,00$, $Dp=1,33$, o Stress Social $M=1,95$, $Dp=1,58$ e a Fadiga apresenta $M=3,68$, $Dp=2,63$.

Quadro 13 – Estatística descritiva de algumas escalas do burnout - RESTQ-52 SPORT

Factor	Mínimo	Máximo	M	Dp
Stress Geral	0,00	5,00	1,34	1,41
Stress Emocional	0,00	6,00	2,00	1,33
Stress Social	0,00	7,00	1,95	1,58
Fadiga	0,00	11,00	3,68	2,63
Sucesso	3,00	12,00	6,32	2,08
Exaustão Emocional	0,00	16,00	6,48	3,81

2. Correlação entre traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral.

As correlações efectuadas neste estudo foram calculadas através do coeficiente de correlação de “Pearson”, cujos resultados serão apresentados de seguida.

Quadro 14 – Correlações entre estado de ansiedade, traço de ansiedade e stress em geral no 1º e 2º momento

Factor	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança	Stress Geral
1º Momento							
Escala da Ansiedade Somática		,341*	,355*	,392**	,429**	-,211	-,092
Preocupação	,341*		,321*	,416**	,104	-,223	-,332*
Perturbação da concentração	,355*	,321*		,407**	,370*	-,348*	,092
Ansiedade Cognitiva	,392**	,416**	,407**		,472**	-,051	-,065
Ansiedade Somática	,429**	,104	,370*	,472**		-,217	,023
Auto-Confiança	-,211	-,223	-,348*	-,051	-,217		,030
Stress Geral	-,092	-,332*	,092	-,065	,023	,030	
2º Momento							
Ansiedade Somática		,455**	,741**	-,068	-,143	,335*	-,187
Preocupação	,455**		,415**	-,071	-,146	,193	-,188
Perturbação da concentração	,741**	,415**		-,181	-,294	,467**	-,221
Ansiedade Cognitiva	-,068	-,071	-,181		,651**	-,242	,126
Ansiedade Somática	-,143	-,146	-,294	,651**		-,261	,352*
Auto-Confiança	,335*	,193	,467**	-,242	-,261		-,220
Stress Geral	-,187	-,188	-,221	,126	,352*	-,220	

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

De acordo com os dados do quadro 14 podemos dizer que no 1º momento existem correlações significativa entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,392$, $p < 0,01$, entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade

somática $r(43) = 0,429$, $p < 0.01$, entre a preocupação e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,416$, $p < 0.01$, entre preocupação e o Stress Geral $r(43) = -0,332$, $p < 0.05$, entre a perturbação da concentração e a ansiedade cognitiva $r(43) = 0,407$, $p < 0.01$, entre a perturbação da concentração e ansiedade somática $r(43) = 0,370$, $p < 0.05$, entre perturbação da concentração e auto-confiança $r(43) = -0,348$, $p < 0.05$. Também podemos dizer que há uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade $r(43) = 0,472$, $p < 0.01$.

No que diz respeito ao segundo momento, existem correlações significativa entre a escala da ansiedade somática e a auto-confiança $r(43) = 0,335$, $p < 0.05$, entre a perturbação da concentração e a auto-confiança $r(43) = 0,467$, $p < 0.01$ e entre ansiedade somática e stress em geral $r(43) = 0,352$, $p < 0.05$. Houve algumas mudanças do 1º para o 2º momento. Também podemos dizer que há uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade $r(43) = 0,651$, $p < 0.01$.

3. Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade em função do género

Quadro 15 – Diferenças entre o traço ansiedade, estado de ansiedade e o género (Independent Samples test).

Factor	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Ansiedade Total	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento	,107	,585	,061	,294	,635	,802	,460
2º Momento	,538	,877	,319	573	,834	,968	,928

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

Através da análise do quadro 15, verifica-se que não existem diferenças significativas entre o estado da ansiedade, o traço da ansiedade e o género. .

