



**Universidade de Coimbra  
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**

**Motivação, Ansiedade e Burnout no Desporto**

**Gui Duarte Meira Pestana**

**2009 Coimbra**

**Seminário com finalidade de obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra no ano lectivo de 2008/2009**

Coordenador: Prof. Doutor José Pedro Leitão Ferreira

Orientador: Prof. Doutor Pedro Miguel Pereira Gaspar

## Resumo

Este trabalho teve como objectivo analisar, descrever e caracterizar psicologicamente atletas de modalidades individuais e colectivas e verificar a existência de relações e diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas (traço e estado de ansiedade, orientação para os objectivos e níveis de stress) e algumas variáveis independentes, como a idade, os anos de experiência, as equipas e o número de jogos por ano. A amostra desta investigação foi composta por 50 atletas, do género masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos, da modalidade de Futebol, aos quais foram aplicados as versões portuguesas dos questionários, CSAI-2, SAS, TEOSQ e REST-Q Sport. Os resultados deste estudo revelam que os atletas são mais orientados para a tarefa do que para o ego.

Quanto ao estado e traço de ansiedade os valores obtidos consideram-se significativos, quanto ao burnout verificaram-se algumas diferenças significativas. Algumas correlações entre as variáveis psicológicas e as variáveis independentes foram estabelecidas, nomeadamente com a idade e os números de jogos ano, sendo que a primeira variável independente, estabeleceu diferenças significativas com a orientação para a tarefa, verificamos assim, que com o aumento da idade existe por parte dos desportistas uma preocupação orientada para a tarefa, verificamos também que o número de jogos tem uma relação significativa com o estado e traço da ansiedade. Em relação aos anos de experiência não se encontraram diferenças que sejam significativas, com excepção da escala de auto-confiança. Também existiram diferenças estatisticamente significativas na aplicação dos questionários da competição menos importante para a competição mais importante, aos níveis de estado de ansiedade, de auto-eficácia e auto-regulação.

**Palavras-Chave:** Ansiedade Estado; Ansiedade Traço, Orientação dos Objectivos, Motivação; Burnout, Futebol.

## Abstract

The present dissertation was designed to describe and examine the psychological characteristics of individual sports athletes and to verify possible relations and differences between the psychological variables as well as with the independent variables like age, sex, years of experience, sport, weekly training sessions and time of training. There were 50 participants in this study from different that completed a Portuguese version of, TEOSQ, SAS, CSAI-2 and REST-Q. The results of this study showed that the athletes are more orientated to the task than the ego. Both trait and state anxiety showed significant differences, the burnout variable showed some significant differences. There were also found some correlations between the psychological variables and the independent variables, like age and number of games pear year, and the first independent variable, showed significant differences set the orientation on the task, so we found that with increasing age the athletes have a concern oriented on the task, we note that the number of games has a significant relationship with the state and trait anxiety. For the years of experience we did not find any differences that are significant, except for the scale of self-confidence. There were also significant differences on the application questionnaire, of the competition less important to the most important competition, levels of state anxiety, self efficacy and self regulation.

**Keywords:** State Anxiety, Trait Anxiety, Guidance Objectives, Motivation, Burnout, Football.

## **AGRADECIMENTOS**

Este trabalho foi realizado no último ano do curso de Educação Física com a finalidade de concluir a licenciatura deste mesmo curso. Para a realização deste trabalho muitas pessoas contribuíram indirecta e directamente às quais gostaria de agradecer.

Agradeço então à minha família, amigos e namorada que tanto me apoiaram ao longo de todo o processo que envolveu a realização desta monografia e restantes momentos ao longo deste ano.

Agradeço ao meu orientador, Professor Doutor Pedro Miguel Pereira Gaspar, por toda a sua ajuda na orientação desta disciplina, seminário.

Agradeço ainda a todos os atletas, treinadores e membros da direcção dos clubes que se disponibilizaram para que todo este estudo fosse possível de realizar.

E por fim, agradeço a todos os meus colegas da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, mais especificamente os que me acompanharam nas reuniões conjuntas do Seminário.

**ÍNDICE GERAL**

ÍNDICE DE FIGURAS _____	ix
ÍNDICE DE QUADROS _____	x
INTRODUÇÃO _____	1
I PARTE _____	3
I CAPÍTULO _____	4
OBJECTO DE ESTUDO _____	4
1. Objectivos do Estudo _____	4
2. Enunciado do Problema _____	4
3. Pertinência do Estudo _____	4
4. Hipóteses _____	5
II CAPÍTULO _____	6
1. Motivação _____	6
1.1. Características Gerais _____	6
1.2. Conceito de motivo e motivação _____	9
1.3. Tipos de motivação _____	12
1.4. Teoria da realização dos objectivos _____	15
1.5. Estudos realizados em várias modalidades _____	16
III CAPÍTULO _____	20
2. Ansiedade _____	20
2.1. Características Gerais _____	20
2.2. Modelo do processo de <i>stress</i> e ansiedade _____	20
2.2. Modelo conceptual do <i>stress</i> e ansiedade na competição desportiva _____	22
2.3. Teoria do drive _____	27

---

2.4. Hipótese do U-invertido	29
2.5. Estudos realizados em várias modalidades	31
IV CAPÍTULO	35
3. Burnout	35
3.1. Características Gerais	35
3.2. Estudos realizados em várias modalidades	38
PARTE II	40
I CAPÍTULO	41
METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS	41
1. Amostra	41
2. Instrumentos de Medida	41
3. Apresentação das Variáveis	42
4. Procedimentos	42
4.1. Procedimentos Operacionais	42
4.2. Procedimentos Estatísticos	43
5. Instrumentos de Medida	44
5.1. Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ)	44
5.2. Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (SAS)	45
5.3. Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2d)	46
5.5. - “Questionário de Stress e Recuperação para Atletas” (RESTQ-Sport)	47
II CAPÍTULO	48
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	48
1. Análises Descritivas	48
2. Correlações	60
III CAPÍTULO	72

---

DISCUSSÃO DE RESULTADOS _____	72
IV CAPÍTULO _____	81
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES _____	81
1. Conclusões _____	81
2. Recomendações _____	83
V CAPÍTULO _____	84
BIBLIOGRAFIA _____	84



**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1. Processo que decorre entre o "motivo" e a "motivação" _____	11
Figura 2 – Modelo do processo de <i>stress</i> e ansiedade (Adaptado de Spielberger, 1989) _____	21
Figura 3 – Modelo do processo competitivo (Adaptado de Martens, 1975) _____	22
Figura 4 – Modelo de ansiedade competitiva (Adaptado de Martens, 1977) _____	23
Figura 5 – Modelo conceptual da ansiedade competitiva (Adaptado de Martens, Burton, Vealey, Smith & Bump, 1983) _____	24
Figura 6 – Modelo expandido de ansiedade competitiva (Adaptado de Martens, Vealey <i>et al.</i> , 1990; Vealey, 1990) _____	26
Figura 7 – Teoria do <i>drive</i> (Adaptado de Gould & Krane, 1992) _____	28
Figura 8 – Modelo do U-invertido (Adaptado de Fazey & Hardy, 1988) _____	30

**LISTA DE SIGLAS**

- (TEOSQ) – “Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto”;  
(SAS) – “Questionário de Reacções à Competição”;  
(CSAI-2d) – “Questionário de Auto-Avaliação Pré – Competitiva”;  
(REST-Q) – “Questionário Burnout”;  
(FCT) – Futebol Clube Tirsense;  
(UDR) – União Desportiva de Roriz;  
(MFC) – Moreirense Futebol Clube.

**ÍNDICE DE QUADROS**

Quadro1- Frequência relativa ao género _____	48
Quadro 2 – Frequência por classes relativas à Idade _____	48
Quadro 3 – Distribuição de atletas por clubes _____	49
Quadro 4 – Desporto individual/Desporto colectivo _____	49
Quadro 5 – Nível de Campeonato em que participa _____	49
Quadro 6 – Anos de Experiência _____	50
Quadro 7 – Número de sessões de treino semanais _____	50
Quadro 8 – Tempo de treino por sessão _____	51
Quadro 9 – Número de Jogos por ano _____	51
Quadro 10 – Formação Inicial _____	51
Quadro 11 – Média e desvio padrão do traço de ansiedade _____	52
Quadro 12 - Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no SAS por diferentes grupos de atletas _____	52
Quadro 13 – Média e desvio padrão do estado de ansiedade _____	53
Quadro 14 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no CSAI2 por diferentes grupos de atletas _____	54
Quadro 15 – Média e desvio padrão de stress e recuperação (REST-Q Sport) 1ª Aplicação _____	55
Quadro 16 – Média e desvio padrão de stress e recuperação (REST-Q Sport) 2ª Aplicação _____	56
Quadro 17 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no REST- Q Sport por diferentes grupos de atletas _____	57
Quadro 18 – Média e desvio padrão da orientação dos objectivos para a tarefa/ego _____	58

---

Quadro 19 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no TEOSQ por diferentes grupos de atletas_____	58
Quadro 20 – Correlação entre a orientação dos objectivos para a tarefa, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala de stress geral do burnout ____	60
Quadro 21 – Diferenças entre a idade e o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala de stress geral do burnout _____	62
Quadro 22 – Correlação entre as idades e a orientação para a tarefa. _____	64
Quadro 23 – Diferenças entre os anos de experiência e o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e os níveis de stress. _____	65
Quadro 24 – Diferenças entre o número de jogos e o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e os níveis de stress. _____	67
Quadro 25 – Diferenças entre as equipas e a orientação dos objectivos para a tarefa, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala de stress geral do burnout_____	69
Quadro 26 – Correlação entre a competição menos importante com a mais importante para o Estado de Ansiedade _____	70
Quadro 27 – Correlação entre a competição menos importante com a mais importante para as dimensões de auto-eficácia e auto-regulação. _____	71

## INTRODUÇÃO

O estudo da motivação, apoiando-se em modelos predominantemente sócio-cognitivos, tem abordado prioritariamente questões relacionadas com as orientações motivacionais e motivação intrínseca, expectativas de resultado, mensuração da motivação (e.g., auto-motivação), o modelo de comprometimento desportivo, ou a análise do clima motivacional. (Gouveia, 2001).

A ansiedade competitiva é o tema mais popular da produção científica europeia na área (Biddle, 1995). Após se ter avançado para a construção de medidas multidimensionais de ansiedade traço (Smith, Smoll & Shultz, 1991) e estado (Martens, Vealey & Burton, 1990), as preocupações teóricas dominantes têm-se centrado quer a) na compreensão do processo de stress, com o estudo dos factores antecedentes e a análise das interpretações cognitivas da situação (facilitadoras ou inibidoras) que desencadeiam a resposta ansiogénica; b) na procura de explicação da relação ansiedade- rendimento e na compreensão dos efeitos específicos das diferentes sub-componentes da ansiedade nessa relação. Vários têm sido os modelos propostos recentemente para ultrapassar as limitações da teoria do U invertido: modelo da zona óptima de funcionamento individual (ZOFI) (Hanin, 1989, 1995, cit. por Gouveia, 2001) a teoria da reversão psicológica (Kerr, 1990, cit. por Gouveia, 2001), ou a teoria da catástrofe (Hardy & Parfitt, 1991 cit. por Gouveia, 2001), são exemplos ainda carentes de confirmação empírica global.

De facto tanto investigadores como atletas concordam com o papel influente que os factores psicológicos têm na performance, principalmente a um alto nível competitivo (Kimbrough, DeBolt, & Balkin, 2007) em que existem muitos factores que antecedem e envolvem a competição (Brito, 1994). Não é por acaso que determinados atletas parecem exceder-se quando em prova, obtendo os seus melhores resultados em competições, quando outros se apagam literalmente, produzindo resultados inferiores aos obtidos nos treinos ou às suas capacidades reais (Brito, 1994).

A investigação do impacto dos factores e processos psicológicos desse rendimento e do seu sucesso tem vindo a progredir, separadamente, em duas perspectivas principais de investigação. Por um lado, o estudo e a análise da relação

entre variáveis e factores psicológicos específicos e medidas do rendimento ou sucesso desportivo e por outro lado, numa perspectiva de investigação, que inclui uma vasta gama de estudos centrados na análise das características e competências psicológicas de atletas com diferentes níveis de sucesso e/ou rendimento desportivo (Cruz, 1997).

Assim, o presente trabalho pretendeu caracterizar psicologicamente os desportistas da modalidade futebol, assim como verificar se existiam relações e diferenças entre as suas variáveis psicológicas e também algumas variáveis independentes. Este está dividido em II partes. A I parte é dividida em quatro capítulos que são I capítulo objectivo do estudo, enunciado do problema, a pertinência do mesmo e ainda as hipóteses a verificar, no II capítulo é apresentada a revisão da literatura relativa à Motivação, III capítulo é apresentada a revisão da literatura referente à Ansiedade e no IV capítulo é descrita a revisão da literatura respeitante ao Burnout.

A II parte é dividida em cinco capítulos. No I capítulo é apresentada a metodologia nomeadamente a amostra, os instrumentos utilizados, as variáveis do estudo e os procedimentos tanto operacionais como estatísticos. No capítulo II é realizada a apresentação dos resultados. Quanto ao capítulo III é apresentada a discussão dos resultados. No capítulo IV expomos as conclusões assim como recomendações para futuras investigações e por último o capítulo V será composto pela bibliografia utilizada em todo o trabalho.

# I PARTE

## I CAPÍTULO

### OBJECTO DE ESTUDO

#### 1. Objectivos do Estudo

Esta investigação, visa como principal objectivo, descrever e caracterizar psicologicamente os atletas pertencentes a modalidades individuais, assim como verificar a existência de relações e diferenças entre as variáveis psicológicas e também entre estas e algumas variáveis independentes.

As variáveis psicológicas são a orientação para os objectivos, o nível do traço e estado de ansiedade competitiva e o nível de esgotamento “burnout”.

As variáveis independentes são a idade, a modalidade praticada, os anos de experiência, o número de jogos, relacionando-as com as variáveis psicológicas citadas anteriormente. Assim iremos indicar os valores médios da amostra e das diferentes variáveis psicológicas relacionando-as posteriormente através do Coeficiente de Correlação de Pearson. Também iremos utilizar o tratamento estatístico de dados (One-Way Anova) e os Testes-T de modo a verificar diferenças entre os mesmos.

#### 2. Enunciado do Problema

Pretende-se com este estudo, avaliar o comportamento pré-competitivo e pós competitivo, e a influência positiva ou negativa na sua relação, avaliando os níveis de estado de ansiedade e traço de ansiedade, a orientação dos objectivos (orientação para o ego ou para a tarefa) e os níveis de stress/capacidade de recuperação, aferindo assim qual a sua implicação no processo treino em jogadores jovens praticantes da modalidade futebol.

#### 3. Pertinência do Estudo

Como já referido anteriormente o interesse na realização deste estudo advém da circunstância dos factores psicológicos, serem cada vez mais reconhecidos como determinantes para o sucesso desportivo. Como tal, há um interesse em se verificar

quais são esses factores, como se relacionam entre si e ainda como se relacionam com algumas variáveis independentes.

#### **4. Hipóteses**

De acordo com os objectivos do estudo, foram formuladas as seguintes hipóteses:

**H01** - Verificam-se relações negativas entre a orientação para a tarefa, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e o nível de stress / capacidade de recuperação.

**H02** - Verificam-se relações negativas estatisticamente significativas entre o aumento da idade e os níveis de ansiedade e stress.

**H03** - Verificam-se diferenças positivas entre o aumento da idade e a orientação para a tarefa.

**H04** - Verificam-se relações negativas entre os anos de experiência, o número de jogos e o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e os níveis de stress.

**H05** - Verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade, as diferentes dimensões de realização do objectivo e os níveis de stress.

**H06** - Verificam-se diferenças estatisticamente significativas, para o nível de estado de ansiedade da primeira aplicação do questionário SAS para a segunda aplicação.

**H07** - Verificam-se diferenças estatisticamente significativas, para as dimensões de auto-eficácia e de auto-regulação da primeira aplicação do questionário RESTQ-SPORT para a segunda aplicação.



## II CAPÍTULO

### 1. Motivação

#### 1.1. Características Gerais

A motivação é considerada como um dos temas centrais de estudo, não só no que se refere à psicologia do desporto (Roberts, Spink & Pemberton, 1986) mas também no que se refere à psicologia de um modo geral. Autores como Cratty (1974) ou Silva e Weinberg (1984) sublinharam mesmo que aproximadamente um terço de toda a produção científica publicada ao nível da psicologia em geral se associava de algum modo com o tópico da motivação. Mais recentemente, também Weiner (1990); (cit. in Fonseca A.; Maia J., 2000)., num capítulo que escreveu para a Enciclopédia da Investigação Educacional, apesar de ter admitido que a predominância que os estudos relativos à motivação assumem hoje em dia já não é a mesma das décadas de 50 a 70, afirmou que o futuro se assemelha promissor para a investigação sobre o tema da motivação.

No que concerne ao contexto desportivo, a sua importância tem sido igualmente sublinhada por muitos autores. O conhecimento de como funciona a motivação no contexto desportivo é importante, não só para os psicólogos do desporto, mas também para os treinadores, professores e pais. Questões como: Porque é que existem alguns atletas mais persistentes na prática desportiva do que outros? Porque é que os atletas abandonam a sua prática desportiva? Porque seleccionam os atletas determinadas modalidades para praticarem, em detrimento de outras? Porque razão, alguns atletas praticam desporto com uma intensidade diferente da dos seus colegas? São usualmente formuladas e carecem de respostas objectivas e fundamentadas. (Fonseca A., Maia J., 2000).

Apesar da importância clara que a motivação em contextos desportivos assume na nossa sociedade (pelo menos analisando o espaço e o tempo que a imprensa escrita e a televisão concedem a este tema), esta tem sido mal compreendida. Confunde-se, infelizmente, motivação com as "tácticas" ou as conversas de balneário que os treinadores de algumas modalidades desportivas de massa têm com os seus jogadores durante os jogos ou treinos. São estas e outras situações que contribuem para que o termo *motivação* se torne excessivamente usado e vago (Roberts, 2001).

Da consulta aos numerosos estudos realizados até ao momento sobre a motivação dos indivíduos em diversos contextos, parece ressaltar uma elevada diversidade, não só no que se refere aos assuntos abordados (atribuições, motivação intrínseca, expectativas de resultado, motivos, orientações motivacionais, climas motivacionais) mas também no que concerne ao seu enquadramento conceptual. (Fonseca A., Maia J., 2000).

No que se refere especificamente à investigação produzida em contextos de actividade física ou desportiva, verificamos que a maioria dos primeiros estudos desenvolvidos sobre a temática da motivação se preocupou fundamentalmente em determinar quais as principais razões ou motivos que levam os indivíduos a praticar uma determinada actividade física ou desportiva (Alderman, 1976, 1978; Alderman & Wood, 1978). De entre esses estudos, o realizado por Gill, Gross e Hudleston (1983), e que esteve na origem da elaboração do Participation Motivation Questionnaire (PMQ), constituiu-se como marcante, sobretudo pela quantidade de investigadores de diversos países que em seguida realizaram estudos recorrendo a versões traduzidas e adaptadas daquele instrumento. Também em Portugal, fundamentalmente em decorrência da tradução e adaptação do PMQ para a realidade portuguesa (Fonseca A. & Maia J., 2000), e particularmente na última década, foram desenvolvidas diversas pesquisas sobre os motivos indicados pelos indivíduos como subjacentes à sua decisão de praticar uma actividade física ou desportiva.

Assim, um dos campos mais estudados na Psicologia Desportiva é o da Motivação, aliás, Treasure e Roberts (1998), afirmam que compreender a motivação tem sido há muito, um dos tópicos de investigação mais populares, sendo a sua importância reconhecida em todos os aspectos da vida física. Neste âmbito assume-se como um principais contributos, as perspectivas sócio-cognitivas efectuadas por diversos autores nas últimas décadas, como referem Duda et al (1995).

Estes autores estudaram o tema da motivação em contextos académicos, no entanto esses estudos passaram a ser utilizados também em contextos do desporto propriamente dito (Duda e Whitehead, 1998).