Quadro 16 – Valores médios por género em relação ao estado de ansiedade e ao traço de ansiedade no 1º e 2º momento

Género		Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança	Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração
1º Momento							
Masculino	Média	26,64	25,73	29,00	9,09	13,23	7,45
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,84	7,21	6,13	2,86	3,57	2,46
Feminino	Média	27,73	26,27	27,55	10,45	12,59	8,95
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,26	7,10	6,79	2,63	4,08	2,70
2º Momento							
Masculino	Média	25,18	24,45	29,27	1,27	1,14	1,68
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,16	7,50	6,31	5,57	8,20	7,94
Feminino	Média	25,64	24,55	29,45	,23	1,50	-,59
	N	22	22	22	22	22	22
	Dp	7,11	7,61	7,02	5,61	7,22	6,97

Através da análise do quadro 16, verifica-se que no 1º momento todos os valores médios da ansiedade são superiores no género feminino em relação ao género masculino. Em relação à ansiedade cognitiva o género masculino $M = 26.64$, $Dp = 7,84$ é inferior ao género feminino $M = 27.73$, $Dp = 7,26$, em relação à ansiedade somática o género masculino $M = 25.73$, $Dp = 7,21$ é inferior ao género feminino $M = 26.27$, $Dp = 7,10$, a auto-confiança que é superior no género masculino $M = 29.00$, $Dp = 6,13$ em relação ao género feminino $M = 27.55$, $Dp = 6,79$, na escala da ansiedade somática é inferior no género masculino $M = 9.09$, $Dp = 2,86$ em relação ao género feminino $M = 10.45$, $Dp = 2,63$, na preocupação é superior no género masculino $M = 13.23$, $Dp = 3,57$ em relação ao género feminino $M = 12.59$, $Dp = 4,08$ e por último na perturbação da concentração que é inferior no género masculino $M = 7.45$, $Dp = 2,46$ em relação ao género feminino $M = 8.95$, $Dp = 2,70$.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes embora mais próximos no que diz respeito ao estado da ansiedade. Quanto ao traço, os valores no 2º momento são inferiores.

4. Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas.

Quadro 17 – Diferenças da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas. (Independent Samples test).

1º Momento	Anos de Experiência
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	0,785
Preocupação	0,337
Perturbação da Concentração	0,778
Realização dos objectivos	
Tarefa	0,483
Ego	0,674
Estado de Ansiedade	
Ansiedade Cognitiva	0,458
Ansiedade Somática	0,754
Auto-Confiança	0,150
2º Momento	
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	0,126
Preocupação	0,249
Perturbação da Concentração	0,735
Realização dos objectivos	
Tarefa	0,483
Ego	0,674
Estado de Ansiedade	
Ansiedade Cognitiva	0,106
Ansiedade Somática	0,768
Auto-Confiança	0,528

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

Podemos verificar através da análise do quadro 17 que não se verificou nenhuma diferença significativa entre traço da ansiedade, realização dos objectivos e o estado de ansiedade em função dos anos de experiência.

Quadro 18 – Valores médios da motivação, traço da ansiedade, estado de ansiedade em função aos anos de experiência dos atletas no 1º e 2º momento

Anos de Experiência		Escala da Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Tarefa	Ego	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento									
1 a 5 anos	Média	9,83	13,26	7,91	4,04	2,15	28,17	26,35	27,48
	N	23	23	23	23	23	23	23	23
	Dp	2,84	3,35	2,39	0,42	0,99	6,12	6,79	5,82
+ de 5 anos	Média	9,59	12,06	8,12	4,15	2,28	26,59	25,65	30,24
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
	Dp	2,53	4,48	2,06	0,54	0,96	7,24	7,15	5,91
2º Momento									
1 a 5 anos	Média	1,61	3,04	1,13	4,04	2,15	26,78	24,96	30,00
	N	23	23	23	23	23	23	23	23
	Dp	5,03	7,64	6,21	0,42	0,99	7,48	8,84	5,82
+ de 5 anos	Média	-1,18	0,18	0,29	4,15	2,28	23,18	24,24	28,71
	N	17	17	17	17	17	17	17	17
	Dp	6,23	7,67	9,29	0,54	0,96	5,75	5,38	7,03

Através da análise do quadro 18, verifica-se que no 1º momento os valores da preocupação são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 13.26$, $Dp=3,35$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 12.06$, $Dp=4,48$, em relação à ansiedade cognitiva, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 28.17$, $Dp=6,12$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 26.59$, $Dp=7,24$, em relação à auto-confiança, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 27.48$, $Dp=5,82$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 30.24$, $Dp=5,91$. Em relação à orientação para a tarefa, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 4.04$, $Dp=0,42$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 4.15$, $Dp=0,54$. Em relação à orientação para o ego, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência $M= 2.15$, $Dp=0,92$ em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência $M= 2.28$, $Dp=0,96$.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes embora no que diz respeito ao traço de ansiedade da ansiedade os valores são inferiores no 2º momento.

5. Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais

Quadro 19 – Correlação entre o stress em geral, fadiga e o número de sessões semanais

<i>Escalas de Burnout</i>	<i>Sessões Semanais</i>
1º Momento	
Stress Geral	0,494**
Fadiga	0,328*
2º Momento	
Stress Geral	0,179
Fadiga	0,123

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

Através da análise do quadro 19 no 1º momento, observa-se a existência uma correlação positiva e significativa entre o stress geral e o número de sessões semanais $r(43) = 0,494$, $p < 0,01$ e a fadiga e o número de sessões semanais $r(43) = 0,328$, $p < 0,05$. No que diz respeito ao segundo momento não existem correlações significativas.

6. Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade

Quadro 20 – Diferenças entre o estado de ansiedade, algumas escalas do burnout em função da Idade (Independent Samples test).

<i>Escalas de Burnout</i>	<i>Teste de Levene</i>	<i>Sig.</i>
1º Momento		
Stress Geral	0,336	0,882
Stress Emocional	0,499	0,472
Exaustão Emocional	0,179	0,097
Estado de Ansiedade		
Ansiedade Cognitiva	0,079	0,015*
Ansiedade Somática	0,933	0,784
Auto-Confiança	0,433	0,060
2º Momento		

Stress Geral	0,574	0,706
Stress Emocional	0,232	0,593
Exaustão Emocional	0,481	0,134
<i>Estado de Ansiedade</i>		
Ansiedade Cognitiva	0,300	0,052
Ansiedade Somática	0,889	0,543
Auto-Confiança	0,589	0,658

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

Através da análise do quadro 20 verifica-se que no 1º momento existe diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva $t(42)=1,800$, $p= 0,015$ com a idade. Nas restantes não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade. Assim, os atletas mais novos apresentam valores mais elevados de ansiedade cognitiva.

No que diz respeito ao 2º momento, não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

Quadro 21 – Valores médios do stress geral, stress emocional, exaustão emocional e estado da ansiedade em função da idade dos atletas no 1º e 2º momento

Idade		Stress Geral	Stress Emocional	Exaustão Emocional	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
1º Momento							
10 a 12 anos	Média	1,16	1,88	5,80	28,80	26,08	27,60
	N	25	25	25	25	25	25
	Dp	1,46	1,48	4,16	8,68	7,40	7,23
Mais de 13 anos	Média	1,58	2,16	7,37	25,05	25,89	29,16
	N	19	19	19	19	19	19
	Dp	1,37	1,12	3,18	5,01	6,81	5,26
2º Momento							
10 a 12 anos	Média	1,52	2,28	6,08	27,20	24,64	29,84
	N	25	25	25	25	25	25
	Dp	1,81	1,37	4,65	7,44	8,04	6,80
Mais de 13 anos	Média	1,84	2,84	7,00	23,05	24,32	28,74
	N	19	19	19	19	19	19
	Dp	1,95	1,71	3,65	5,90	6,87	6,44

Através da análise do quadro 21, verifica-se que no 1º momento os valores do stress geral é inferior nos atletas mais novos $M= 1.16$, $Dp=1,46$ em relação aos atletas mais velhos $M= 1.58$, $Dp=1,37$, em relação ao stress emocional é inferior nos atletas mais novos $M= 1.88$, $Dp=1,48$ em relação aos atletas mais velhos $M= 2.16$, $Dp=1,12$, em relação à exaustão emocional é inferior nos atletas mais novos $M= 5.80$, $Dp=4,16$ em relação aos atletas mais velhos $M= 7.37$, $Dp=3,18$. No que diz respeito aos valores da ansiedade são superiores nos atletas mais novos. A auto-confiança é superior nos atletas mais velhos.

No que diz respeito ao 2º momento os valores são semelhantes ao 1º momento, com exceção da auto-confiança que é superior nos atletas mais novos $M= 29.84$, $Dp=6,80$ em relação aos atletas mais velhos $M= 28.74$, $Dp=6,44$.

CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados do estudo dos atletas de Natação, apresentam valores considerados médios, para orientação para a tarefa o mesmo na orientação para o ego.

No que refere ao traço de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Preocupação, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Perturbação da Concentração.