Reconhece-se que a demonstração e as percepções de competência pessoal constituem papel central da motivação na compreensão e explicação em contextos de realização. Assim, alguns investigadores salientam cada vez mais a importância

dos objectivos, adoptados e partilhados pelos indivíduos. Nos últimos anos, alguns autores têm sugerido a integração da investigação no âmbito da motivação, num contexto mais amplo de modelos teóricos mais compreensivos e explicativos da motivação para a realização e para a prática e competições desportivas. (Cruz, 1996).

Podemos então ter uma perspectiva orientada para a tarefa ou para a mestria, e uma outra perspectivada para o ego ou para a performance.

Numa orientação para a tarefa, o indivíduo acredita que a competência é demonstrada sempre que a aprendizagem e a mestria são alcançadas e quando é despendido muito esforço. Neste caso, a avaliação da demonstração de competência é auto – referenciada e o indivíduo é persistente, mesmo quando confrontado com dificuldades e/ou com derrota. Isto deve-se ao facto dos indivíduos perceberem o sucesso no desporto como sendo conseguido pelo esforço/persistência e cooperação (Williams, 1994).

Quando existe uma orientação para o ego, um indivíduo acredita que a competência é referenciada externamente. Assim a preocupação central é a obtenção de uma performance superior à dos outros, sentindo-se o indivíduo com mais sucesso, sobretudo se conseguir esse resultado com pouco esforço (Duda et al, 1995). Esta orientação assenta numa lógica de comparação social ( com os outros).

A partir destes pressupostos e examinando as diferenças individuais quanto a estas duas perspectivas, é possível estudar a variabilidade ou as diferenças das respostas dos indivíduos em contextos desportivos (Duda & White, 1994).

A investigação tem evidenciado que as atribuições que as pessoas elaboram para os seus resultados condicionam os seus sentimentos e a sua motivação para acontecimentos futuros. Assim, enquanto a atribuição dos insucessos à falta de capacidade é desmotivante, pois implica o insucesso a longo prazo, a atribuição dos mesmos insucessos à utilização de estratégias erradas pode ser entendida como motivacionalmente mais adaptativa.

Alguns estudos recentes, têm vindo a sugerir que o modo como os indivíduos configuram a natureza e as determinantes da competência desportiva se relaciona com o modo como decidem, ou não, orientar-se para a prática desportiva. Ou seja, se um indivíduo entende que a competência para a prática desportiva é algo que

nasce, ou não, com ele, e que ele, por muito que tente, não vai conseguir modificá-la grandemente, não estará, em princípio, tão disponível para se empenhar intensamente nos treinos como um outro que acredite que a competência para a prática desportiva decorre fundamentalmente da forma como ele se aplica nesses mesmos treinos, sendo, por isso mesmo melhorável.

Nesse sentido, importa portanto investigar, em profundidade, o modo como os indivíduos percebem o que está subjacente à competência para a prática desportiva.

## **1.2. Conceito de motivo e motivação**

A motivação humana é uma das áreas da psicologia que mais interesse e número de estudos apresenta. O comportamento humano, tão complexo e tantas vezes difícil de explicar, tem sido igualmente objecto de análises diversas e multidisciplinares.

No entanto, sendo a motivação a força geradora do comportamento humano compreende-se então a importância do seu estudo. Na análise de Cratty (1984), o estudo da motivação pode direccionar-se em duas vertentes. A primeira procura saber as razões pelas quais se escolhe uma actividade e não a outra, identificando a influência de motivos valores e necessidades. A segunda está relacionada directamente com os motivos pelos quais se realizam acções diferentes, graus de intensidade, procurando assim explicá-las. Isto diz respeito à preparação, activação e outras formas de estimulação com as quais o indivíduo se prepara para agir.

Para entender melhor este conceito, citamos alguns autores que definem motivação:

Para Samulski (2002), a motivação" é caracterizada como um processo activo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interacção de factores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). A motivação apresenta uma determinante energética (nível de activação) e uma determinante da direcção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas)". O autor defende o conceito de forma semelhante ao definir as motivações como as causas que determinam o comportamento, será o mesmo que dizer, a interacção dinâmica

variável entre estímulos derivados das necessidades subjectivas (factores intrínsecos) e derivados das solicitações do meio ambiente".

Já para Alves (1996), motivação é o conjunto de variáveis que determinam a razão pela qual os indivíduos escolhem uma dada actividade, se mantêm nessa actividade ao longo do tempo e porque desenvolvem um determinado nível de empalramento, desenvolve-se e envolve uma decisão para iniciar a acção - a escolha - e de manter durante algum tempo. Este processo desenvolve-se segundo duas dimensões:

- A direcção, que está relacionada com a escolha da actividade através da qual o indivíduo pretende atingir um determinado objectivo pessoal;
- A intensidade, que tem inerente a quantidade de energia que o indivíduo mobiliza na Prática do exercício com vista ao objectivo estipulado.

Segundo o autor, a motivação é o "construto teórico" da Psicologia que se ocupa dos motivos/razões dos professores para a participação na actividade lectiva sendo simultaneamente, uma fonte de actividade e de direccionamento, ou seja, não é directamente observável ou mensurável e, por isso, só pode ser avaliada indirectamente.

Estamos pois, perante uma situação, na qual no professor será desencadeado e liberto qualquer tendência dinâmica que o coloca em movimento, em actividade e para tal são necessários factores, ora externos, ora internos.

Após a análise de alguma bibliografia sobre o tema, pode considerar-se que na linguagem corrente utiliza-se indiferentemente as palavras "motivo" e "motivação". Estes dois conceitos são definidos da seguinte forma:

Motivos, são, razões de agir, são características relativamente estáveis que levam uma pessoa a realizar uma dada actividade. Os motivos são predisposições, dentro de certas circunstâncias, que são variáveis de pessoa para pessoa.

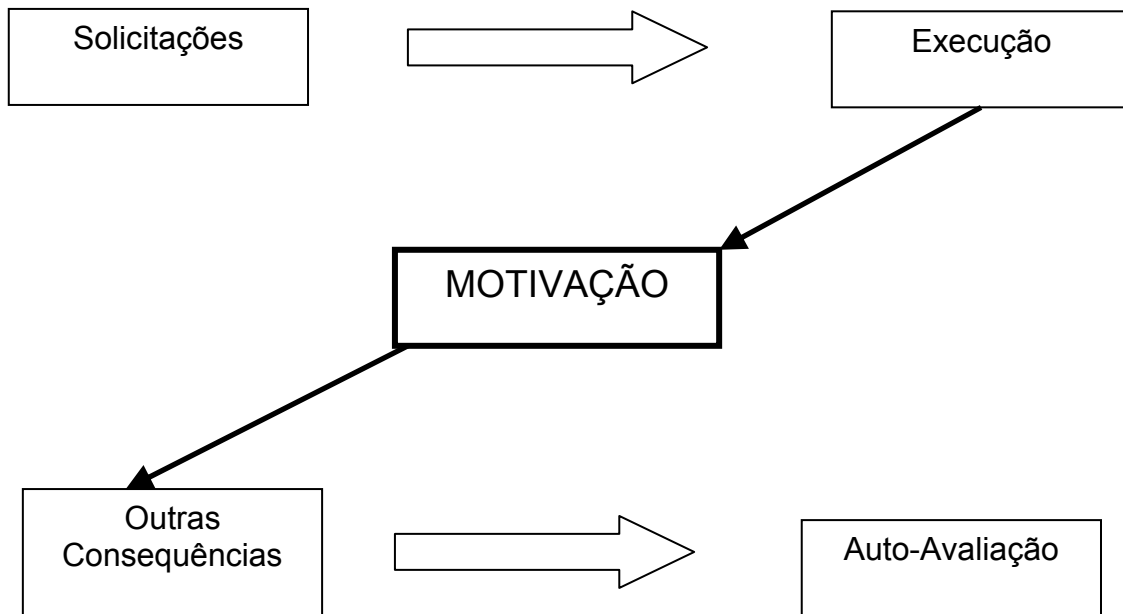
Tendo em conta a situação do professor, há factores que conduzem este a realizar tarefas na sua aula, de forma a motivar os alunos e obter sucesso na sua actuação.

Contudo estes são variáveis, pois a personalidade de cada um, o meio e os valores condicionam a sua prestação.

Sprinthall & Sprinthall (1993), referem que o motivo tem duas componentes: a necessidade e o impulso. As necessidades são baseadas num défice na pessoa, num estado de desequilíbrio que pode ser tanto psicológico como fisiológico.

Enquanto os fisiológicos são mais facilmente identificáveis, os psicológicos têm um potencial igualmente poderoso e são frequentemente menos fáceis de identificar. São por exemplo, as necessidades de aprovação, afeição, poder e prestígio. Por seu lado, os impulsos são baseados nas necessidades, apresentam também um carácter de mudança observável do comportamento. O motivo refere-se a um impulso (uma necessidade activada) que se dirige ou afasta de uma meta.

Em oposição, a motivação é dependente da situação, é uma ocorrência a curto prazo, e é explicada através da seguinte figura1:



**Figura 1. Processo que decorre entre o "motivo" e a "motivação"**  
[Adaptado do esquema de Thomas, 1993, cit in Cruz, J. (1996)]

Através da análise do processo entre a motivação e motivo pode verifica-se que a motivação é um fenómeno complexo, variável, e que depende de múltiplos factores, sendo sempre avaliada no final de qualquer acção.

A motivação não tem significado técnico bem determinado. Sabemos que depois dos anos setenta foi influenciado pelas teorias freudianas, segundo as quais, as determinantes fundamentais do comportamento residiam no inconsciente. Para este mesmo autor, é uma tendência para orientar e seleccionar o comportamento para que ele seja dirigido pela relação e suas repercussões.

Existem autores que relacionam ambos os conceitos, ao referirem que existem factores que conduzem ou estimulam os seres humanos em particular e todos os seres vivos em geral, a uma acção ou inércia.

O professor de Educação Física, assim como qualquer outro docente, tem necessidades biológicas e comportam impulsos psicológicos que influenciam o seu comportamento, podendo estes serem manipulados. Existem razões que levam as pessoas a seleccionarem diferentes actividades, a persistir nelas e a efectuá-las com mais ou menos intensidade. Em linguagem científica, a motivação não é directamente observável ou mensurável e, por isso, só pode ser avaliada indirectamente.

### **1.3. Tipos de motivação**

De uma forma ampla e simplista, a motivação pode ser entendida como algo que inicia, mantém e torna mais ou menos intensa a actividade dos indivíduos (Cratty, 1984).

O estudo da motivação é o estudo dos constructos que potenciam e direccionam as condutas dos indivíduos. Desta forma, torna-se necessário o estudo das duas dimensões da motivação nomeadamente a direcção e a intensidade (Cratty, 1984).

A direcção do comportamento refere-se às razões que leva um indivíduo a escolher uma determinada actividade, ou seja, indica se um indivíduo aproxima-se ou evita uma determinada situação. A intensidade diz respeito ao maior ou menor esforço que os indivíduos despendem na realização de uma actividade, ou seja, relata o grau de esforço despendido. Desta forma, a motivação pode afectar selecção, a intensidade e persistência de um comportamento individual, que na Educação pode obviamente, ter um impacto na qualidade de actuação do professor.

É usual considerar três tipos de motivação, segundo Cratty, 1984.

- inatas;
- aprendidas;
- combinadas.

As motivações inatas (biológicas, homeostáticas, naturais) são aquelas que não dependem da aprendizagem e que garantem o equilíbrio fisiológico homeostático, ou seja, garantem a sobrevivência do organismo. Têm, geralmente, como centro coordenador o cérebro, nomeadamente os mecanismos neurofisiológicos e glandulares. São pois, fundamentalíssimas e vitais, sem as quais não podemos viver.

As motivações aprendidas (culturais) são aquelas sem as quais a sobrevivência não é posta em risco. Estes são inerentes às condições de vida e o maior ou menor inserção do sujeito na sociedade. As motivações aprendidas são adquiridas em função de processos de inculturação e aculturação, e são promovidas pelos processos de aprendizagem e de socialização. De salientar, estas motivações variam de sociedade para sociedade, de cultura para cultura e são historicamente situadas.

As motivações combinadas (mistas) dizem respeito a comportamentos motivados de difícil definição, tendo, para além de uma causa biológica, uma causa cultural. São exemplos: a motivação sexual e o comportamento maternal. O instinto sexual deriva desde logo da pré-disposição biológica para a realização do mesmo. À semelhança de qualquer ser vivo, os seres humanos possuem a necessidade biológica de se reproduzir, mas, inversamente aos restantes animais, não o fazem discriminadamente. Assim, enquanto os restantes seres vivos vivem inseridos unicamente num estado de natureza, subordinados exclusivamente às leis que esta lhes impõe, o ser humano, ao inserir-se em sociedades de cultura complexas, vê-se forçado a adequar o seu comportamento às regras impostas por essa mesma sociedade. É sabido que essas regras são variáveis e não existe um padrão de moral sexual unicamente aceite. O mesmo se sucede com o instinto maternal. É inegável o seu fundamento biológico, desde logo pela ligação física de dependência física entre mãe e bebé. No entanto, o entendimento do papel de mãe e do bebé, varia de cultura para cultura, de sociedade para sociedade.

Intimamente relacionada com a motivação está a distinção entre duas importantes fontes de motivação: intrínsecas e extrínsecas. Com as recompensas extrínsecas, a motivação vem de outras pessoas ou factores externos, sob a forma de reforços positivos e negativos. Por outro lado, os indivíduos também podem participar e competir desportivamente por razões intrínsecas. É o caso das pessoas



que são intrinsecamente motivadas para serem competentes e para aprenderem novas competências, que gostam de competição, acção ou excitação e que querem também divertir-se e aprender o máximo que forem capazes. (Cratty, 1984).

Os motivos intrínsecos são satisfeitos por reforços internos, ou seja, o desempenho é estimulado pelo interesse pela própria tarefa (como por exemplo, a realização ou a satisfação da aprendizagem).

Em contrapartida, os motivos extrínsecos dependem de necessidades que são satisfeitas por acontecimentos externos (como, por exemplo, as classificações e as recompensas).

A Educação Física desfruta de dois tipos de motivações específicas:

- Motivação Intrínseca (MI)
- Motivação Extrínseca (ME)

A motivação intrínseca está relacionada com a necessidade de movimento, o que impulsiona a prática de uma actividade física que é fundamental para o seu normal desenvolvimento, esta traduz-se quando o professor se empenha e dedica pela própria matéria

As motivações Intrínsecas: (o prazer, a curiosidade, o desenvolvimento pessoal, o sucesso das experiências, entre outras) não existem sem as Motivações Extrínsecas: (a aprovação social, recompensas monetárias e institucionais, entre outras) esta modifica-as, corrige-as, domina-as, e regula-as, particularmente, reflecte-se quando não está relacionada com a matéria, mas sim, é determinada por aspectos externos. Por exemplo, a distribuição da carga horária, as boas condições do material didáctico, entre outras. Estes factores podem motivar ou desmotivar o professor de Educação na actividade lectiva.

A motivação é mais duradoura se for baseada em fontes intrínsecas da motivação. Por outras palavras pensa-se que os indivíduos motivados intrinsecamente têm maiores probabilidades de serem mais persistentes, apresentar níveis de desempenho mais altos e de realizar tarefas motivadoras. O processo de aprendizagem é fundamentalmente melhorado por fontes intrínsecas de motivação. Um comportamento intrinsecamente motivado é um comportamento cujo valor se situa ao nível do comportamento de si mesmo, contrariamente ao comportamento extrínseco; se não existir um objectivo extrínseco, uma recompensa, o indivíduo não se sente motivado, não se sente satisfeito.

No caso dos professores que se encontram intrinsecamente motivados possuem um empenhamento interior de competência, auto - determinação e auto - confiança durante o processo de ensino/aprendizagem, o que os torna, geralmente, bem sucedidos. A Motivação Extrínseca contribui para que o professor, conheça até que ponto ele próprio e até mesmo o aluno, estão a dar o seu máximo respectivamente, na leccionação das aulas e nas actividades propostas, pois pode ser uma forma de medir a Motivação Intrínseca. Há alguns anos atrás, as Motivações Extrínsecas eram, por exemplo, o prestígio de pertencer à classe docente e a possibilidade de obter bons resultados nos seus alunos. Actualmente, a situação já não se configura do mesmo modo, onde as vantagens materiais vão progredindo na escala de valores morais, cívicos e éticos, muitas vezes, em detrimento destes valores.

#### **1.4. Teoria da realização dos objectivos**

A aproximação da perspectiva de objectivos submete que comportamentos padrão são uma tentativa racional para alcançar os objectivos pessoais conseguidos por cada indivíduo (Nicholls, 1984).

A teoria da realização dos objectivos é uma teoria social cognitiva motivacional desenvolvida por Nicholls (1989) que descreve o processo motivacional baseado em cada objectivo atingido.

Porque é que as pessoas se tornam atletas e o que é que as faz dedicar tempo e dinheiro na sua participação no desporto? É o barulho do público, a excitação da vitória, a busca da boa forma física, o companheirismo dos amigos, o processo de aquisição da melhor marca pessoal, ou é a disputa e a demonstração da sua habilidade superior em relação ao seu adversário? Uma das maneiras com que os investigadores têm tentado descrever um atleta e o que o motiva é a teoria da realização dos objectivos (Paulson, 1999).

A teoria da realização dos objectivos pretende determinar a motivação de uma pessoa através da interacção de 3 factores: dos objectivos, da capacidade perceptiva e da aquisição do comportamento. Assim para perceber a motivação de uma pessoa é necessário entender o que é que o sucesso e insucesso significam

para a mesma. E o melhor modo de o fazer é através da observação dos objectivos da pessoa e o modo como estes interagem com a sua capacidade perceptiva e a sua competência (Weinberg & Gould, 1999).

Um atleta orientado para a tarefa, define o sucesso num ambiente desportivo através da melhoria, domínio e mestria das suas habilidades. O atleta é orientado para a aprendizagem e aperfeiçoamento da tarefa, avaliando a sua performance através de um modo autoreferenciado. O atleta orientado para o “ego” define o sucesso de um modo normativo e tende a avaliar o seu nível de competência através da performance dos outros ou seja a sua performance só é boa quando melhor que a dos seus adversários. Só assim o atleta conseguirá experienciar o sucesso (Barić & Horga, 2006).

### **1.5. Estudos realizados em várias modalidades**

De uma forma geral, a literatura fornece-nos indicações da existência e importância das orientações para o ego e para a tarefa, nos contextos dos objectivos de realização no âmbito da actividade desportiva (Duda, 1992; Duda et al., 1995; Roberts, 1992).

Vários estudos sugerem que os praticantes de actividades físicas baseiam a escolha dos seus objectivos quer no melhoramento e mestria das tarefas (orientação para a tarefa), quer na demonstração de superioridade na sua execução (orientação para o ego), (e.g.: Duda, 1992; Duda et al., 1995), (Duda e Whitehead, 1998; Roberts, 1992; White e Duda 1994). Em geral, estes trabalhos indicam que a orientação para o ego está fortemente relacionada com a ênfase dada à importância do resultado (minimizando o papel do esforço na performance), bem como com a percepção de que esse mesmo sucesso advém de factores pouco controláveis pelo indivíduo. Parece que na orientação para a comparação social, ou ego, há uma adesão a concepções estáveis (pouco ou nada alteráveis) da competência, muito determinada por predisposições naturais (Sarrazin et al., 1995). Neste tipo de orientação acredita-se que o sucesso provém de factores como por exemplo, ser esperto, actuar melhor do que os outros e impressionar o adversário.

Por outro lado, a orientação para a tarefa estará associada à importância dada ao esforço e à prática não comparativa, na qual o sucesso pode depender do trabalho árduo, da persistência e do gosto. A orientação para a tarefa também parece relacionada com o conceito de competência específica e modificável, muito determinada pela aprendizagem (Sarrazin et al, 1995). Ou seja, há a percepção que a performance individual é o resultado do melhoramento na execução de uma habilidade, por exemplo.

Duda e Whitehead (1998) apresentaram um trabalho no qual analisam 71 estudos realizados entre 1989 e 1997 em diversas amostras relacionadas com a actividade física (n total = 12239), nos quais foi utilizado o TEOSQ (Duda e Nicholis, 1989). O resultado desta análise revelou que os valores da orientação para a tarefa foram constantemente mais altos e apresentando menor variação do que os valores da orientação para o ego (Tarefa -  $4,08 \pm 0,57$  e Ego- $2,87 \pm 0,81$ ).

A independência entre as duas dimensões, tal como proposto por Nicholis et al. (1985, 1989 cit. Duda, 1992), também tem sido frequentemente confirmada, não tendo sido descrita uma correlação significativa entre tarefa e ego (Duda, 1992; Duda 2001; Duda e Whitehead, 1998; Goudas, Biddle e Fox, 1994). Podem então os sujeitos procurar atingir os seus objectivos orientando-se para as duas dimensões simultaneamente (Duda e Whitehead, 1998; Vlachououlos e Biddle, 1996).

O trabalho já referenciado de Duda e Whitehead (1998) revelou ainda que, nos estudos em que se fazia uma análise separada dos dois sexos (17 estudos), esta revelou que os sujeitos do sexo feminino apresentavam valores médios mais elevados do que os do sexo masculino no que respeita à orientação para a tarefa, verificando-se o contrário na orientação para o ego (Feminino - tarefa =  $4,18 \pm 0,47$ ; ego =  $2,82 \pm 0,78$  / Masculino - tarefa =  $4,11 \pm 0,47$ ; ego =  $3,05 \pm 0,80$ ).

Contudo, num outro estudo para a realidade portuguesa, os resultados parecem não apresentar a mesma tendência dos acima mencionados. Assim, Fonseca e Maia (2000) num estudo com 1603 jovens praticantes de diversas modalidades desportivas, não encontraram diferenças significativas entre atletas dos dois sexos.

Noutro estudo a 105 nadadores (64 do sexo feminino e 41 do sexo masculino) concluiu-se que ter uma orientação moderada ou elevada para o ego é uma

característica desejável para os atletas, uma vez que os indivíduos com uma orientação para a tarefa e 10

ego moderada a elevada estão mais motivados para realizarem tarefas que maximizem a aquisição (Cumming, Hall, Harwood, & Gammage, 2002).

No que respeita à variável idade, também Duda e Whitehead (1998) fizeram uma análise de 8 estudos nos quais foram consideradas separadamente amostras de indivíduos com idades superiores e inferiores a 13 anos. Os resultados (crianças - tarefa =  $4,24 \pm 0,58$ ; ego =  $2,65 \pm 0,86$  / adolescentes - tarefa =  $4,26 \pm 0,53$ ; ego =  $2,92 \pm 0,94$ ) suportam, em parte, o preconizado por Nicholls (1992) quando defende que as crianças são naturalmente mais orientadas para a tarefa. O autor baseia esta afirmação argumentando que só após os 12 anos de idade estas começam a ter a percepção e a capacidade de distinguir conceitos como o esforço e habilidade, remetendo as suas noções de sucesso para formulações como competência e empenho. Mais tarde, após o reconhecimento de que para se demonstrar habilidade é necessário possuir capacidades pessoais, os adolescentes tendem a orientarem-se mais para o ego.

Num estudo efectuado sobre a relação entre a orientação para os objectivos e a motivação intrínseca de 107 alunos de equipas de ténis, pode-se concluir que os alunos com uma maior orientação para a tarefa também tinham valores mais elevados da motivação intrínseca. Por outro lado, os alunos com uma maior orientação para o ego demonstraram valores mais baixos em relação à motivação intrínseca (Duda et al., 1995).

Noutro estudo sobre a relação da teoria da auto-determinação e da teoria da aquisição de objectivos concluiu-se que a orientação para a tarefa prevê variáveis motivacionais com uma auto-determinação elevada. Por sua vez a orientação para o ego prevê variáveis motivacionais com uma baixa auto-determinação. Neste estudo também se encontrou uma interacção significativa entre a orientação para a tarefa e para o ego na previsão da regulação externa (Ntoumanis, 2001).

Numa investigação a 71 jogadores de voleibol (50 masculinos e 21 femininos) comparou-se a interferência cognitiva dos atletas durante a competição, com os seus diferentes perfis de orientação do objectivo. Este concluiu que os atletas, com uma elevada orientação para o “ego” e uma baixa orientação para a “tarefa”, têm mais pensamentos negativos quando estão a perder do que quando estão a ganhar

e têm mais pensamentos negativos, que os atletas com uma baixa orientação para o “ego”, e uma elevada orientação para a “tarefa” quer estejam a ganhar ou a perder. O estudo também suporta em parte, a ideia que atletas com uma orientação elevada para o “ego” quando não acompanhados com uma orientação elevada para a “tarefa” podem ser relacionados com um perfil motivacional mal adaptativo (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2002).

Também numa investigação a 308 estudantes de diferentes níveis de ensino concluiu-se que os alunos mais velhos estavam mais orientados para o ego que os mais novos. Assim as características de envolvimento do ego nas escolas como a competição entre colegas e estatuto social têm na sua generalidade tendência de aumentar com a idade (Xiang & Lee, 2002).

### III CAPÍTULO

## 2. Ansiedade

### 2.1. Características Gerais

A ansiedade é uma resposta emocional aversiva ao *stress*, que resulta de uma avaliação de ameaça e é caracterizada por sentimentos subjectivos de preocupação e apreensão relativamente à possibilidade de dano físico ou psicológico, muitas vezes acompanhados de aumento da activação fisiológica (Smith et al, 1998).

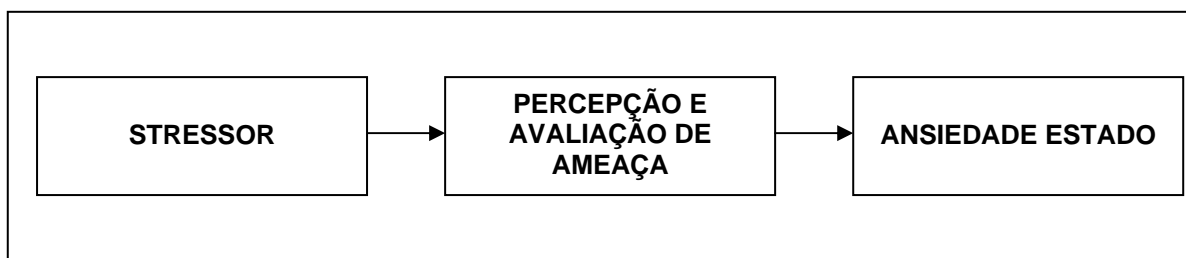
Esta definição indica, em primeiro lugar, que a ansiedade que é um processo psicológico. Com efeito, embora se possa manifestar por respostas somáticas, como aumento do ritmo cardíaco, elevação da pressão sanguínea ou sudorese, os sentimentos de ansiedade derivam da mente. Adicionalmente, sugere que a ansiedade é um sentimento desagradável.

Paralelamente à questão da distinção entre traço e estado, existem uma série de conceitos que importa definir e distinguir relativamente à ansiedade, incluindo ansiedade traço e estado e ansiedade cognitiva e somática. Porém, por uma questão de organização deste trabalho, estes conceitos serão definidos e diferenciados ao longo deste capítulo.

### 2.2. Modelo do processo de *stress* e ansiedade

Segundo Spielberger (1989), o *stress* refere-se a um processo psico-biológico complexo que consiste numa sequência de eventos ordenados temporalmente: stressores, percepções ou avaliações de perigo (ameaças) e reacções emocionais. O processo de *stress* geralmente é iniciado um evento externo ou por estímulos internos percebidos, interpretados ou avaliados como perigosos, potencialmente prejudiciais ou frustrantes. Se um stressor é percebido como perigoso ou ameaçador, independentemente da presença de um perigo objectivo, é evocada uma reacção emocional (ansiedade) (Spielberger, 1989).

A relação entre estes três elementos pode ser conceptualizada da forma apresentada na Figura 2.



**Figura 2 – Modelo do processo de *stress* e ansiedade (Adaptado de Spielberger, 1989)**

Assim, a avaliação cognitiva de percepção de ameaça – que diz respeito à forma como os atletas avaliam e “vêem” a situação competitiva – está sempre subjacente à percepção de *stress* e às reacções emocionais de ansiedade, sendo influenciada pela capacidade da pessoa, pelas suas competências de confronto e experiência passada, bem como pelo perigo objectivo inerente à situação (Spielberger, 1989). As avaliações de ameaça de perigos presentes ou futuros têm a importante função de gerar reacções emocionais que mobilizam um indivíduo para agir e evitar o perigo, mas quando não há um perigo objectivo a percepção de ameaça de uma situação transmite uma mensagem de *stress*, que resulta em activação ou num estado de ansiedade.

A percepção de ameaça medeia, assim, a relação entre um *stressor* e a intensidade de uma reacção de ansiedade, o que leva a que os estados de ansiedade variem em intensidade e flutuem com o tempo, em função da quantidade de ameaça percebida (Dunn & Nielsen, 1993; Spielberger, 1989). Este facto é tão ou mais relevante se considerarmos que o desporto competitivo pode gerar *stress* não só por se tratar de uma importante área de realização, mas também porque implica um elevado grau de avaliação social das exigências ou capacidades desportivas, que são testadas, demonstradas e avaliadas em público (Scanlan, 1984).



## 2.2. Modelo conceptual do *stress* e ansiedade na competição desportiva

De acordo com Martens (1975), para se compreender totalmente a ansiedade em situações competitivas é necessário, antes de mais, compreender os elementos envolvidos no processo competitivo. Com base neste pressuposto, o investigador desenvolveu o modelo do processo competitivo apresentado na Figura 3, que considera a competição um processo centrado nas qualidades do atleta (capacidades, motivações, atitudes e disposições da personalidade) e em quatro componentes fundamentais:

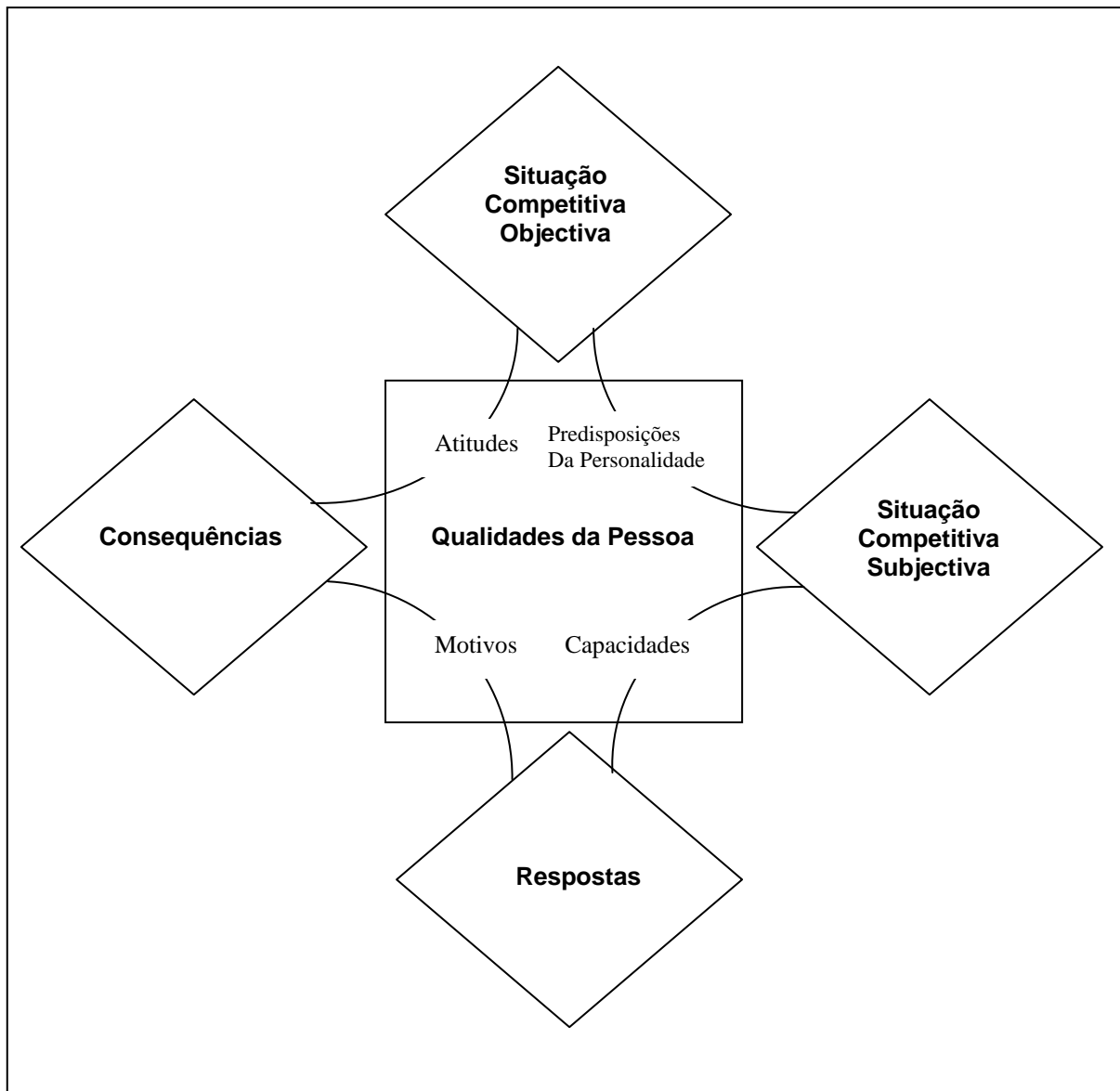
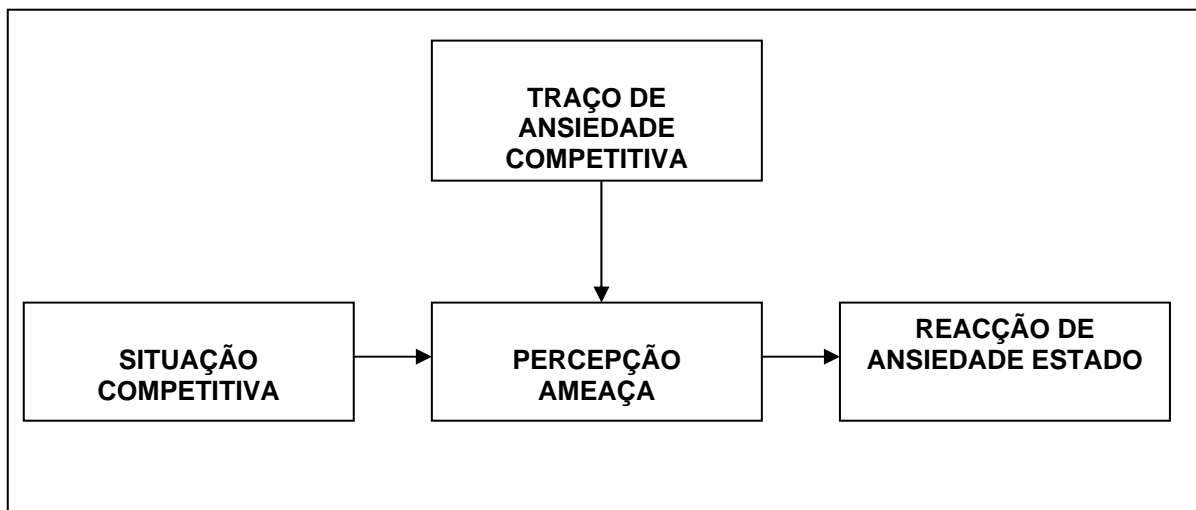


Figura 3 – Modelo do processo competitivo (Adaptado de Martens, 1975)

- A) Situação competitiva objectiva (SCO): inclui todos os estímulos objectivos do processo competitivo (ex. tipo de tarefa, dificuldade dos adversários, condições e regras de jogo, recompensas extrínsecas disponíveis).
- B) Situação competitiva subjectiva (SCS): respeita ao modo como o atleta percebe, avalia ou aceita a situação competitiva objectiva, como uma ameaça ou desafio, o que é mediado por aspectos como disposições de personalidade, atitudes e capacidades e factores intrapessoais).
- C) Resposta: respostas comportamentais (ex: ter um bom desempenho), fisiológicas (ex: aumento do ritmo cardíaco) ou psicológicas (aumento do estado de ansiedade).
- D) Consequências: sucesso (consequências positivas) ou fracasso (consequências negativas).

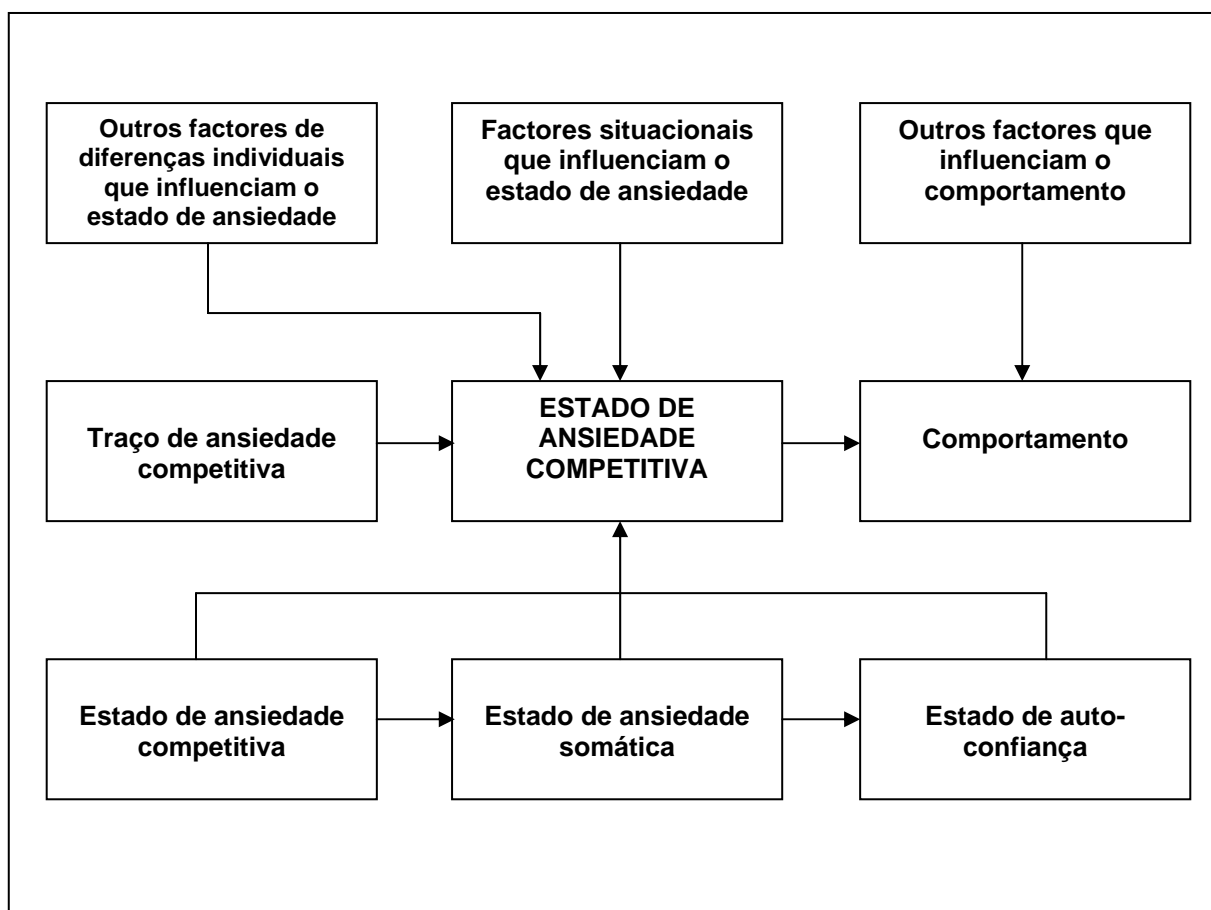
Este modelo geral do processo competitivo foi adaptado ao estudo específico da ansiedade competitiva tal como é ilustrado na Figura 4.



**Figura 4 – Modelo de ansiedade competitiva (Adaptado de Martens, 1977)**

Neste modelo, o traço de ansiedade competitiva é visto como uma variável da personalidade que afecta directamente a percepção de ameaça que, por sua vez, medeia as respostas de ansiedade estado à SCO; por outras palavras, o traço de ansiedade é visto como um moderador das respostas de ansiedade estado em situações competitivas específicas. Neste contexto, parte-se do princípio que, comparativamente a atletas com um traço de ansiedade mais baixo, os atletas com um traço elevado de ansiedade competitiva avaliam a competição desportiva como mais ameaçadora e experienciam estados de ansiedade mais elevados.