No que diz respeito às escalas do estado de ansiedade, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Auto – Confiança, pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Ansiedade Somática.

No que refere as escalas do Burnout do RESTQ-52, podemos verificar que os valores médios mais elevados são: Exaustão Emocional e o Sucesso, pertencendo o valor médio mais baixo ao Stress Geral.

No que diz respeito às hipóteses previamente estabelecidas, podemos referir que:

Quanto à hipótese 1, verificamos que existem correlações significativas entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade cognitiva: entre a escala da ansiedade somática e a ansiedade somática; entre a preocupação e a ansiedade cognitiva; entre preocupação e o Stress Geral; entre a perturbação da concentração e a ansiedade cognitiva; entre a perturbação da concentração e ansiedade somática e por último entre perturbação da concentração e auto-confiança. Também podemos afirmar que existe uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e somática, do estado de ansiedade tanto no primeiro como no segundo momento.

Estes resultados são similares aos resultados encontrados por Hanton, Mellalieu e Hall (2002), num estudo que envolveu 102 jogadores de Futebol, onde foram utilizados os questionários (SAS e CSAI-2), para comparar a relação existente entre o traço e o estado de ansiedade. Os atletas que apresentavam elevados valores do traço de ansiedade, iriam também obter elevados valores de estado de ansiedade. Os autores concluíram ainda que existe uma grande relação entre o traço de preocupação e o estado de ansiedade cognitivo, assim como entre o traço e o estado somático de ansiedade. Foram também encontradas relações significativas entre as componentes cognitivas e somática do estado de ansiedade.

No que diz respeito à hipótese 2, verificamos que não existem diferenças significativas entre os géneros, em relação ao estado da ansiedade e ao traço da ansiedade. Embora os valores médios da ansiedade sejam superiores no género feminino em relação ao género masculino. Em relação à ansiedade cognitiva, o género masculino apresenta valores inferiores ao género feminino, em relação à ansiedade somática o género masculino apresenta valores inferiores e por último na auto-confiança os valores são superiores no género masculino. Na escala da ansiedade somática, os valores são inferiores no género masculino.

Estes resultados são semelhantes aos efectuados por Cruz (1997) num estudo com 246 atletas de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que realizavam competições ao mais alto nível nas seguintes modalidades (andebol, voleibol, atletismo e natação). Os atletas do sexo masculino, apresentaram um maior controlo da ansiedade e mostraram-se mais auto-confiantes.

No que concerne à hipótese 3, verificamos que não existem diferenças significativas entre a auto-confiança, motivação e os níveis de ansiedade em função dos anos de experiência. Embora os valores da preocupação sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Em relação à ansiedade cognitiva, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. No aspecto da auto-confiança, os valores são inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência relativamente aos atletas com mais de 5 anos de experiência

No que diz respeito ao segundo momento os valores são semelhantes. Em relação ao estado de ansiedade, os valores são superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Embora no aspecto da auto-confiança, os valores sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência relativamente aos atletas com mais de 5 anos de experiência.

Relativamente à hipótese 4, verificamos que não existem diferenças significativas entre os anos de experiência dos atletas e a orientação para a tarefa, embora em relação à orientação para a tarefa e para o ego, os valores sejam inferiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência, onde os valores de orientação para a tarefa e para o ego são superiores. No segundo momento, os valores são semelhantes. Estes resultados estão de acordo com o estudo realizado por Miranda, Filho e Nery (2006) realizaram um estudo utilizando o

questionário (Teosq), como objectivo de verificar o tipo de orientação motivacional de 64 nadadores brasileiros (45 homens e 19 mulheres), comparando os atletas por género, por nível de performance e anos de prática. Os autores concluíram que na amostra de nadadores avaliada, observou-se a tendência à orientação para a tarefa. Quando compararam os atletas por género, encontram diferenças estatisticamente significativas em relação à orientação motivacional, no entanto verificaram que quanto mais elevado for o nível de performance dos atletas, maior é a sua tendência à orientação para o ego.

No que concerne à hipótese 5, verificamos que existe uma correlação positiva e significativa entre o stress geral, fadiga e o número de sessões semanais. No que diz respeito ao segundo momento não existem correlações significativas. Estes resultados vão de encontro com os estudos de Smith (1986) ao discutir, numa perspectiva parental, o stress provocado pela prática de ténis, refere práticas inconsistentes do treinador, lesões provocadas por uma prática excessiva e exigências excessivas de tempo, como importantes fontes de esgotamento. Enquanto Juba (1986) identifica cargas de treino excessivas, pressão parental e a natureza respectiva do desporto como causas de esgotamento em jovens nadadores. (Cruz 1996).