No entanto, na sequência do reconhecimento da natureza multidimensional da ansiedade, este modelo foi reconceptualizado e passou a incluir e distinguir a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a auto-confiança (Figura 5).



**Figura 5 – Modelo conceptual da ansiedade competitiva (Adaptado de Martens, Burton, Vealey, Smith & Bump, 1983)**

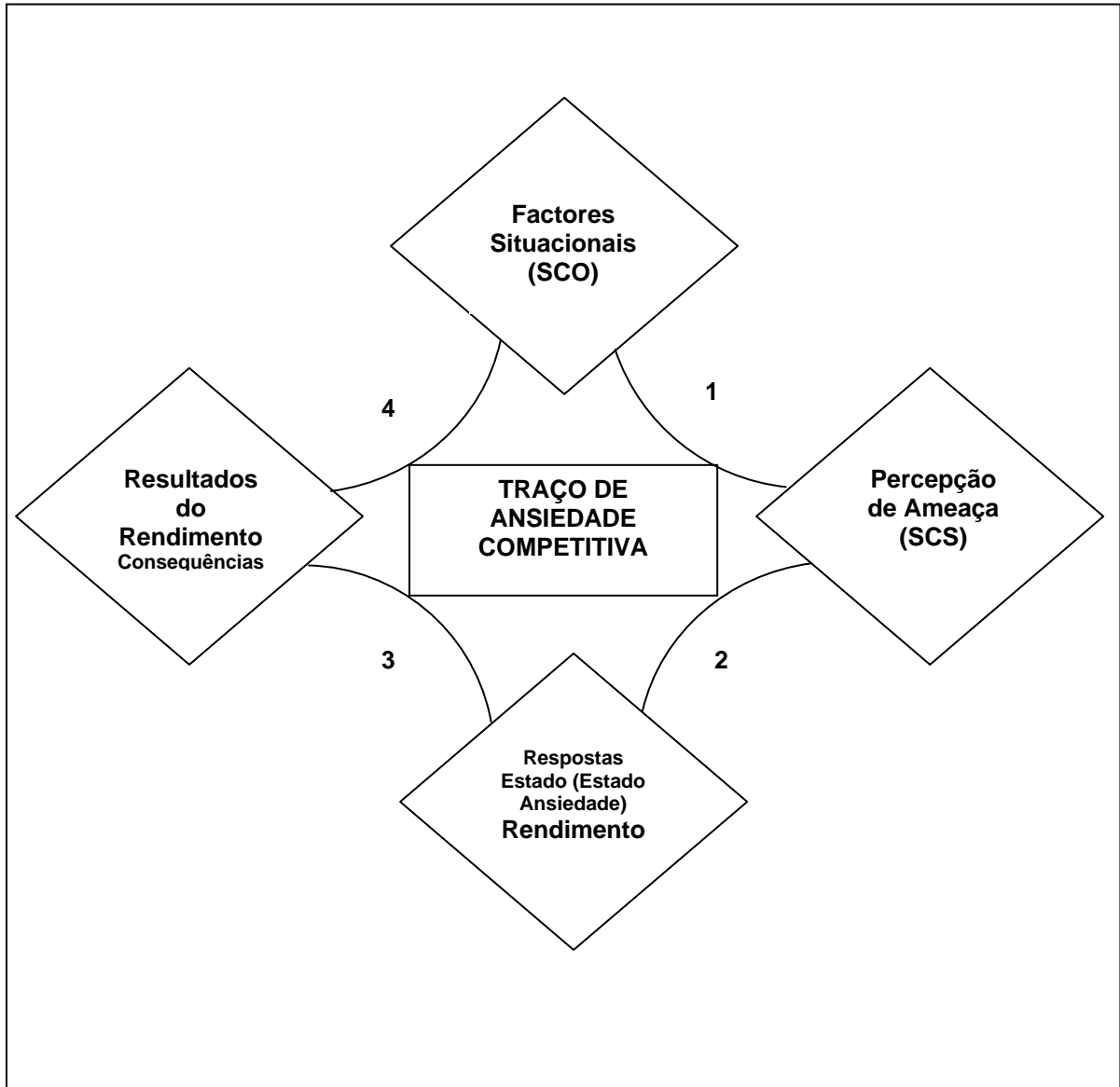
Posteriormente, Martens, Vealey e colaboradores (1990; Vealey, 1990) apresentaram novas alterações ao modelo, que foi alargado e expandido de forma a abranger o modelo de ansiedade competitiva original de Martens (1977) e o modelo do processo competitivo do mesmo autor (Martens, 1975) (ver Figura 6). O principal objectivo dos investigadores era fornecer uma estrutura que organizasse a investigação da ansiedade competitiva, prevendo-se quatro ligações.

O processo começa na relação 1, em que os factores situacionais na SCO e factores intra-pessoais (especialmente o traço de ansiedade competitiva) interagem para criar uma percepção de ameaça que faz parte da situação competitiva subjectiva. A percepção de ameaça interage então com outros factores situacionais, para influenciar as respostas estado do indivíduo (especialmente a ansiedade estado), bem como o rendimento (relação 2). Estas respostas cognitivas, comportamentais e somáticas interagem com factores intrapessoais para gerar diferentes resultados do rendimento ou consequências (relação 3). Por último, a relação 4 completa o ciclo do modelo, pois representa a influência recíproca de resultados de rendimento em factores intra-pessoais.

Esta perspectiva postula ainda dois elementos da SCO que geram percepção de ameaça e causam os estados de ansiedade: incerteza e importância da competição. A percepção de ameaça é uma função de uma relação multiplicativa entre incerteza e importância do resultado; logo, se não existir incerteza ou o resultado não for importante, não existirá qualquer ameaça, nem ansiedade estado.

No entanto, embora a incerteza inerente à competição seja muitas vezes considerada uma fonte de ameaça, outras vezes pode ser encarada como um desafio que torna a competição excitante: à medida que aumenta a probabilidade de sucesso, também aumenta a incerteza, até um ponto em que existe igual probabilidade do resultado ser positivo ou negativo; se a probabilidade de sucesso aumenta para além deste valor, incerteza diminui, não existindo qualquer incerteza quando é igual a 0 ou 100. Já a importância do resultado depende do grau de valor que os indivíduos atribuem à obtenção de um resultado favorável. Este valor pode ser interno (ex: aumento da auto-estima; satisfação e realização pessoal) ou externo (ex: prémio monetário). A percepção de ameaça aumenta quando a competição é percebida como importante e a incerteza é máxima.

O traço de ansiedade competitiva tem também influência na percepção de ameaça, na medida em que os atletas com níveis mais elevados de traço de ansiedade percebem um maior grau de ameaça em situações competitivas do que os atletas com níveis mais baixos (Martens, Vealey *et al.*, 1990).



**Figura 6 – Modelo expandido de ansiedade competitiva (Adaptado de Martens, Vealey *et al.*, 1990; Vealey, 1990)**

### 2.3. Teoria do drive

A teoria do *drive*, uma das abordagens mais tradicionais ao estudo da relação ansiedade-rendimento, foi originalmente proposta por Clark Hull (1943). Hull acreditava numa única força de *drive* que incitava um organismo – a maior parte das vezes um rato branco de laboratório – à actividade. O objectivo último dessa actividade era reduzir a estimulação interna, que o investigador considerava representar o *drive* (um conceito muitas vezes usado na literatura como sinónimo de activação fisiológica). A aprendizagem ou o condicionamento ocorriam na medida em que o comportamento que reduzia com sucesso o *drive* era reforçado, desenvolvendo a força do hábito e sendo repetido em circunstâncias similares.

Considerando que qualquer estado corporal poderia servir como fonte de *drive*, Hull desenvolveu uma noção de força energética não específica e, neste contexto, tanto o medo como a fome eram vistos como fontes que se juntariam para produzir uma quantidade regular de energia de *drive* não específica (Ewans, 1989).

Mais tarde, Spence e Spence (1966) modificaram esta teoria utilizando-a para ajudar a explicar o desempenho em tarefas motoras complexas. Mais concretamente, os dois investigadores estudaram os efeitos conjuntos da ansiedade e da dificuldade da tarefa no desempenho da aprendizagem associada-emparelhada. Planeando as suas experiências no quadro de referência da teoria do *drive* de Hull, o sujeito devia aprender a responder a uma palavra-estímulo com uma palavra-resposta específica (ex: mesa-cadeira). A dificuldade da tarefa era manipulada através de pares de palavras associados naturalmente (tarefa fácil), como no exemplo, ou com pares onde não existia uma associação natural (tarefa difícil). Os investigadores concluíram que ansiedade elevada estava associada a um rendimento superior numa tarefa fácil, mas a um rendimento inferior numa tarefa difícil.

Em resultado das suas experiências, Spence e Spence (1966) sugeriram que o rendimento é uma função multiplicativa do *drive* (i.e., activação fisiológica ou ansiedade) e da força do hábito (ordem hierárquica ou dominância de respostas correctas e incorrectas numa tarefa/competência específica), ou seja,  $R=H \times D$ ; dependendo da resposta dominante, aumentos no *drive* estão associados a um aumento ou decréscimo linear no rendimento.

Por outras palavras, há um aumento da probabilidade de ocorrerem comportamentos ou respostas dominantes na hierarquia de resposta quando aumenta o nível de activação ou *drive*, sendo que elevados níveis de activação facilitam o comportamento em comportamentos bem aprendidos ou em tarefas simples, onde as respostas dominantes na hierarquia estão correctas (ver Figura 7).

No entanto, quando as respostas dominantes são incorrectas, ou seja, quando os erros são cometidos frequentemente, como acontece nas etapas iniciais da aprendizagem, aumentos na activação prejudicarão o rendimento; à medida que a competência/resposta se torna bem aprendida, aumentos de activação facilitarão o rendimento (Gould & Krane, 1992; Landers, 1980).

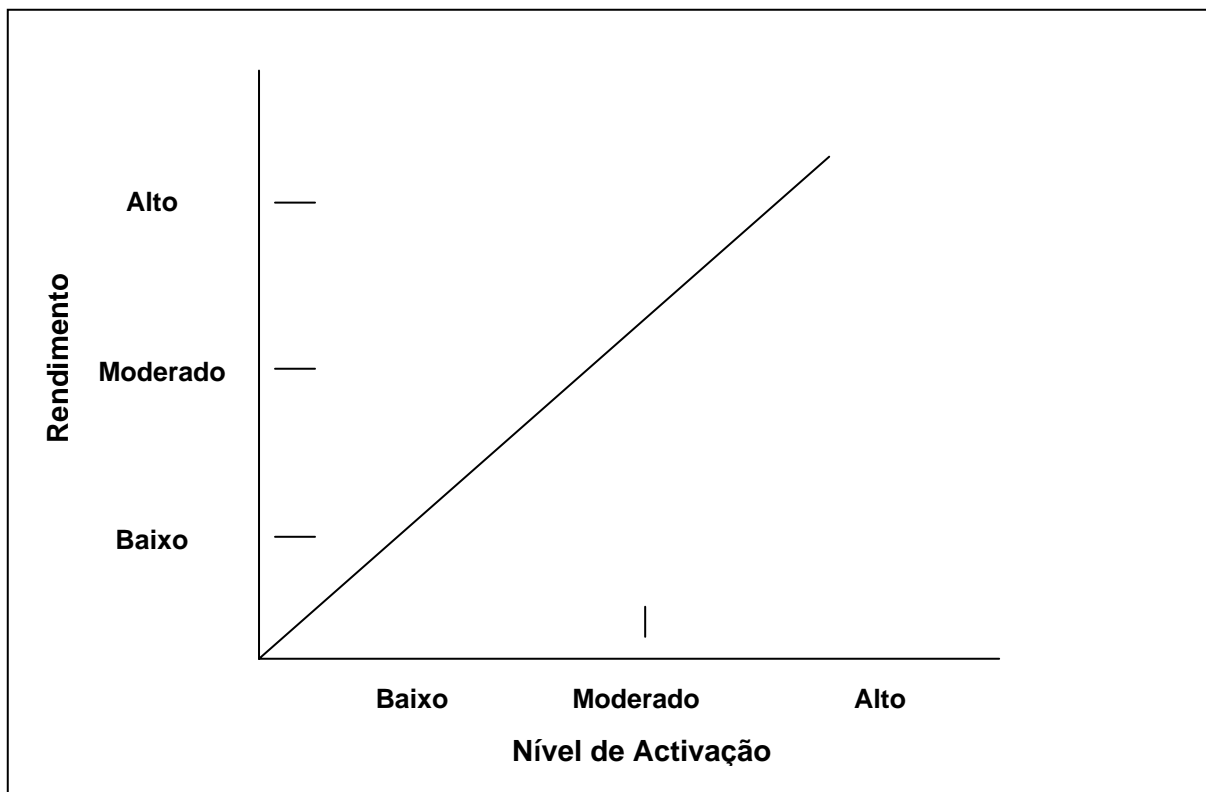


Figura 7 – Teoria do *drive* (Adaptado de Gould & Krane, 1992)

## 2.4. Hipótese do U-invertido

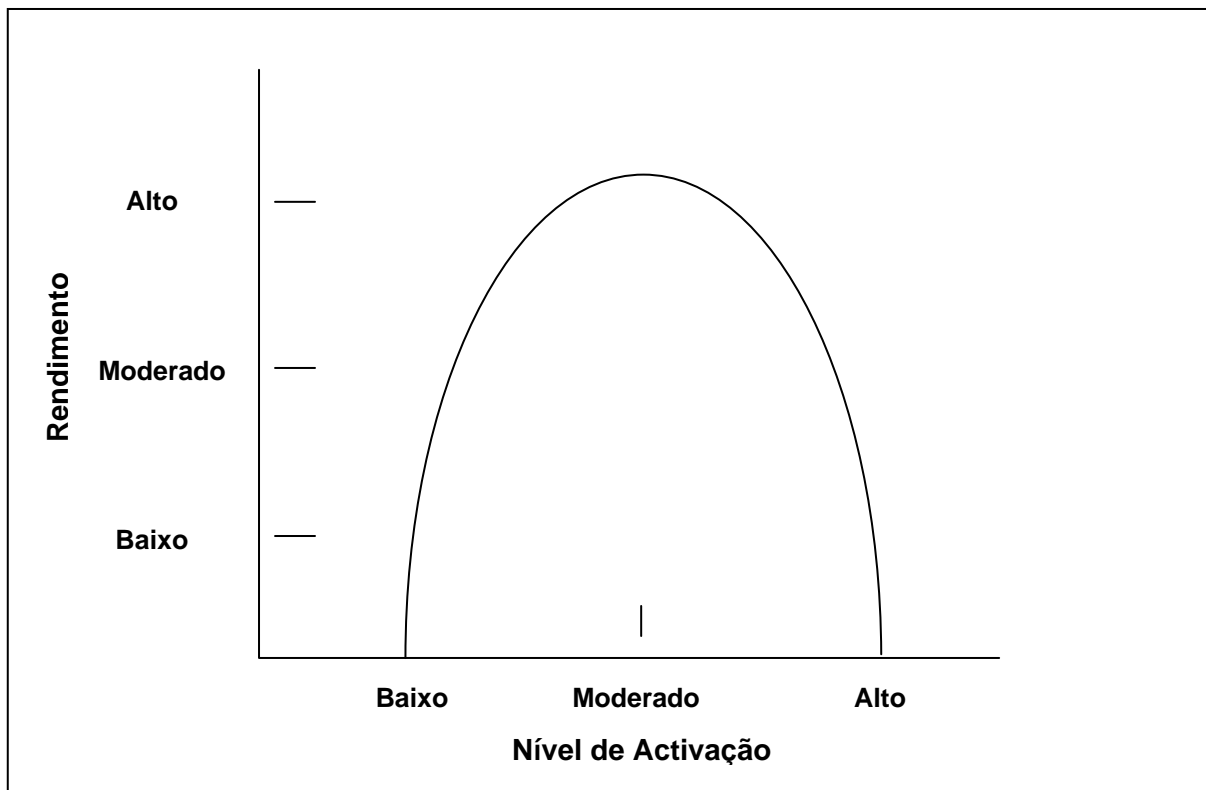
A hipótese do U-invertido, que teve origem no trabalho de Yerkes e Dodson (1908), suplantou largamente a teoria do *drive* na explicação da relação entre ansiedade e rendimento. Estes autores exploraram a implicação de que a eficiência da aprendizagem e do rendimento é maximizada num determinado ponto óptimo, geralmente de intensidade moderada, quando a estimulação é suficientemente intensa para engrenar os necessários mecanismos de processo mas não tão inversamente intensa que interrompa este processo (Jones, 1995).

Num estudo clássico que forneceu evidência experimental para esta hipótese, Yerkes e Dodson (1908) analisaram a influência da intensidade do estímulo no desenvolvimento de hábitos em ratos, utilizando uma tarefa de discriminação num labirinto. Choques eléctricos de intensidade variada serviam como estimulação e a iluminação era manipulada para alterar a dificuldade de discriminação. Os investigadores observaram uma interacção entre a intensidade do estímulo e a dificuldade de discriminação: choques eléctricos de diferente intensidade interagiam com a dificuldade da tarefa de discriminação visual na determinação do número de erros cometidos, sendo que aumentos na intensidade dos choques aumentavam a taxa de aprendizagem até um certo ponto, para além do qual aumentos na intensidade prejudicavam a aprendizagem (Raglin & Hanin, 2000). O padrão exacto da função do U-invertido dependia, assim, da dificuldade da tarefa: em algumas tentativas a formação de hábitos foi acelerada pelos choques eléctricos, mas os choques de intensidade mais elevada tendiam a tornar mais lenta a aprendizagem na tentativa de labirinto mais difícil, sugerindo que uma estimulação moderada era a melhor para essas condições (Ewans, 1989).

Embora Yerkes e Dodson tenham avaliado a influência da intensidade de um único estímulo aversivo (choques eléctricos), os seus resultados foram generalizados para uma variedade de construtos que incluem o *drive*, a motivação ou a aprendizagem, sendo essa generalização conhecida como a “Lei de Yerkes-Dodson” (Teigen, 1994). Contudo, esta hipótese é claramente mais associada à activação, sendo sugerido que existe um nível óptimo em que o indivíduo tem um rendimento de nível máximo, não estando nem demasiado activado, nem demasiado relaxado (Gould & Krane, 1992).



No contexto desportivo, esta teoria prediz que o rendimento melhora à medida que a activação aumenta até um nível moderado e óptimo; uma vez ultrapassado esse nível óptimo, aumentos na activação levam a diminuições do rendimento (Neiss, 1988). Neste caso, a relação entre *stress* e rendimento baseia-se na noção de que mudanças no rendimento sob *stress* resultam de mudanças numa única dimensão subjacente de activação: existe um nível óptimo de activação que gera um rendimento máximo – geralmente calculado com base na média de todos os sujeitos e sendo, por isso, igual para todos os atletas – e que diminui à medida que aumenta a complexidade do rendimento; níveis de rendimento acima ou abaixo deste nível óptimo geram rendimentos inferiores (Jones, 1990). Então, a relação entre activação e rendimento é curvilínea, tomando a forma de um U-invertido (Figura 8).



**Figura 8 – Modelo do U-invertido (Adaptado de Fazey & Hardy, 1988)**

No âmbito da hipótese do U-invertido, há três áreas específicas que têm sido alvo de um grande número de investigações no contexto desportivo: (a) características da tarefa; (b) experiência desportiva; e (c) diferenças individuais.

## 2.5. Estudos realizados em várias modalidades

De facto, os vários estudos realizados demonstram, cada vez mais, a influência de factores psicológicos na prestação desportiva, quer de natureza afectivo-emocional, de concentração, de motivação, de capacidade de organização perceptiva quer de regulação psicomotora.

Para Scanlan (1984) existe a confirmação da existência de ansiedade em contextos desportivos, independentemente da idade, género e nível competitivo. A ela está inerente um elevado grau de avaliação social das competências ou capacidades atléticas, sendo estas demonstradas, testadas e avaliadas em público.

Num estudo com cerca de 400 lutadores de elite juniores dos EUA, Gould e colaboradores (1983) concluíram que as principais fontes de *stress* incluíam “conseguir ter um desempenho ao nível das suas capacidades”, “melhorar o rendimento anterior”, “lutar bem”, “perder” e “participar em provas do campeonato” (o que estava relacionado com a importância do evento); outras fontes incluíam “não ter o peso necessário” (um aspecto específico da modalidade), “não conseguir estar mentalmente pronto para lutar”, “cometer erros”, a “má condição física” e “sentir-se fraco”. As fontes menos experienciadas incluíam “ser mal treinado”, “magoar ou ridicularizar o adversário”, “ter má sorte”, e “provocações dos espectadores”. Os autores salientaram que nenhuma fonte ou combinação de fontes de *stress* foi experienciada frequentemente por todos os atletas, afirmando que embora os resultados desta investigação constituam informação valiosa sobre as fontes de *stress* mais frequentemente experienciadas por jovens atletas, também mostraram a existência de diferenças individuais substanciais entre eles.

Num estudo similar realizado por Feltz e Albrecht (1986), os investigadores constataram que as principais fontes de *stress* experienciadas por corredores juniores de longa distância – classificadas como muito importantes por pelo menos 41% dos atletas e importantes por 51% da amostra – incluíam “ter um desempenho ao nível das suas capacidades”, “melhorar em relação ao seu desempenho anterior”, “participar em provas do campeonato”, “não ter um bom rendimento” e “não conseguir estar mentalmente preparado”.

Gould e colaboradores (1992) entrevistaram de forma exaustiva e aprofundada os atletas da equipa americana de luta que participou nos Jogos Olímpicos de *Seoul*, tendo concluído que o aumento das exigências que foi imposto afectou positivamente ou de forma neutra o rendimento dos atletas. Porém, os sujeitos não fizeram uma avaliação uniforme dessas expectativas, que eram “activadoras” ou “energizadoras” para alguns e potenciais fontes de *stress* para outros.

Posteriormente, Gould, Jackson e colaboradores (1993) avaliaram também as fontes de *stress* experienciadas por 17 campeões norte-americanos de patinagem artística. A análise das entrevistas revelou que 71% dos atletas experienciaram mais *stress* depois de terem ganho o seu título do que antes, devido essencialmente a expectativas auto-impostas e impostas por outras pessoas, após a vitória. As dimensões de *stress* identificadas incluíam relações interpessoais, expectativas e pressão de realização, exigências físicas e psicológicas aos recursos dos atletas, preocupações com o rumo da sua vida e um certo número de fontes específicas individuais não categorizáveis. Os autores salientaram que embora estas fontes tenham sido as mais frequentemente mencionadas pelos patinadores, não eram necessariamente as mais significativas para cada patinador individualmente, havendo diferenças individuais substanciais naquilo que cada atleta percepcionava como stressante. Giacobbi e Weinberg (2000).

Hale e Witehouse (1998) realizaram um estudo no qual procuraram através de intervenções baseadas em processos de imaginação com o objectivo de estudar os efeitos na intensidade, através da frequência cardíaca e o CSAI – 2, e na direcção através do inventário adaptado do CSAI-2d. O estudo contou com a participação de 24 atletas universitários praticantes da modalidade de futebol que foram submetidos de forma aleatória a uma manipulação gravada de vídeo e áudio de uma situação hipotética de marcar a grande penalidade que poderia dar a vitória. Os resultados sugerem não existirem efeitos significativos para a frequência cardíaca. Indicaram ainda que tanto para os resultados de direcção como os da intensidade a situação de desafio produziu menos ansiedade cognitiva e somática e mais autoconfiança do que na situação de pressão.

Hanton, Mullen & Jones (2000), realizaram um estudo com 100 atletas que teve como objectivo investigar a intensidade e a direcção da ansiedade consoante o

tipo de desporto praticado. No caso deste estudo foram escolhidos atletas de modalidades completamente distintas a nível de habilidades e de capacidades, ou seja, foram escolhidos 50 atletas de rugby e 50 atletas de tiro ao alvo. Os resultados concluíram que a nível da ansiedade cognitiva não existiram diferenças entre estes tipos de desportos. Relativamente à intensidade da autoconfiança os resultados dos jogadores de rugby demonstraram maiores índices, que se deve, segundo os investigadores, ao facto de metade da amostra dos jogadores de rugby serem atletas internacionais.

Neste estudo comprovou-se também a hipótese colocada pelos autores de que os desportos dependentes de motricidade fina seriam prejudicados por índices de elevada ansiedade somática. (Hammermeister & Burton, 2001)

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. Os resultados obtidos, demonstraram 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. De acordo com o autor, esses comportamentos poderão explicar em parte o efeito negativo do excesso de ansiedade na performance.

Um outro estudo comparou a aquisição dos objectivos, com a percepção do clima de motivação e as percepções da intensidade e direcção do estado de ansiedade competitiva de 146 atletas universitários. Este concluiu que a percepção de um clima de performance está associado a uma orientação para o ego enquanto a percepção de um clima de mestria está associado a uma orientação para a tarefa. Neste estudo não foi encontrada uma relação significativa entre a orientação para a tarefa e a direcção da ansiedade competitiva, no entanto concluiu-se que a orientação para o ego está relacionada com percepções facilitativas da ansiedade quando acompanhada de uma percepção elevada de autoconfiança (Ntoumanis & Biddle, 1998).

Outro estudo realizado por Passer (1983), com 316 jogadores de futebol do género masculino, evidencia isso mesmo. Níveis de ansiedade traço, expectativas

quanto à performance, antecipação de reacções face ao sucesso e ao fracasso, expectativas face às críticas perante falhas, preocupação com a crítica às suas performances e falhas, percepção das suas competências e auto-estima da amostra foram analisadas. As respostas indicam que os atletas com elevados níveis de ansiedade esperam jogar menos bem e experienciam maior vergonha, preocupação e mais críticas dos seus pais e treinadores na partida em que jogam pior. Os resultados revelam a ainda que, mesmo quando essas expectativas estão controladas, os jogadores com níveis de ansiedade traço superiores, preocupam-se mais frequentemente que os jogadores com baixos níveis, no que concerne à sua performance (jogar bem) e pelo facto de serem avaliados/observados, pelos pais, treinadores e comentadores.

Outra investigação do estado de ansiedade pré-competitiva de 217 jovens atletas de esgrima aponta para que a capacidade perceptiva e a orientação para os objectivos sejam bons indicadores da ansiedade pré-competitiva (Hall & Kerr, 1997).

Um estudo realizado com 152 jogadores de futebol americano foi comparado o traço de ansiedade com a orientação para os objectivos. Este concluiu que os atletas com maior orientação para o ego do que para a tarefa não experienciaram mais ansiedade em situações competitivas. Neste estudo também não se verificou nenhuma diferença estatisticamente significativa entre o traço de ansiedade dos atletas titulares e suplentes (Limegrover, 2000).

Uma investigação a 273 atletas (136 masculinos e 137 femininos) concluiu que os atletas com um elevado traço de ansiedade utilizam diferentes estratégias comportamentais em relação aos atletas com um baixo traço de ansiedade (Peter R. Giacobbi & Weinberg, 2000).

Uma investigação recente também examinou a intensidade e direcção da ansiedade competitiva, de modo a poder relacionar o traço de ansiedade com as habilidades psicológicas de 115 jogadores de rugby (65 de elite e 50 de não elite).

Esta concluiu que o grupo de elite, demonstrou interpretações mais facilitativas perante os sintomas de ansiedade assim como maiores níveis de autoconfiança e auto-motivação que os atletas de não elite (Neil, Mellalieu, & Hanton, 2006).

## IV CAPÍTULO

### 3. Burnout

#### 3.1. Características Gerais

O termo burnout consiste em uma conjunção entre “burn” e “out”, ambas as palavras têm origem da língua inglesa, onde a primeira significa “arder”, “queimar”, enquanto a segunda palavra refere-se a “fora”, “para fora”. Portanto, o significado literal para burnout em português é “queimar para fora”. Contudo, a sua tradução mais correcta é esgotamento. No entanto, devido ao fato de o burnout ter-se afirmado como um termo internacionalmente reconhecido na literatura científica, optou-se pela manutenção da nomenclatura original.

Maslach e Jackson (1984, cit. Raedeke 1997, p. 397) definiram burnout como “uma síndrome psicológica de exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional que pode ocorrer em indivíduos que trabalham com pessoas em alguma capacidade”.

De acordo com essa definição, o burnout é uma síndrome, ou seja, um conjunto de sintomas, e está fundamentado em três dimensões: a exaustão emocional (caracterizada por sentimentos de extrema fadiga); a despersonalização (sentimentos negativos com respeito aos clientes, sendo ilustrada por um comportamento impessoal, desligado e descuidado em relação aos mesmos) e, finalmente, a reduzida satisfação profissional (avaliações negativas sobre si mesmo, particularmente com referência à habilidade de obter sucesso no trabalho com clientes) (Raedeke 1997, p. 397).

Mais tarde, cria-se o primeiro instrumento para verificar a ocorrência da síndrome de burnout: o Inventário de Burnout de Maslach - MBI (1986). Até hoje, esse inventário é o mais conhecido na avaliação da síndrome de burnout. É constituído por três componentes básicos da síndrome de burnout, segundo Maslach (1993): *exaustão emocional* que é a situação em que os trabalhadores sentem quando não conseguem dar mais de si mesmos em nível afectivo, sentem falta de energia, estão no limite; a *despersonalização* quando uma resposta insensível e impessoal é dada a outras pessoas no ambiente, ocorre uma alteração de personalidade, uma mudança relacional do indivíduo e a *redução da realização*

*peçoal no trabalho* que descreve sentimentos de incompetência e falta de sucesso na realização do trabalho com outras pessoas. Baixa auto-estima, insatisfação com o serviço a realizar. Trata-se de um modelo multidimensional que apresenta uma abordagem sócio-psicológica muito defendida pela autora Christina Maslach sendo a mais adoptada entre os pesquisadores de burnout. Outros instrumentos, menos conhecidos, para avaliação da síndrome de burnout foram surgindo através dos estudos na literatura. A presença de exaustão emocional só conduz à falta de realização pessoal se ocorrer à despersonalização como variável medidora (SILVÉRIO, 1995).

Leiter e Maslach (1988) esclarecem que primeiro ocorre a exaustão emocional que leva ao desenvolvimento de sentimentos de despersonalização os quais, por sua vez, contribuem para a diminuição da realização pessoal.

Maslach e Jackson (1981), afirmam assim o Burnout ser uma síndrome tridimensional, que tem como características principais: Desgaste ou Exaustão Emocional: é a dimensão que mais se aproxima de uma variável de stress. Refere-se a um sentimento de sobrecarga emocional, sendo este um traço fundamental da síndrome, caracterizado pela perda de energia, esgotamento e sentimento de fadiga constante, podendo esses sintomas afectar o indivíduo física ou psiquicamente ou das duas formas. A partir de então, as pessoas acometidas sentem gradativa redução de sua capacidade de produção e vigor no trabalho (Maslach e Jackson, 1981).

A despersonalização, geralmente vem acompanhada de ansiedade, aumento da irritabilidade e perda de motivação. O indivíduo vê-se cercado de sentimentos negativos para si mesmo e para com os outros. Ocorre uma redução das metas de trabalho, da responsabilidade com os resultados, alienação e conduta egoísta. O indivíduo passa então a isolar-se dos outros como forma de protecção, mantendo uma atitude fria em relação às pessoas, não é mais, capaz de lidar com as suas emoção e a dos outros, e começa a tratá-los de forma desumanizada (Maslach e Jackson, 1981).

Incompetência ou falta de realização pessoal: pelo sentimento de incompetência pessoal e profissional ao trabalho, o indivíduo passa a apresentar uma série de respostas negativas para consigo e para o trabalho, como, depressão, baixa produtividade, baixa auto-estima e redução das relações interpessoais. Nesta

fase, o indivíduo assume uma actividade defensiva com modificações nas suas condutas e atitudes com o objectivo de defender-se dos sentimentos experimentados, tem tendência a avaliar-se negativamente em relação a seu desempenho (Maslach e Jackson, 1981).

Lautert (2002) define a Síndrome de Burnout como um stress crónico experimentado pelo indivíduo no seu contexto de trabalho, principalmente no âmbito das profissões, cuja característica essencial é o contacto directo com pessoas, como por exemplo, professores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, entre outros. Ressai ainda que a Síndrome de Burnout é como uma deficiência, um falhar, um ficar exaurido através da demanda excessiva de energia, força ou recursos.

Segundo Pereira (2002) essa síndrome tem como principais características: “desgaste emocional, a despersonalização e a reduzida satisfação pessoal ou sentimento de incompetência do trabalhador”. Não existe uma definição única para Burnout, contudo os autores citados concordam tratar-se de uma síndrome, ou seja, de um conjunto de respostas a situações de stress ocupacional e de reacção à tensão emocional crónica com predilecção para profissionais que mantêm uma relação constante e directa com outras pessoas, principalmente quando esta actividade é considerada de ajuda (médicos, enfermeiros, professores).

Analisando vários estudos realizados com profissionais cujo trabalho implica na relação e no contacto directo com outras pessoas, surgiu a ideia de construir um instrumento de avaliação psicológica que pudesse comparar e abranger amostras cada vez maiores (Maslach, 1993).

Percebendo o burnout como um fenómeno actual e pertinente entre os desportistas, Garcés de Los Fayos e Medina (2002) elaboraram princípios básicos a serem aplicados em programas de prevenção e intervenção. Na prevenção, são necessárias medidas como estruturação racional do treino, aplicação de treino psicológico e aumento da idade mínima para participação em competições profissionais. No âmbito da intervenção, os autores julgam relevante avaliar os impactos da síndrome na vida pessoal, desportiva e familiar social dos atletas, assim como sincronizar o relacionamento do psicólogo do desporto com os desportistas afectados.



### 3.2. Estudos realizados em várias modalidades

Na literatura científica internacional, desportistas de varias modalidades já foram analisados em relação às manifestações do burnout.

Estudos realizados por Martens, Vealley & Burton (1990) indicam que a competição desportiva é um processo complexo, constituído de situações objectivas tais como: todos os elementos físicos que podem ser vistos em uma competição e ao mesmo tempo são comuns a todos os atletas; destacamos o espaço físico, a arbitragem, os adversários; e situações subjectivas, como por exemplo: o modo como o atleta interpreta as situações anteriores respostas; a maneira como os atletas se expressam diante da interpretação que fizeram das situações anteriores, através das reacções somáticas, emocionais, cognitivas e sociais; e as consequências: uma retro alimentação para a orientação de novos comportamentos, levando em consideração a manutenção da actividade ou o abandono.

No golfe, Cohn (1990) entrevistou 10 estudantes desportistas. Após classificar em temas as respostas dos mesmos, verificou que as causas de burnout citadas com maior frequência foram o excesso de treinos e jogos, a ausência de alegria e satisfação e, por último, a pressão de ter um bom desempenho intrínseco, do treinador e dos pais.

No ténis, Gould et al. (1996a) compararam 30 atletas da categoria júnior que contêm a síndrome do burnout com 32 tenistas-controle. Alguns dos resultados com diferenças significativas apontaram, para os tenistas com burnout, menores índices de foco no treino, motivação externa, interpretação positiva e estratégias de “coping”, além de maiores índices de desmotivação e desejo de abandono desportivo.

Noutra pesquisa complementar, os mesmos autores (Gould et al., 1996b) diagnosticaram sintomas mentais e físicos em 10 tenistas. Encontravam-se entre os sintomas psicológicos os seguintes itens: baixa motivação/energia, sentimentos e afectividade negativos, sentimento de isolamento, problemas de concentração, instabilidade emocional e, contraditoriamente, motivação para competir, porém não necessariamente para treinar. Quanto aos sintomas físicos, foram mencionadas lesões, doenças, fadiga e cansaço

Noce (1999), pesquisou o stress psíquico em atletas de voleibol de alto nível: um estudo comparativo entre géneros. Os objectivos principais desse estudo foram

identificar as situações gerais que provocam stress nos atletas; analisar as situações típicas que os pivô e atacantes vivenciam no transcorrer de uma competição e verificar os comportamentos mais prováveis adoptados por esses atletas. A amostra foi composta por 190 atletas, sendo 118 homens e 72 mulheres, onde 157 eram atacantes e 33 pivô de 18 equipas, e 11 eram masculinas e 7 femininas, todos participantes da Superliga de Voleibol 97/98. A faixa etária da amostra variava entre 17 e 36 anos e com uma experiência em competição de 19 a 22 anos. Participaram também desse estudo 19 técnicos, com idade compreendida entre 32 e 42 anos, com tempo de experiência em competição entre 1 e 23 anos. O instrumento foi o Teste de stress Psíquico do Voleibol (TEP-V), composto por situações stressantes gerais e típicas para a posição dos jogadores. O condicionamento físico e a preparação técnico-táctica inadequada foi as situações gerais que mais provocam stress nos atletas. Para os atacantes, a situação "o pivô não confia em mim" foi a mais stressante, enquanto, para os pivôs, a situação considerada mais stressante foi "o árbitro marca, repetidas vezes, uma infracção minha". O comportamento mais provável de ser adoptado pelos atletas de ambos os sexos independente das diferentes posições foi "procuro tranquilizar-me". É necessário na opinião do pesquisador que se desenvolvam mais testes específicos sobre o stress, levando-se em consideração a modalidade desportiva, a idade e o nível de rendimento dos atletas, e, ao mesmo tempo, desenvolvam-se projectos interdisciplinares, capazes de analisar o fenómeno do stress como um produto tridimensional, ou seja: biológico, psicológico e social.

# PARTEII

## I CAPÍTULO

### METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS

#### 1. Amostra

Responderam ao questionário, 50 jogadores de Futebol do sexo Masculino, distribuídos por 2 escalões competitivos, nomeadamente, os infantis e os Iniciados. Os jogadores pertenciam às seguintes equipas: Futebol Clube Tirsense (FCT), União Desportiva de Roriz (UDR) e o Moreirense Futebol Clube (MFC) pertencente à Federação Portuguesa de Futebol, e à Associação de Futebol do Porto e de Braga. Nesta amostra as idades dos sujeitos estão compreendidas entre os 11 anos e os 15 anos ( $x= 13,12$ ;  $DP=1,081$ ). Dos, 50 desportistas que responderam ao questionário, 11 são dos infantis e 39 são do escalão iniciados.

#### 2. Instrumentos de Medida

A todos os sujeitos da amostra, foram aplicadas as versões traduzidas dos questionários “Competitive State Anxiety Scale” /CSAI-2d), “Sport Anxiety Scale” (SAS2), “Task and ego Orientation Questionnaire” / (TEOSQ), “Recovery Stress Questionnaire for Athletes” (RESTQ-SPORT).

O instrumento “Competitive State Anxiety Scale” foi aplicada cerca de 15 minutos antes da competição, onde realizámos uma breve explicação sobre o estudo e os respectivos instrumentos. Os instrumentos “Sport Anxiety Scale”, “Task and ego Orientation Questionnaire”, e o “Recovery Stress Questionnaire for Athletes” (RESTQ-SPORT), foram aplicados fora do momento competitivo, mais propriamente, antes do treino semanal.

Na primeira página é realizada uma breve explicação do estudo que se pretendia realizar e, no verso, inclui-se uma ficha para recolha de dados demográficos e desportivos do desportista, procurando caracterizar a amostra.

### **3. Apresentação das Variáveis**

As variáveis do presente estudo são as dimensões, traço de ansiedade e as suas sub-escalas (Ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração), o estado de ansiedade competitiva e as sua sub-escalas (ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança) as duas sub-escalas de realização do objectivo (Tarefa e Ego) e por ultimo as sub-escalas (Burnout).

### **4. Procedimentos**

#### **4.1. Procedimentos Operacionais**

Para a realização do presente estudo foram utilizados dois conjuntos de instrumentos. Um conjunto de questionários foi aplicado antes ou depois de uma sessão de treino (dados demográficos, SAS-2, TEOSQ, RESTQ-SPORT) e o outro conjunto foi aplicado cerca de 15 minutos antes da competição (CSAI-2d). O conjunto de questionários relativos ao estado de ansiedade foi realizado directamente pelo investigador momentos antes da competição.

Assim, a abordagem foi sempre realizada em momentos pré-competitivos e competitivos combinados antecipadamente com os treinadores das equipas e com a sua devida autorização.