Tierney (1988), citado por Cruz (1996), refere como causas de esgotamento, em nadadores, o stress que resulta de cargas de treino para além do nível óptimo, as expectativas psicológicas dos outros, as auto-expectativas e as atitudes de vencer a todo o custo.

Cohn (1990), citado por Cruz (1996), realizou um estudo com 10 jovens golfistas para determinar as fontes mais frequentes de stress. Todos os golfistas referiram ter experienciado um período curto de esgotamento, que variou entre 5 a 14 dias, sem abandono da actividade. As causas mais frequentes de esgotamento, citadas pelos golfistas, foram: demasiados treinos ou competições.

Analisando a hipótese 6, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva com a idade. Nas restantes, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

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 são superiores nos atletas mais novos.

No que diz respeito ao 2º momento, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade. Quanto aos valores médios, os

valores da ansiedade diminuem e todos os valores das escalas do burnout aumentam com a idade.

Conclusões

Após a discussão dos resultados, importa agora referenciar as principais conclusões desta investigação:

A primeira hipótese é verificada, dado que existem correlações significativas entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade e o stress em geral.

Na segunda hipótese não se verificaram diferenças significativas entre os géneros, em relação ao estado da ansiedade e ao traço da ansiedade. Embora os valores médios da ansiedade sejam superiores no género feminino. Podemos constatar também que os valores da auto-confiança são superiores no género masculino.

A terceira hipótese, não é verificada em parte, pois não se verificou nenhuma diferença significativa entre a auto-confiança, motivação e os níveis de ansiedade em função dos anos de experiência. Embora os valores da ansiedade sejam superiores no intervalo de 1 a 5 anos de experiência, em relação aos atletas com mais de 5 anos de experiência. Em relação à auto-confiança, os valores são inferiores nos atletas com menos anos de experiência, relativamente aos atletas com mais anos de experiência.

Quanto à quarta hipótese, podemos também afirmar que não é verificada. Embora em relação à orientação para a tarefa, os valores sejam inferiores nos atletas com menos experiência, relativamente aos atletas com mais experientes, em que os valores de orientação para a tarefa são superiores.

A quinta hipótese é aceite, pois observa-se uma correlação positiva e significativa entre o stress geral, fadiga e o número de sessões semanais.

Por último, a sexta hipótese, não é verificada na sua totalidade. Apenas existe diferenças estatisticamente significativas para a ansiedade cognitiva com a idade. Nas restantes, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis e a idade.

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, são superiores nos atletas mais novos.

LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

Limitações

Na aplicação dos questionários aos atletas, nos diferentes clubes, devido a serem vários os questionários e serem aplicados por vários momentos. Por vezes os atletas e os próprios treinadores já não tinham placidez suficiente para colaborar.

A realização deste estudo e mais concretamente a recolha de dados também foi influenciada pela limitação do tempo de entrega, na medida em que as competições dos atletas se distanciavam dois a três meses.

Recomendações

- Realizar um estudo que incidisse só sobre o burnout, para poder aprofundar mais a análise dos resultados.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos do burnout sobre a performance dos atletas jovens.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos das diferentes escalas de burnout, como por exemplo: a fadiga, o sucesso e o stress geral sobre os atletas jovens.

- Realizar mais estudos que incidam sobre os efeitos da motivação na performance dos atletas em competição.

Bibliografia

- Alderman, R. B. & Wood, N. L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 1, 169-176.
- Black, J. M. & Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 417-436.
- Cindy, H.P. & Koenraad, J.L. (2007). Achievement goal profiles, perceived ability and participation motivation for sport and physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 283-303.
- Corcoran, B. & Corcoran, M. (1999). *Mental training*. Disponível em: www.runquick.com/corcon/mental.htm
- Cox, R. (1994). *Psychological skills training of sport*. *Sport psychology: Concepts and applications*. Columbia, Brown & Benchmark Publishers: 197-208.
- Cox, R., Liu, Z. & Qui, Y. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123-132.
- Cruz, J. (1996a). *A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas*. In J. Cruz (Ed), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1996b). *Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação*. In J. Cruz (Eds.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: Relação com o sucesso desportivo. *Psicologia aplicada ao*

desporto e à actividade física – *Teoria, Investigação e Intervenção – 1º Encontro Internacional*, 111-139.