Antes do preenchimento do questionário de estado de ansiedade foram dadas instruções aos desportistas e treinadores acerca dos objectivos do trabalho e o seu enquadramento assim como, a importância de um correcto preenchimento dos questionários, nomeadamente a importância da leitura de todas as informações, a importância da resposta ser efectuada de uma forma breve e natural e a importância de os desportistas responderem a todas as questões.

## 4.2. Procedimentos Estatísticos

Para o presente estudo, a análise e tratamento estatístico dos dados, foi realizada através do programa “ Statistical Package for social Sciences – SPSS for Windows” (versão 16.0).

Para uma descrição mais pormenorizada da amostra, recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão, percentagens e amplitude mínima e máxima. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas no estudo, ou seja, das dimensões de Competências Mentais e sub escalas do traço de ansiedade, da motivação para a realização do objectivo e do burnout, foram utilizadas as mesmas medidas de tendência central supracitadas com excepção da percentagem.

Posteriormente, procedemos às correlações entre as variáveis psicológicas, ou seja, das dimensões de Competências mentais, das sub-escalas do traço e estado de ansiedade e da realização do objectivo, utilizando o coeficiente de correlação Pearson.

Utilizamos a técnica de estatística inferencial “Teste t” para amostras independentes, com o intuito de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas das variáveis independentes (idade, sexo, anos de experiência, número de jogos realizados anualmente, número de treinos por semana e tempo dos treinos), relativamente às variáveis dependentes.

Com o objectivo de analisar mais detalhadamente as variáveis idade, anos de experiência, número de jogos realizados anualmente, número de treinos por semana e tempo dos treinos, utilizamos a técnica de estatística inferencial ANOVA, seguido dos testes “Post-hoc” ( Tukey, HSD), para análise multivariada dos grupos.

## 5. Instrumentos de Medida

Os Instrumentos aplicados aos sujeitos da amostra foram os seguintes: TEOSQ, SAS, CSAI-2d, RESTQ-SPORT.

A bateria de testes anteriormente citada é composta por uma capa com os procedimentos de preenchimento, tendo no seu verso um questionário para recolha dos dados biográficos e desportivos de cada atleta

Os instrumentos utilizados para recolha de dados foram as versões traduzidas dos:

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

**(SAS) - “Questionário de Reacções à Competição”;**

**(CSAI-2d) - “Questionário de Auto-Avaliação Pré – Competitiva;**

**(RESTQ-SPORT) - “Questionário Burnout”.**

### 5.1. Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ)

#### TEOSQ – “Task and Ego Orientation Questionnaire”

O Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (QOMD) é uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa do “Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire” (TEOSQ), desenvolvido por Duda e colaboradores (1989, 1992, citado por Cruz, 1996). Este novo instrumento de avaliação pretende avaliar a orientação para a tarefa e/ou para o “ego” em contextos desportivos, tendo por base o modelo teórico motivacional de Nicholls (1984). No TEOSQ solicita-se a cada indivíduo para indicar o seu grau de acordo ou desacordo com diversas afirmações, em resposta à seguinte questão: “Quando te sentes bem sucedido e com êxito no desporto?” Mais concretamente, este instrumento é constituído por 13 itens, que reflectem uma orientação motivacional para a tarefa ou uma orientação para o “ego”, relativamente à percepção de sucesso e êxito no desporto (Exemplo de item: “Sinto-me com maior sucesso no desporto... quando dou o meu melhor”). Assim, os itens do TEOSQ encontram-se distribuídos por 2 sub-escalas: a) Orientação para a Tarefa (7 itens; Exemplo: “...quando faço o melhor que posso”); e, b) Orientação para o

“Ego” (6 itens; Exemplo: “...quando sou o melhor de 30 todos”). Os atletas respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala tipo Likert, de 5 pontos (Discordo Totalmente=1; Concordo Totalmente=5). O TEOSQ é cotado calculando um “score” médio para cada sub-escala.

## **5.2. Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (SAS)**

### **S.A.S. - “Sport Anxiety Scale”**

A Escala de Ansiedade no Desporto (E.A.D.) é uma versão traduzida e adaptada da “Sport Anxiety Scale – S.A.S.”, um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith, Smoll e Schultz (1990). Mais concretamente, a E.A.D. pretende medir diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração. Assim, este instrumento engloba um total de 21 itens, distribuídos por 3 sub escalas: a) Ansiedade Somática (9 itens; Exemplo: “Sinto-me nervoso”); b) Preocupação (7 itens; Exemplo: “Tenho dúvidas acerca de mim próprio”); e, c) Perturbação da Concentração (5 itens; Exemplo: “Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar”). Aos sujeitos é pedido que respondam a cada item optando por uma alternativa, numa escala tipo Likert de 4 pontos (1=Nunca; 4=Quase sempre). Os “scores” de cada escala são obtidos somando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. Paralelamente, pode obter-se também um “score” total do traço de Ansiedade Competitiva, resultante do somatório dos “scores das 3 sub-escalas. 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



### 5.3. Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI-2d)

Martens, Vealey & Burton (1983, 1990a,b) desenvolveram um inventário multidimensional do estado ansiedade no desporto: o "Competitive State Anxiety Inventory 2" (CSAI-2). Este instrumento, baseado na distinção conceptual entre ansiedade cognitiva e somática, já bem evidenciada noutros contextos de realização e rendimento (e.g., ansiedade nos testes e exames escolares), engloba ainda uma terceira componente relacionada com estas duas dimensões: a auto-confiança. O CSAI-2 foi assim entendido como uma medida multidimensional do estado de ansiedade, que na sua versão original, era constituído por um total de 27 itens, distribuídos por três sub-escalas, com base nos resultados de análise factorial exploratória: a) ansiedade cognitiva; b) ansiedade somática; e c) auto-confiança (ver Anexo 1). Para os autores do CSAI-2, a "ansiedade cognitiva e a ansiedade somática representam pólos opostos de um *continuum* de avaliação cognitiva, sendo a auto-confiança vista como a ausência de ansiedade cognitiva. Ou, inversamente, sendo a ansiedade cognitiva vista como falta de auto-confiança". Martens, Vealey e Burton (1990; Burton, 1998) relataram coeficientes "alpha" de Cronbach (consistência interna) a variarem entre .76 e .91, para as diferentes sub-escalas do CSAI. Mas os desenvolvimentos no domínio do estudo da ansiedade competitiva, parecem ser contraditórios no que se refere ao uso do CSAI-2, que mesmo assim continua a ser o instrumento de avaliação dos estados de ansiedade competitiva mais utilizado internacionalmente. Um dado relevante para a avaliação da ansiedade competitiva viria a ser a introdução, através no chamado "CSAI-2d" da necessidade de distinção entre a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitativa ou debilitativa do rendimento) dos sintomas dos estados de ansiedade, que foi inicialmente sugerida por Jones e Swain (1992). Estudos e investigações posteriores (e.g., Jones, 1995; Jones & Hanton, 2001; Woodman & Hardy, 2001) parecem indicar a importância de analisar a interpretação das respostas de ansiedade e uma maior "sensibilidade" da "direcção", comparativamente à "intensidade" das respostas. Para além da escala tradicional de intensidade do CSAI-2, na escala de direcção (CSAI-2d) cada indivíduo avalia em que medida a intensidade experienciada de cada sintoma (item) é considerada como facilitativa ou debilitativa

para o seu rendimento posterior. Uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa do Competitive State Anxiety Inventory–2 (CSAI–2; Martens, Burton et al., 1990).

Foi ainda utilizada a escala de direcção CSAI-2d, para os 27 itens, inicialmente introduzida por Jones e Swain (1992). Esta escala atem 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 realizar a distinção entre, a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitadora ou debilitadora do rendimento) dos sintomas dos estados de ansiedade.

#### **5.5. - “Questionário de Stress e Recuperação para Atletas” (RESTQ-Sport)**

A utilização do questionário de Recovery Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport), teve como principal objectivo avaliar as fontes de stress e as capacidades de recuperação nos últimos três dias e três noites anteriores à sua realização. Os factores de stress podem verificar-se em treino, em competição e em situações fora destes dois âmbitos. Este questionário é composto por 53 itens, distribuídos por dezanove escalas multidimensionais, doze escalas gerais e sete específicas de desporto, com vista a obter do atleta informações das suas rotinas diárias de treino, de competição e da sua vida fora do ambiente desportivo. É utilizada uma escala do tipo Lickert, de 7 pontos (0= Nunca; 1=Raramente; 2=Algumas vezes; 3=Com frequência; 4= Mais frequentemente; 5= Com muita frequência; 6= Sempre) para assinalar em cada item.

## II CAPÍTULO

### APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

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

De igual modo, será apresentada a estatística descritiva das variáveis independentes e dependentes, bem como, a sua comparação com outros estudos. Por fim também serão apresentados os resultados dos tratamentos estatísticos do Coeficiente de Correlação de Pearson, análise da variância “Anova” e ainda a técnica de estatística inferencial “Teste t”.

#### 1. Análises Descritivas

##### Quadro1- Frequência relativa ao gênero

Variável	Frequência	Percentagem
Gênero Masculino	50	100%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Ao analisarmos o quadro 1, verificamos que o total de atletas da nossa amostra é de 50, sendo todos do gênero masculino, o que corresponde a 100% do total de atletas.

##### Quadro 2 – Frequência por classes relativas à Idade

Idade	Frequência	Percentagem	Média	Desvio Padrão
11	6	12,0 %		
12	5	10,0 %		
13	19	38,0 %		
14	17	34,0 %	13,12	1,081
15	3	6,0 %		
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,0 %</b>		

Através da observação do quadro 2, constatamos que o maior número de atletas se situa no grupo dos 13-14 anos, correspondendo a 72,0% do nosso universo de estudo. A média de idades é de 13,12 anos e o desvio padrão é de 1,081 anos.

**Quadro 3 – Distribuição de atletas por clubes**

<b>Clube</b>	<b>Nº de atletas</b>	<b>Percentagem</b>
União Desportiva de Roriz (UDR)	12	24,0 %
Moreirense Futebol Clube (MFT)	14	28,0%
Futebol Clube Tirsense (FCT)	24	48,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>

A nossa amostra encontra-se distribuída por 3 clubes, a UDR com 12 jogadores de futebol (24,0%), o MFT com 14 jogadores de futebol (57,8%) e o FCT com 24 jogadores de futebol, como se pode verificar no quadro 3.

**Quadro 4 – Desporto individual/Desporto colectivo**

<b>Tipo de Desporto</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
Desporto colectivo	50	100 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>

Como podemos verificar no quadro 4, 50 dos inquiridos são desportistas praticantes de desporto colectivo, o que corresponde, respectivamente, a 100 %.

**Quadro 5 – Nível de Campeonato em que participa**

<b>Campeonato</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
Distrital	50	100 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>

Analisando o quadro 5, constatamos os 50 Jogadores de Futebol participam nos campeonatos distritais das respectivas modalidades.

**Quadro 6 – Anos de Experiência**

<b>Anos de Experiência</b>	<b>Frequência Relativa</b>	<b>Percentagem</b>
1	4	8,0 %
2	14	28,0 %
3	8	16,0 %
4	9	18,0 %
5	5	10,0 %
6	7	14,0 %
7	2	4,0 %
10	1	2,0 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Após observação do quadro 6, verificamos que 14 desportistas apresentam 2 anos de experiência (28% do universo em estudo), 9 desportistas têm 4 anos de experiência (18%), 8 desportistas praticam as suas modalidades há 3 anos (16%), 7 desportistas apresentam 6 anos de prática desportiva (14%); 5 desportistas têm 5 anos de anos de experiência (10%), 4 desportistas apresentam apenas 1 ano de prática desportiva (8%); observamos ainda que 2 atletas têm 7 anos de experiência (4%), e por fim 1 desportista têm apenas 1 ano de experiência (2%).

**Quadro 7 – Número de sessões de treino semanais**

<b>Nº de sessões semanais</b>	<b>Frequência Relativa</b>	<b>Percentagem</b>
2	10	20 %
3	40	80 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fazendo a análise do quadro 7, constatamos que, por semana, 40 jogadores treinam 3 vezes (80%), e 10 jogadores realizam 2 sessões de treino (20%).

**Quadro 8 – Tempo de treino por sessão**

<b>Tempo de treino</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
90 minutos	14	28 %
120 minutos	36	72 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Feita a análise do quadro 8, concluímos que 36 dos desportistas em estudo realizam sessões de treino de 120 minutos (72%), e 14 treinam 90 minutos, por sessão (28%).

**Quadro 9 – Número de Jogos por ano**

<b>Número de Jogos por ano</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
22	14	28 %
24	12	24 %
30	12	24 %
36	12	24 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>

Da análise do quadro 9, pode concluir-se que, por ano, 14 atletas realizam 22 jogos por ano (28%), 12 atletas realizam 24 Jogos (24%), 12 participam em 30 jogos/competições (24%) e 12 deles realizam 36 jogos/competições (24%).

**Quadro 10 – Formação Inicial**

<b>Formação Inicial</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
Alinha na Formação inicial	50	100 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>

Analisando o quadro 10, referente à formação inicial nas competições, verificamos os 50 desportistas em estudo estão presentes em mais de 50% da formação inicial dos jogos.

**Quadro 11 – Média e desvio padrão do traço de ansiedade**

<b>Traço de Ansiedade</b>	<b>Frequência</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio padrão</b>
Escala de ansiedade somática	50	9,06	3,209
Preocupação	50	12,10	3,267
Perturbação da concentração	50	9,60	3,350
Ansiedade total	50	30,93	8,027

De acordo com os dados do quadro 11 podemos verificar que o valor médio mais elevado do traço de ansiedade é o da escala preocupação (Md=12,10 DP=3,267), a escala perturbação da concentração tem como valor médio (Md=9,60 DP=3,350), enquanto que o valor médio mais baixo é o da escala de ansiedade somática ( Md=9,06 DP=3,209).

**Quadro 12 - Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no SAS por diferentes grupos de atletas**

<b>Traço de Ansiedade</b>	<b>Presente Estudo</b>	<b>(Cruz e Caseiro 1997)</b>	<b>(Porém, et al 2001)</b>	<b>(Dias 2005)</b>
Escala de ansiedade somática	9,06	15,6	14,6	15,77
Preocupação	12,10	15,3	14,2	14,85
Perturbação da concentração	9,60	8,1	8,0	8,12
Ansiedade total	30,93	39,0	36,8	38,73

Os valores médios do presente estudo, apresentados no quadro 12, diferem um pouco com várias investigações já realizadas apresentando valores mais baixos que nos outros estudos na subescala de ansiedade somática e de preocupação, já

na subescala de perturbação da concentração o presente estudo apresenta valores ligeiramente mais elevados. Como podemos constatar inclusivamente os valores médios de ansiedade total dos estudos de Cruz e Caseiro (1997) e Dias (2005) são mais elevados do que o presente estudo. Nos diferentes estudos a ansiedade somática tende a ter valores superiores à preocupação o que não sucede no presente estudo.

### Quadro 13 – Média e desvio padrão do estado de ansiedade

Estado de Ansiedade	Frequência	Média	Desvio padrão
Ansiedade cognitiva A <sup>1</sup>	50	25,64	6,983
Ansiedade somática A <sup>1</sup>	50	27,80	10,239
Autoconfiança A <sup>1</sup>	50	30,08	4,914
Ansiedade cognitiva B <sup>2</sup>	50	25,88	8,165
Ansiedade somática B <sup>2</sup>	50	28,32	9,234
Autoconfiança B <sup>2</sup>	50	28,80	5,952

A<sup>1</sup> – Competição designada pelos atletas como menos importante

B<sup>2</sup> – Competição designada pelos atletas como mais importante

Através da análise do quadro 13, podemos observar que o valor médio mais elevado corresponde à subescala autoconfiança da competição A (M=30,08; DP=11,435) e o valor médio menor é o da subescala ansiedade cognitiva da competição B (M=27,04; DP=7,613).



**Quadro 14 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no CSAI2 por diferentes grupos de atletas**

<b>Estado de ansiedade</b>	<b>Presente Estudo</b>	<b>(Hale &amp; Witehouse 1998)</b>	<b>(Gruszka 1999)</b>	<b>(Cox, Martens &amp; Russel 2003)</b>
Ansiedade cognitiva A <sup>1</sup>	25,64	20,83	24,11	20,5
Ansiedade somática A <sup>1</sup>	27,80	18,17	28,50	18,4
Autoconfiança A <sup>1</sup>	30,08	24,46	19,22	24,0
Ansiedade cognitiva B <sup>2</sup>	25,88	20,83	24,11	20,5
Ansiedade somática B <sup>2</sup>	28,32	18,17	28,50	18,4
Autoconfiança B <sup>2</sup>	28,80	24,46	19,22	24,0

A<sup>1</sup> – Competição designada pelos atletas como menos importante

B<sup>2</sup> – Competição designada pelos atletas como mais importante

Como se pode observar no Quadro 14, os valores de estudos já realizados em anos anteriores diferem um pouco dos valores do presente estudo. Relativamente ao estudo de Gruszka (1999), a ansiedade somática tem valores superiores à ansiedade cognitiva e a autoconfiança, enquanto que nos restantes estudos, incluindo o presente, é a autoconfiança que assume os resultados mais elevados. (Cox, Martens e Russel (2003) e o estudo na modalidade de futebol de Hale e Witehouse (1998).

**Quadro 15 – Média e desvio padrão de stress e recuperação (REST-Q Sport) 1ª****Aplicação**

<b>Sub-Escala</b>	<b>Frequência</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio padrão</b>
Stress Geral	50	2,64	2,670
Stress Emocional	50	3,12	2,760
Stress Social	50	3,06	2,402
Conflitos/Pressão	50	5,10	8,301
Fadiga	50	3,92	2,220
Perda de Energia	50	3,30	1,992
Queixas Físicas	50	2,62	2,069
Sucesso	50	5,98	2,334
Recuperação social	50	7,22	2,866
Recuperação física	50	6,20	2,555
Bem-Estar Geral	50	8,10	2,801
Qualidade do Sono	50	9,36	2,480
Distúrbios nos Intervalos	50	7,62	3,989
Exaustão Emocional	50	7,52	4,096
Lesões	50	8,60	3,948
Estar em forma	50	14,80	4,932
Aceitação pessoal	50	13,32	5,231
Auto-eficácia	50	13,48	4,362
Auto-regulação	50	13,96	4,481

**1ª Aplicação** – Competição designada pelos atletas como menos importante

**Quadro 16 – Média e desvio padrão de stress e recuperação (REST-Q Sport) 2ª Aplicação**

Sub-Escala	Frequência	Média	Desvio padrão
Stress Geral	50	3,18	2,918
Stress Emocional	50	2,96	2,175
Stress Social	50	4,62	4,844
Conflitos/Pressão	50	4,34	2,218
Fadiga	50	3,83	1,874
Perda de Energia	50	3,10	2,349
Queixas Físicas	50	5,28	2,166
Sucesso	50	7,22	2,102
Recuperação social	50	6,14	2,267
Recuperação física	50	8,22	2,306
Bem-Estar Geral	50	8,70	2,525
Distúrbios nos Intervalos	50	8,06	4,469
Exaustão Emocional	50	7,96	3,833
Lesões	50	8,92	4,294
Estar em forma	50	15,04	6,414
Aceitação pessoal	50	13,16	4,590
Auto-eficácia	50	12,76	4,605
Auto-regulação	50	14,06	4,674

**2ª Aplicação** – Competição designada pelos atletas como mais importante

Podemos ver através da análise dos quadros 15 e 16 que o valor médio de stress geral mais elevado é sentido na competição B ( $M=3,18$ ;  $DP=2,918$ ), sendo que na outra competição surge o valor médio de stress geral menor ( $M=2,64$ ;  $DP=2,670$ ).

Verificamos que os níveis de auto-eficácia são mais elevados na primeira competição ( $M=13,48$ ;  $DP=4,362$ ), do que na competição mais importante ( $M=12,76$ ;  $DP=4,605$ ). Quanto aos níveis de Auto-Regulação, estes são mais elevados na segunda competição, ( $M=14,06$ ;  $DP=4,674$ ), do que na competição menos importante ( $M=13,96$ ;  $DP=4,481$ ).

**Quadro 17 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no REST-Q Sport por diferentes grupos de atletas**

<b>Sub-Escala</b>	<b>Presente Estudo</b>	<b>Gonzalez-Boto et al (2007)</b>
Stress Geral	2,64	1,41
Stress Emocional	3,12	1,03
Stress Social	3,06	1,09
Conflitos/Pressão	5,10	1,84
Fadiga	3,92	1,91
Perda de Energia	3,30	2,16
Queixas Físicas	2,62	1,44
Sucesso	5,98	2,48
Recuperação social	7,22	4,41
Recuperação física	6,20	3,47
Bem-Estar Geral	8,10	4,44
Distúrbios nos Intervalos	9,36	3,94
Exaustão Emocional	7,62	2,39
Lesões	7,52	0,59
Estar em forma	8,60	1,34
Aceitação pessoal	14,80	4,35
Auto-eficácia	13,32	3,25
Auto-regulação	13,48	3,66

Podemos verificar através da análise do quadro 17 que o valor médio de stress geral ( $M=3,18$ ), é mais elevado do que o verificado no estudo realizado com jovens nadadores por Gonzales-Boto et al (2007), ( $M=1,41$ ), verificamos que nas várias sub-escalas a nossa amostra apresenta valores bem mais elevados, o nível de auto-eficácia no nosso estudo ( $M=13,32$ ), é bastante mais elevado do que o verificado no estudo de (Gonzales-Boto et al, 2007), ( $M=3,25$ ), tal como a sub-escala de Auto-Regulação ( $M=13,48$ ), no nosso estudo, e ( $M=3,66$ ), no estudo de (Gonzales-Boto et al, 2007), podemos referir que os estudo realizado por Gonzales-Boto 2007, teve como amostra jovens nadadores, o que pode indiciar que modalidades de cariz individual podem apresentar níveis de stress mais baixos, do que desportistas de modalidades colectivas, como por exemplo o Futebol.

**Quadro 18 – Média e desvio padrão da orientação dos objectivos para a tarefa/ego**

Orientação dos objectivos	Frequência	Média	Desvio padrão
Tarefa	50	3,99	0,608
Ego	50	2,74	0,848

Pela análise do quadro 18 aferimos que o valor médio de orientação dos objectivos para a tarefa é (M=3,99; DP=0,608), A orientação dos objectivos para o ego apresenta o valor médio de (M=2,74; DP=0,848).

**Quadro 19 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no TEOSQ por diferentes grupos de atletas**

Orientação dos objectivos	Presente Estudo	Duda et al (1995)	Porto (2001)	McNeill & Wang (2005)	Gestranius (2006)
Tarefa	3,99	4,20	4,23	4,26	4,25
Ego	2,74	2,75	2,49	3,09	2,90

Como é possível observar no quadro 19, os dados estão de acordo com muitas investigações realizadas anteriormente (Duda et al., 1995; Porto, 2001; McNeill & Wang., 2005; Gestranius, 2006). Estes têm valores quer de tarefa ou ego muito próximos dos obtidos no presente estudo.

Como podemos observar a orientação dos objectivos para o tarefa apresenta o valor médio no nosso estudo de (M=3,99), o que se aproxima dos estudos de Duda et al., 1995, (M=4,20); e do estudo de (Porto, 2001; M=4,23), Quanto a a orientação dos objectivos para o ego apresenta o valor médio no nosso estudo de (M=2,74), o que se assemelha aos estudos de (Duda et al., 1995, M=2,75), e ao estudo de (Gestranius, 2006, M=2,90).

Também, estes resultados do presente estudo vão de encontro aos resultados obtidos por (Ryska, 2004) que realizou um estudo utilizando o TEOSQ com a participação de 704 atletas hispânicos no qual verificou que a maioria dos atletas ( $M=3,67$ ;  $DP=0,69$ ) era mais orientado para a tarefa do que para o ego ( $M=3,25$ ;  $DP=0,99$ ).

## 2. Correlações

No que concerne à hipótese H01, verificam-se relações negativas entre a orientação para a tarefa, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e o nível de stress / capacidade de recuperação; utilizamos a correlação de Pearson para a sua confirmação, que apresentamos no quadro seguinte.

**Quadro 20 – Correlação entre a orientação dos objectivos para a tarefa, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala de stress geral do burnout**

Variável	Média	Desvio padrão	Correlação Pearson	Sig
<b>Traço de Ansiedade</b>				
Ansiedade Total	30,93	8,027	-0,369	0,009*
Escala de Ansiedade Somática	9,06	3,209	-0,567	0,000**
Preocupação	12,10	3,267	0,040	0,785
Perturbação da Concentração	9,60	3,350	-,0,414	0,003*
<b>Estado de Ansiedade</b>				
Ansiedade Cognitiva A <sup>1</sup>	25,64	6,983	-0,047	0,744
Ansiedade Somática A <sup>1</sup>	27,80	10,239	-0,043	0,765
Auto-Confiança A <sup>1</sup>	30,08	4,914	0,213	0,138
Ansiedade Cognitiva B <sup>2</sup>	25,88	8,165	-0,052	0,721
Ansiedade Somática B <sup>2</sup>	28,32	9,234	-0,032	0,827
Auto-Confiança B <sup>2</sup>	28,80	5,952	-0,032	0,826
<b>Stress Geral</b>				
Stress Geral A <sup>1</sup>	2,64	2,670	-0,196	0,173
Stress Geral B <sup>2</sup>	3,18	2,918	-0,121	0,404

\*P <0,01; \*\*P <0,001

A<sup>1</sup> – Competição designada pelos atletas como menos importante

B<sup>2</sup> – Competição designada pelos atletas como mais importante

O quadro 20 refere-se aos valores médios e desvios padrão do traço de ansiedade, do estado de ansiedade e do stress geral, os níveis de correlação de Pearson e respectivos níveis de significância de correlação com a orientação dos objectivos para a tarefa.

Ao analisarmos os valores médios, verificamos que ao nível do traço de ansiedade, os atletas apresentam um valor médio superior (M=30,93; DP=8,027) de ansiedade total. Quanto nível da escala de ansiedade somática também se verifica

que os valores médios ( $M=9,06$ ;  $DP=2,467$ ) relativamente à subescala preocupação, os atletas revelam níveis médios de, ( $M=12,10$ ;  $DP=3,267$ ); passando para a subescala perturbação da concentração, os desportistas revelam níveis ( $M=9,60$ ;  $DP=3,350$ ).

No que respeita ao estado de ansiedade, os desportistas apresentam níveis médios nas subescalas de ansiedade cognitiva A ( $M=25,64$ ;  $DP=6,983$ ), ansiedade somática A ( $M=27,80$ ;  $DP=10,239$ ), auto-confiança A ( $M=30,08$ ;  $DP=4,914$ ), na competição mais importante os desportistas apresentam níveis médios nas subescalas de ansiedade cognitiva A ( $M=25,88$ ;  $DP=8,165$ ), ansiedade somática A ( $M=28,32$ ;  $DP=9,234$ ), auto-confiança A ( $M=28,80$ ;  $DP=5,952$ ).

No que se refere os níveis de stress, a competição menos importante tem com média ( $M=2,64$ ;  $DP=2,670$ ) e a competição mais importante ( $M=2,64$ ;  $DP=2,670$ ).

De acordo com os dados obtidos, há uma correlação estatisticamente significativa negativa entre a orientação dos objectivos para a tarefa e a ansiedade total ( $r(49) = -0,369$   $p < 0.01$ ). Ainda referente ao traço de ansiedade, existem mais duas correlações significativas, ambas negativas, a primeira entre a orientação para a tarefa e a escala de ansiedade somática ( $r(49) = -0,567$   $p < 0.01$ ), e a segunda negativa entre a orientação para a tarefa e a perturbação da concentração ( $r(49) = -0,414$   $p < 0.01$ ).

Relativamente à hipótese H02, verificam-se relações negativas estatisticamente significativas entre o aumento da idade e os níveis de ansiedade e stress; utilizamos o teste Anova para a sua confirmação, que apresentamos no quadro seguinte.



**Quadro 21 – Diferenças entre a idade e o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala de stress geral do burnout**

Variável		Média	Desvio padrão	Sig
	<b>Idade</b>	13,12	1,081	
<b>Traço de Ansiedade</b>				
Ansiedade Total	11-12	29,50	6,023	0,531
	13-15	31,30	8,491	
Escala de Ansiedade Somática	11-12	8,09	2,467	0,261
	13-15	9,33	3,366	
Preocupação	11-12	11,70	2,359	0,667
	13-15	12,20	3,480	
Perturbação da Concentração	11-12	9,00	3,033	0,507
	13-15	9,76	3,452	
<b>Estado de Ansiedade</b>				
Ansiedade Cognitiva A <sup>1</sup>	11-12	24,18	7,068	0,439
	13-15	26,05	6,996	
Ansiedade Somática A <sup>1</sup>	11-12	31,63	14,610	0,162
	13-15	26,71	8,577	
Auto-Confiança A <sup>1</sup>	11-12	30,36	4,455	0,831
	13-15	30,00	5,088	
Ansiedade Cognitiva B <sup>2</sup>	11-12	26,18	10,409	0,891
	13-15	25,79	7,578	
Ansiedade Somática B <sup>2</sup>	11-12	28,54	9,037	0,928
	13-15	28,25	9,405	
Auto-Confiança B <sup>2</sup>	11-12	28,18	7,236	0,701
	13-15	28,97	5,635	
<b>Stress Geral</b>				
Stress Geral A <sup>1</sup>	11-12	2,27	2,86674	0,611
	13-15	2,74	2,64294	
Stress Geral B <sup>2</sup>	11-12	3,09	2,46798	0,910
	13-15	3,20	3,06233	

**P <0,05**A<sup>1</sup> – Competição designada pelos atletas como menos importanteB<sup>2</sup> – Competição designada pelos atletas como mais importante

Para calcular as diferenças entre as variáveis psicológicas e a idade dos atletas foi feita uma análise da variância “Anova”, os atletas foram agrupados mediante a sua idade em 2 grupos (11-12, 13-15) para que se verificassem as suas diferenças, sendo isso possível através do teste Post Hoc (Tukey HSD). A divisão dos grupos foi feita mediante a distribuição da amostra.

Ao analisarmos os valores médios, verificamos que ao nível do traço de ansiedade, os atletas entre os 11 e os 12 anos de idade apresentam um valor médio superior ( $M=29,50$ ;  $DP=6,023$ ) de ansiedade total quando comparados com o grupo de 13 a 15 anos ( $M=31,30$ ;  $DP=8,491$ ). Quanto nível da escala de ansiedade somática também se verifica que os valores médios ( $M=8,09$ ;  $DP=2,467$ ) que se encontram nos atletas com idades entre os 11-12 anos são inferiores aos da faixa etária entre os 13-15 anos apresentam níveis médios ( $M=9,33$ ;  $DP=2,705$ ); relativamente à subescala preocupação, a situação mantém-se, os atletas entre os 13-15 anos revelam níveis médios de, ( $M=12,20$ ;  $DP=3,480$  face à média ( $M=11,70$ ;  $DP=2,359$ ) dos atletas com 11-12 anos; passando para a subescala perturbação da concentração, o grupo de 10-12 anos continua a revelar níveis inferiores ( $M=9,00$ ;  $DP=3,033$ ) do que o grupo de 13-15 anos ( $M=9,76$ ;  $DP=3,452$ ).

No que respeita ao estado de ansiedade, o grupo etário de 11-12 anos apresenta níveis médios inferiores nas subescalas de ansiedade cognitiva A ( $M=24,18$ ;  $DP=7,068$ ), e autoconfiança B ( $M=28,18$ ;  $DP=7,236$ ), por comparação aos atletas de 13-15 anos que, respectivamente em cada uma das mesmas subescalas, apresentam níveis inferiores, ansiedade cognitiva A ( $M=26,05$ ;  $DP=6,996$ ) e; autoconfiança B ( $M=28,97$ ;  $DP=5,635$ ).

O grupo etário de 11-12 anos já apresenta níveis médios superiores nas subescalas autoconfiança A ( $M=30,36$ ;  $DP=4,455$ ), ansiedade cognitiva B ( $M=26,18$ ;  $DP=10,409$ ) e ansiedade somática A ( $M=31,63$ ;  $DP=14,610$ ).

Verifica-se, ainda, que os atletas mais novos apresentam menos stress geral do que os mais velhos para os dois momentos competitivos.

Quanto à hipótese H03, verificam-se diferenças positivas entre o aumento da idade e a orientação para a tarefa, utilizamos o Test-T para a sua análise, que apresentamos no quadro seguinte.

**Quadro 22 – Correlação entre as idades e a orientação para a tarefa.**

Variável	Média	Desvio padrão	Sig
<b>Idade</b>	13,12	1,081	
<b>Orientação para aTarefa</b>	11	4,35	0,196
	12	3,48	0,558
	13	3,62	0,459
	14	4,36	0,569
	15	4,33	0,436

\*P &lt;0,001

Podemos constatar que com o aumento da idade a média da orientação para a tarefa vai aumentando, 11 anos (M=4,35; DP=0,804), 12 anos (M=3,48; DP=0,196), 13 anos (M=3,62; DP=0,459), 14 anos (M=4,333; DP=0,252), 15 anos (M=4,36; DP=0,569), constatamos assim existirem diferenças estatisticamente significativas entre os vários anos de idade relativamente à orientação para a tarefa; 11 anos  $t(5) = 54,20$ ,  $p < 0,001$ ; 12 anos  $t(4) = 13,94$ ,  $p < 0,001$ ; 13 anos  $t(18) = 34,36$ ,  $p < 0,001$ ; 14 anos  $t(16) = 31,57$ ,  $p < 0,001$ ; 15 anos  $t(2) = 17,19$ ,  $p < 0,001$ .

Já para a Hipótese H04, Verificam-se relações negativas entre os anos de experiência, o número de jogos e o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e os níveis de stress, utilizamos a análise da variância “Anova” para a sua confirmação, que apresentamos no quadro seguinte:

**Quadro 23 – Diferenças entre os anos de experiência e o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e os níveis de stress.**

Variável		Média	Desvio padrão	Sig
<b>Anos de Experiência</b>				
<b>Traço de Ansiedade</b>				
Ansiedade Total	1-3	31,60	6,964	0,304
	4-6	31,14	9,377	
	7-9	24,00	2,645	
Escala de Ansiedade Somática	1-3	9,57	3,251	0,348
	4-6	8,71	3,288	
	7-9	7,00	1,000	
Preocupação	1-3	11,44	2,200	0,133
	4-6	13,14	4,186	
	7-9	10,33	1,154	
Perturbação da Concentração	1-3	10,19	2,638	0,195
	4-6	9,28	4,088	
	7-9	6,66	1,527	
<b>Estado de Ansiedade</b>				
Ansiedade Cognitiva A <sup>1</sup>	1-3	25,53	6,307	0,409
	4-6	26,47	7,453	
	7-9	20,66	9,865	
Ansiedade Somática A <sup>1</sup>	1-3	30,30	10,861	0,114
	4-6	25,90	9,283	
	7-9	19,33	2,309	
Auto-Confiança A <sup>1</sup>	1-3	30,46	4,393	0,706
	4-6	29,90	5,156	
	7-9	28,00	8,717	
Ansiedade Cognitiva B <sup>2</sup>	1-3	25,38	8,667	0,717
	4-6	26,85	7,939	
	7-9	23,33	6,429	
Ansiedade Somática B <sup>2</sup>	1-3	29,53	9,420	0,632
	4-6	27,04	9,436	
	7-9	26,66	7,023	
Auto-Confiança B <sup>2</sup>	1-3	27,15	6,745	0,020*
	4-6	31,42	3,854	
	7-9	24,66	4,163	
<b>Stress Geral</b>				
Stress Geral A <sup>1</sup>	1-3	3,07	2,869	0,357
	4-6	2,33	2,516	
	7-9	1,00	1,000	
Stress Geral B <sup>2</sup>	1-3	3,50	2,626	0,726
	4-6	2,85	3,335	
	7-9	2,66	2,886	

\*P <0,05

A<sup>1</sup> – Competição designada pelos atletas como menos importante

B<sup>2</sup> – Competição designada pelos atletas como mais importante

Para calcular as diferenças entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas foi feita uma análise da variância “Anova”, sendo os atletas agrupados mediante os anos de experiência em 3 grupos (1-3, 4-6 e 7-9) para que se verificassem as suas diferenças, sendo isso possível através do teste Post Hoc (Tukey HSD). A divisão dos grupos foi feita mediante a distribuição da amostra.

Podemos observar no quadro 23 os valores médios, quanto a ansiedade total o valor médio superior diminui com o aumento dos anos de experiência, dos 1 aos 3 anos, (M=31,60; DP=6,964), dos 4 aos 6 anos (M=31,14; DP=9,377) e dos 7 aos 9 anos (M=24,00; DP=2,645). Quanto ao estado da ansiedade, salientamos os níveis de ansiedade somática A, dos 1 aos 3 anos, (M=3,07; DP=6,964), dos 4 aos 6 anos (M=25,90; DP=9,283) e dos 7 aos 9 anos (M=19,33; DP=2,309). Para os níveis de stress geral A, os desportistas apresenta os níveis meios, dos 1 aos 3 anos, (M=30,30; DP=2,869), dos 4 aos 6 anos (M=2,33; DP=2,516) e dos 7 aos 9 anos (M=1,00; DP=1,000).

Como podemos observar no quadro 23 não existem quaisquer diferenças significativas entre os grupos entre os anos de experiência e nenhuma das variáveis psicológicas, com excepção da variável auto-confiança B na competição considerada mais importante  $F(2, 47) = 4,268, p < 0.01$ .

**Quadro 24 – Diferenças entre o número de jogos e o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e os níveis de stress.**

Variável		Média	Desvio padrão	Sig
<b>Nº De Jogos</b>				
<b>Traço de Ansiedade</b>				
Ansiedade Total	22-24	35,23	7,956	0,000***
	30-36	26,08	4,718	
Escala de Ansiedade Somática	22-24	10,73	3,014	0,000***
	30-36	7,25	2,345	
Preocupação	22-24	13,30	3,184	0,005*
	30-36	10,73	2,847	
Perturbação da Concentração	22-24	11,19	3,274	0,000***
	30-36	7,87	2,507	
<b>Estado de Ansiedade</b>				
Ansiedade Cognitiva A <sup>1</sup>	22-24			0,002**
	30-36	28,46	6,482	
Ansiedade Somática A <sup>1</sup>	22-24	22,58	6,282	0,195
	30-36	29,61	9,033	
Auto-Confiança A <sup>1</sup>	22-24	25,83	11,266	0,036*
	30-36	28,69	5,274	
Ansiedade Cognitiva B <sup>2</sup>	22-24	31,58	4,085	0,089
	30-36	27,76	8,242	
Ansiedade Somática B <sup>2</sup>	22-24	23,83	7,732	0,002**
	30-36	32,07	8,808	
Auto-Confiança B <sup>2</sup>	22-24	24,25	8,006	0,419
	30-36	29,46	5,108	
<b>Stress Geral</b>				
Stress Geral A <sup>1</sup>	22-24	3,34	2,938	0,051
	30-36	1,87	2,153	
Stress Geral B <sup>2</sup>	22-24	3,76	2,518	0,139
	30-36	2,54	3,230	

**\*P <0,05 \*\*P <0,01 \*\*\*P <0,001**

**A<sup>1</sup>** – Competição designada pelos atletas como menos importante

**B<sup>2</sup>** – Competição designada pelos atletas como mais importante

Para calcular as diferenças entre o número de jogos e as variáveis psicológicas foi realizada uma análise da variância “Anova”, sendo os atletas agrupados mediante o número de jogos ano em 2 grupos (22-24, 30-36) para que se verificassem as suas diferenças, sendo isso possível através do teste Post Hoc (Tukey HSD). A divisão dos grupos foi feita mediante a distribuição da amostra.

Podemos observar no quadro 24 os valores médios, quanto a ansiedade total o valor médio superior diminui com o aumento do número de jogos, dos 22 aos 24 jogos por ano, (M=31,60; DP=6,964), dos 30 aos 36 jogos por ano (M=31,14; DP=9,377). Quanto ao estado da ansiedade, salientamos os níveis de ansiedade somática B, dos 22 aos 24 jogos por ano, (M=32,07; DP=8,808), dos 30 aos 36 jogos por ano (M=24,25; DP=8,006). Para os níveis de stress geral A, os desportistas apresentam os níveis médios, dos 22 aos 24 jogos por ano, (M=3,34; DP=2,938), dos 30 aos 36 jogos por ano (M= 1,87; DP=2,153).