- Davids, K. & Gill, A. (1995). Multidimensional state anxiety prior to different levels of sport competition: some problems with simulation tasks. *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 359-382.
- Frischknecht, P. (1990). *A influência da ansiedade no desporto do atleta e do treinador*. Treino Desportivo, 21-28.
- 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.
- Gould, D., Feltz, D. L., Weiss, M. & Petlichkoff, L. (1982). *Participation motives in competitive youth swimmers*. In T. Orlick, J.T. Partington, & J. H. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches and athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, vol.13, 371-394.
- Gould, D. & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. KELLMANN (Ed), *Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes*. (pp. 25-35). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmen, P., Lundqvist, C. & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: a multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 388-416.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 331-347). New York: Macmillan.

- Halliwell, H. W. (1979). *Strategies for enhancing motivation in sport*. In P. Klavora & J. Daniel (Eds.), *Coach athlete and the sport psychologist*. Toronto: University of Toronto.
- Halvari, H. & Gjesme, T. (1995). *Trait and state anxiety before and after competitive performance*. 81 (3 part 2) 1059-1074.
- Hanton, Jones, & Mullen, (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and motor skills*, 90 (2), 513-521.
- Hanton, S., Mellalieu, S. & Hall, R. (2002). *Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship*. *Personality and individual differences*, 33, 1125-1136.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: a cognitive-behavioral perspective. *Athletic insight*. Retrieved November 3, 2005, from/Voll
<http://www.athleticinsight.com>Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm.
- Lopes, P. (2002). *Relação entre estado de ansiedade e controlo motor: aplicação do modelo das zonas Individuais de óptimo funcionamento numa tarefa do tiro ao arco*. Tese de Mestrado em Psicologia do Desporto. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.
- Lorimer, R. 2006. The relationship between self-presentational concerns and competitive anxiety: The influence of gender. *International Journal of Sport Psychology*, 37: 317-329.
- Mahoney, M. J. & Avenier, M. (1977). Psychology of de elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.

- Martens, R. , Vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Meyers, A.W., Cooke, C. J., Cullen, J. & Liles, I. (1979). *Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports*. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361 – 366.
- Miranda, Filho & Nery (2006). Orientação tarefa ego em nadadores: Comparações de géneros e níveis de performance. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*. V.0, 68-82.
- Morgan, W. Brown, D. Raglin, J. O`connor, P. & Ellickson, K. (1987). Psychological monitoring of overtrainig and staleness. *British Journal of Sports Medicine*: vol 21, n.º 3,pp. 107-114.
- Newton & Duda. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*. 81 (3 Pt 2), 1107-1112.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Peter, J. & Weinberg, R. (2000). Na eximination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- Raglin, J. (1993). Overtraining and staleness: Psychometric monotoring of endurance athletes. In R. Singer & M. Murphy (Ed.) *Handbook of research on sport psychology: A project of the international society of sport psychology*. (pp. 840-850). Maxwell Publishing Company;
- Raposo, V. & Lazaro, P. (2000). Níveis de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança dos jovens saltadores e lançadores portugueses. *II Congresso Luso-Espanhol de Psicologia do Desporto e Exercício – Livro de Actas* pp.52.

- Sanchez, X. & Lesyk, J. (2001). *Mental skills training using the “nine mental skills of successful athletes” model*. Ohio Center for Sport Psychology, World Center of Sport Psychology, Skiathos, Greece.
- Scott, L., Cresswell, Robert, & Eklund C. (2007). Athlete burnout and organizational culture: An english rugby replication. *International Journal of Sport Psychology*, 38: 365-387.
- Serpa, S. (1989). *O Psicólogo e o processo de treino em desporto*. In C. d. P. Portugueses (Ed).
- Silva, J.M. (1990), An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics, *The Journal of Applied Sport Psychology*, vol.2 pp. 5-20;
- Singer, R. N. (1980). Motivation in sport. In R. M. Suinn (Ed.). *Psychology in sports: Methodos and applications*. Minnesota: Burgess.
- Terry,P., Cox, J., Lane, A. & Karageorghis, C. (1996). Measures of anxiety among tennis players in single and doubles matches. *Perceptual and Motor Skills*, 83 (2), 595-603.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Weiss, M. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.