Para a variável traço de ansiedade verificaram-se as seguintes diferenças estatisticamente significativas entre os grupos: ansiedade total  $F(1, 47) = 4,268$ ,  $p < 0.01$ , escala de ansiedade somática  $F(1, 48) = 20,525$ ,  $p < 0.01$ , preocupação  $F(1, 47) = 8,760$ ,  $p < 0.01$ , perturbação da concentração  $F(1, 48) = 15,975$ ,  $p < 0.01$ , já para a variável estado de ansiedade verificaram-se as seguintes diferenças estatisticamente significativas entre os grupos: ansiedade cognitiva A  $F(1, 48) = 10,570$ ,  $p < 0.01$ ; auto-confiança A  $F(1, 48) = 4,639$ ,  $p < 0.01$  e ansiedade somática B  $F(1, 48) = 10,748$ ,  $p < 0.01$ .

No que diz respeito à hipótese H05, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade, as diferentes dimensões de realização do objectivo e os níveis de stress utilizamos uma análise da variância “Anova”, para a sua confirmação, que apresentamos no quadro seguinte:

**Quadro 25 – Diferenças entre as equipas e a orientação dos objectivos para a tarefa, o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e a subescala de stress geral do burnout**

Variável	Sig
<b>Traço de Ansiedade</b>	
Ansiedade Total	0,009**
Escala de Ansiedade Somática	0,000***
Preocupação	0,016*
Perturbação da Concentração	0,000***
<b>Estado de Ansiedade</b>	
Ansiedade Cognitiva A <sup>1</sup>	0,004**
Ansiedade Somática A <sup>1</sup>	0,401
Auto-Confiança A <sup>1</sup>	0,109
Ansiedade Cognitiva B <sup>2</sup>	0,197
Ansiedade Somática B <sup>2</sup>	0,003**
Auto-Confiança B <sup>2</sup>	0,292
<b>Burnout</b>	
Stress Geral A <sup>1</sup>	0,138
Stress Geral B <sup>2</sup>	0,128

\*P <0,05 \*\*P <0,01 \*\*\*P <0,001

A<sup>1</sup> – Competição designada pelos atletas como menos importante

B<sup>2</sup> – Competição designada pelos atletas como mais importante

Podemos observar no quadro 25, os níveis de diferenças significativas entre as equipas em estudo [Futebol Clube Tirsense (FCT), União Desportiva de Roriz (UDR) e o Moreirense Futebol Clube (MFC)] para várias variáveis psicológicas,

. Para a variável traço de ansiedade verificaram-se as seguintes diferenças estatisticamente significativas entre as equipas: ansiedade total  $F(2, 47) = 11,893$ ,



$p < 0.001$ , escala de ansiedade somática  $F(2, 47) = 10,959$ ,  $p < 0.001$ , preocupação  $F(2, 47) = 4,565$ ,  $p < 0.05$ , perturbação da concentração  $F(2, 47) = 9,707$ ,  $p < 0.001$ , já para a variável estado de ansiedade verificaram-se as seguintes diferenças estatisticamente significativas entre as equipas: ansiedade cognitiva A  $F(2, 47) = 6,156$ ,  $p < 0.01$ , e ansiedade somática B  $F(2, 47) = 6,408$ ,  $p < 0.01$ , quanto à orientação dos objectivos verificou-se diferenças significativas na variável orientação para a tarefa  $F(2, 47) = 7,953$ ,  $p < 0.01$ . Para a variável stress geral, não se verificou em nenhuma das aplicações níveis significativos.

No que concerne à hipótese H06, verificam-se diferenças estatisticamente significativas, para o nível de estado de ansiedade da primeira aplicação do questionário SAS para a segunda aplicação, utilizamos o teste T para a sua confirmação, que apresentamos no quadro seguinte.

**Quadro 26 – Correlação entre a competição menos importante com a mais importante para o Estado de Ansiedade**

Variável	Média	Desvio padrão	Sig
<b>Estado de Ansiedade</b>			
Ansiedade Cognitiva A <sup>1</sup>	25,64	6,983	
Ansiedade Somática A <sup>1</sup>	27,80	10,239	
Auto-Confiança A <sup>1</sup>	30,08	4,914	
Ansiedade Cognitiva B <sup>2</sup>	25,88	8,165	0,000*
Ansiedade Somática B <sup>2</sup>	28,32	9,234	
Auto-Confiança B <sup>2</sup>	28,80	5,952	

\*  $P < 0,001$

A<sup>1</sup> – Competição designada pelos atletas como menos importante

B<sup>2</sup> – Competição designada pelos atletas como mais importante

No quadro 26, podemos observar que os valores médios no estado de ansiedade, a subescala ansiedade cognitiva aumenta da competição A (M=25,64; DP=6,983) para a B (M=25,88; DP=8,165), tal como na ansiedade somática, que apresenta valores médios menores para a competição A (M=27,80; DP=10,239) do que para a competição B (M=28,32; DP= 9,234), verificando-se o inverso com as

subescalas autoconfiança para a competição A (M=30,08; DP=4,914) e B (M=28,80; DP=5,952).

Podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas, para as variáveis, Ansiedade cognitiva A  $t(49) = 25,96$ ,  $p < 0,001$ , Ansiedade somática A  $t(49) = 19,19$ ,  $p < 0,001$ , Auto-confiança A  $t(49) = 43,27$ ,  $p < 0,001$ ; Ansiedade cognitiva B  $t(49) = 22,41$ ,  $p < 0,001$ , Ansiedade somática B  $t(49) = 21,68$ ,  $p < 0,001$ , Auto-confiança B  $t(49) = 34,21$ ,  $p < 0,001$

Quanto à última hipótese H07, verificam-se diferenças estatisticamente significativas, para as dimensões de auto-eficácia e de auto controlo da primeira aplicação do questionário REST-Q SPORT para a segunda aplicação utilizamos o Teste T para a sua confirmação, que apresentamos no quadro seguinte.

**Quadro 27 – Correlação entre a competição menos importante com a mais importante para as dimensões de auto-eficácia e auto-regulação.**

Variável	Média	Desvio padrão	Sig
Auto-eficácia A <sup>1</sup>	13,48	4,362	0,000*
Auto-regulação A <sup>1</sup>	13,96	4,481	
Auto-eficácia B <sup>2</sup>	12,76	4,605	
Auto-regulação B <sup>2</sup>	14,06	4,674	

\*P < 0,001

A<sup>1</sup> – Competição designada pelos atletas como menos importante

B<sup>2</sup> – Competição designada pelos atletas como mais importante

No quadro 27, podemos observar que os valores médios de auto-eficácia diminuem da competição A (M=13,48; DP=4,362) para a B (M=12,76; DP=4,605), enquanto, que os níveis de auto-regulação, aumentam da competição A (M=13,96; DP=4,362) para a B (M=14,06; DP=4,674).

Podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas, para as variáveis: auto-eficácia A  $t(49) = 21,85$ ,  $p < 0,001$ , auto-regulação A  $t(49) = 22,02$ ,  $p < 0,001$ ; auto-eficácia B  $t(49) = 19,59$ ,  $p < 0,001$ , auto-regulação B  $t(49) = 21,26$ ,  $p < 0,001$ .

### III CAPÍTULO

## DISCUSSÃO DE RESULTADOS

No que concerne à primeira hipótese, verificam-se relações negativas entre a orientação para a tarefa, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e o nível de stress / capacidade de recuperação

Em termos da orientação para a tarefa pode-se verificar que há correlações significativas de forma negativa com o traço de ansiedade, o que significa que valores elevados de orientação para a tarefa significa que os atletas têm um baixo traço de ansiedade. Entre a orientação para a tarefa e o estado de ansiedade não existe qualquer correlação significativa. Perante os resultados também se conclui que não há qualquer significância entre a orientação para os objectivos e o estado de ansiedade. Estas constatações são confirmadas por Ommundsen e Pedersen (1999), cuja investigação levou a que nenhuma associação fosse encontrada entre a orientação para o ego e os índices da ansiedade. Um estudo realizado por Biddle e Ntoumis (1998) também revelou que a inexistência de qualquer correlação entre a orientação para a tarefa e o estado de ansiedade competitiva.

Num estudo de Hall e Kerr (1997) obtiveram uma correlação significativa e negativa entre a tarefa e a ansiedade somática e positiva com a autoconfiança, tal como verificado no nosso estudo. Estes dados são também confirmados parcialmente pelo estudo de Limegrover (2001) que apesar de ter tido algumas correlações significativas entre a dimensão da tarefa e algumas sub-escalas do traço de ansiedade não encontrou quaisquer correlações significativas entre a dimensão do tarefa e o estado de ansiedade.

Gould (1992) concluiu que os atletas mais bem sucedidos são aqueles que possuem níveis mais elevados de concentração, níveis mais elevados de auto-confiança, mais pensamentos orientados para a tarefa, melhor definição de objectivos e níveis mais baixos de ansiedade que se reflectem por sua vez em níveis mais elevados de recursos pessoais de confronto do atleta perante a competição.

Orbach et al. (1997) num estudo com praticantes de futebol concluíram que os atletas com elevados índices de auto-confiança têm uma melhor performance em situações com elevada ansiedade cognitiva e que esta elevada auto-confiança

contribui para a percepção dos sintomas ansiogénicos como facilitativos para a performance desportiva.

Num estudo de Yoo (2003), os alunos, principiantes em ténis, eram incluídos em uma de duas turmas: uma com um clima criado pelo professor como orientado para a tarefa e outro, com um clima orientado para o ego. Na condição orientada para a tarefa, os alunos avaliaram a sua ansiedade como diminuindo ao longo do tempo e o seu desempenho como evoluindo. Na condição orientada para o ego, os alunos que auto- avaliaram a sua competência como baixa, aumentaram os seus níveis de ansiedade ao longo do programa e o seu desempenho no ténis diminuiu. Na mesma condição, mas quando a competência percebida era elevada, a ansiedade e o seu desempenho mantiveram-se ao longo do programa. No grupo orientado para a tarefa, no final do programa, o desempenho era superior ao do grupo orientado para o ego – o que é explicado pelo resultado do grupo com orientação para o ego e que se percebe com uma menor competência (Yoo, 2003).

Hardy et al. (1996) propõem que os atletas canalizem a sua orientação para o ego para objectivos de resultado a longo prazo (como terminar o ano como nº 1 do ranking) de forma a manter a motivação durante o ano. Os objectivos de resultado podem também ser estabelecidos para tornar sessões de treino menos monótonas (por exemplo, no treino do gesto técnico de serviço, validar 8 em cada 10 serviços). Da mesma forma, a orientação para a tarefa pode ser orientada para objectivos de desempenho e de processo durante a competição, de forma a manter a atenção focada na tarefa. A sugestão de Hardy e colaboradores (1996) é que os atletas sejam encorajados a estabelecer um plano que envolva o estabelecimento de objectivos de resultado, desempenho e de processo.

Filby, Maynard e Graydon (1999) investigaram empiricamente esta sugestão com jogadores de futebol e concluíram que, de facto, esta estratégia potenciava uma melhoria no desempenho que se diferenciava significativamente dos resultados obtidos com o estabelecimento de apenas um tipo de objectivo, ou a combinação de objectivos de resultado e de processo.

Um clima motivacional orientado para a tarefa está também positivamente relacionado com satisfação com resultados do ano de competição, nível actual de

jogo e satisfação com o treinador. Não se verificaram relações com o clima motivacional orientado para o ego, nem diferenças em relação ao nível competitivo dos jogadores. No geral, os resultados mostram que uma atmosfera que promove o envolvimento na tarefa, é benéfico para os jogadores, pelo menos, para o seu bem-estar e satisfação (Balaguer et al., 1999).

No que diz respeito á segunda hipótese, verificam-se relações negativas estatisticamente significativas entre o aumento da idade e os níveis de ansiedade e stress.

Aferimos que não existem diferenças significativas entre a idade e as variáveis psicológicas em estudo. Estes resultados estão concordantes com o estudo realizado por Kioumourtzoglou et al. (1997) em que se verificou também, que os atletas juniores de basquetebol, apresentam melhores resultados ao lidar com situações de stress.

Cratty (1984), citado por (Detanico & Santos, 2005), refere que o fenómeno ansiedade aumenta principalmente na fase da adolescência, e diminui na idade adulta. As causas da ansiedade nos adolescentes são essencialmente “Crises de Identidade”, reflectindo incertezas, dúvidas e ansiedade. Já na idade adulta aparece o período de consolidação máxima em desenvolvimento, que inclui a consecução de interdependência emocional, social e económica, desta forma, será de esperar que os atletas mais velhos apresentem níveis mais baixos de ansiedade quando comparados com atletas mais novos.

No que concerne à terceira hipótese, verificam-se diferenças positivas entre o aumento da idade e a orientação para a tarefa, após análise do quadro 22, encontramos diferenças significativas entre o aumento da idade e a orientação para a tarefa.

Miranda, et al (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 e por níveis de performance. Os autores concluíram que na amostra de nadadores avaliada existia uma tendência à orientação tarefa. Quando compararam os atletas

por género não encontraram 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 ego.

Relativamente à quarta hipótese, verificam-se relações negativas entre os anos de experiência, o número de jogos e o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e os níveis de stress.

Os dados obtidos são confirmados parcialmente pelo estudo de Detanico e Santos (2005) que num estudo com atletas de judo também não encontraram qualquer diferenças entre os anos de prática (experiência) da modalidade e os níveis ansiedade.

Contudo podemos verificar nos dados obtidos que os jogadores com mais anos de experiência (7-9 anos) apresentam valores médios mais baixos do que os jogadores com menos anos de experiência nas diferentes variáveis psicológicas em estudo, como podemos constatar no quadro 23, temos como exemplo a ansiedade total que nos jogadores com mais anos de experiência, 7-9 anos, têm de média (M=24,00; DP=2,645), os jogadores com 4-6 anos de experiência (M=31,14; DP=9,377), e os jogadores com 7-9 anos de experiência apresentam (M=31,60; DP=6,964). Os resultados do estudo vão assim de encontro dos obtidos na investigação realizada por Mahoney *et al.* (1987), onde se constatou que os atletas com menos anos de experiência sentiam maior preocupação relativamente à sua performance.

Também Cruz e Caseiro (1997) concluíram que num estudo com atletas de voleibol que os atletas do escalão sénior (com mais anos de experiência) se revelaram mais aptos nas competências de controlo de ansiedade.

Os resultados coincidem com um estudo de Kioumourtzoglou *et al.* (1997), no qual concluíram que os atletas com mais anos de experiência apresentam níveis mais baixos de traço de ansiedade que os atletas mais novos, o que pode ser resultado do maior número de vivências ansiogénicas vividas ao longo da sua carreira desportiva, vivências essas com as quais aprenderam a lidar e a ultrapassar com mais facilidade.

Quanto ao número de jogos por ano, podemos observar que no geral os jogadores do grupo de 22-24 jogos por ano, apresentam valores mais altos de traço e estado de ansiedade, tal como de stress geral comparativamente aos jogadores do grupo de 30-36 jogos por ano, como podemos constatar no quadro 24.

Como podemos observar no quadro 24, existem diferenças significativas entre os grupos para várias variáveis psicológicas, nomeadamente nas variáveis de ansiedade.

No trabalho realizado ao longo de uma época desportiva, com jovens praticantes da modalidade de futebol, Pujals e Vieira (2002), verificou-se que o factor motivação foi aquele que aumentou mais ao longo do tempo. Os valores de motivação mostram uma subida de um nível baixo para um nível médio e alto, sendo que estes últimos manifestaram-se principalmente na época de jogos. Quando os atletas estavam próximos da semana de campeonatos, a motivação era alta e o desempenho dentro do campo era excelente. Os próprios atletas comentavam que observavam um desempenho melhor nos passes e em algumas jogadas.

A interpretação destes dados sugere-nos, que quanto maior for o número de jogo por ano por parte de um desportista maiores serão as suas competências de obter bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva, maiores serão os seus níveis de autoconfiança e que a tendência existente é a orientação para a tarefa.

Já para quinta hipótese, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade, as diferentes dimensões de realização do objectivo e os níveis de stress

Como podemos observar no quadro 25, existem diferenças significativas entre as equipas em estudo [Futebol Clube Tirsense (FCT), União Desportiva de Roriz (UDR) e o Moreirense Futebol Clube (MFC)] para várias variáveis psicológicas, nomeadamente nas variáveis de ansiedade

O grupo de factores relacionados com as características da equipa compreende factores como a coesão/união da equipa, as boas relações e comunicação entre colegas de equipa. Gould et al (1999) afirmam que a coesão de uma equipa é um factor importante para uma boa performance. O respeito entre atletas facilita a união do grupo, e nesse sentido é importante a presença de um

líder. Concluindo que nas equipas coesas, os atletas incentivam-se mutuamente para que cada um faça o máximo possível. Num trabalho com jogadores de basquetebol e futebol, (Carron et al. 2002) confirmam que existe uma forte correlação entre a coesão e o sucesso da equipa em desportos colectivos, sendo por isso um factor que pode influenciar de forma muito positiva a performance de uma equipa.

Quanto a sexta hipótese, verificam-se diferenças estatisticamente significativas, para o nível de estado de ansiedade da primeira aplicação do questionário SAS para a segunda aplicação, encontramos, como podemos verificar no quadro 26, diferenças estatisticamente significativas entre a competição menos importante e a mais importante para o Estado de Ansiedade em todas as suas variáveis.

Barbosa e Cruz (1997) onde avaliaram atletas de andebol verificaram que os atletas de elite demonstraram ainda níveis mais baixos de “medo de falharem em momentos decisivos”, uma menor ansiedade cognitiva (preocupação) e também uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

Jones e colaboradores (1990) não encontraram diferenças ao nível da intensidade da ansiedade cognitiva ou somática, e na direcção da escala de ansiedade somática entre atletas com elevado e baixo desempenho. No entanto, o que diferenciava estes atletas era que os desportistas com melhores desempenhos a ansiedade cognitiva era vista como mais facilitadora do desempenho. Perry e Williams (1998) encontraram um padrão semelhante, com diferenças entre jogadores de ténis de nível mais elevado, em relação a jogadores de nível intermédio e iniciados, com os primeiros a considerarem a ansiedade cognitiva e somática como mais facilitadora do desempenho em relação aos segundos e aos terceiros (entre os quais não se encontraram diferenças significativas).

Relativamente à última hipótese verificam-se diferenças estatisticamente significativas, para as dimensões de auto eficácia e de auto controlo da primeira aplicação do questionário REST-Q SPORT para a segunda aplicação, também encontramos, como podemos verificar no quadro 26, diferenças significativas entre o



a competição menos importante com a mais importante para as diferentes sub-escalas.

Weinberg e colaboradores (1979) demonstraram empiricamente que a auto-eficácia percebida influencia o desempenho motor. Numa prova de força muscular, no grupo em que se pretendeu aumentar a auto-eficácia, os sujeitos eram informados de que tinham vencido numa prova anterior relacionada, e o adversário dizia aos sujeitos que se encontrava lesionado. No grupo em que se pretendeu diminuir a auto-eficácia, os sujeitos eram informados que tinham perdido na prova anterior e o seu adversário dizia-lhes que era um atleta. A prova seguinte era manipulada de forma a que os sujeitos perdessem sempre contra o adversário. Os resultados mostram que o desempenho do grupo em que se aumentou a crença de auto-eficácia, foram superiores ao do outro grupo, tanto no primeiro como na segunda prova. Outro resultado interessante é o de que o grupo em que se pretendeu aumentar a auto-eficácia melhorou o seu desempenho da primeira para a segunda prova, o que poderá indicar que a persuasão verbal pode ser mais importante que os desempenhos anteriores, nomeadamente quando estes resultados são negativos (Weinberg et al., 1979).

Barling e Abel (1983) encontraram correlações entre a intensidade da crença de auto-eficácia e o desempenho de tenistas experientes. Aqueles que foram avaliadas (por avaliadores externos) com uma maior pontuação numa escala de desempenho, revelaram uma maior crença na sua auto-eficácia.

Os resultados de George (1994), com jogadores de basebol, apoiam também a teoria de Bandura (1977), no que diz respeito ao poder preditivo da auto-eficácia sobre o desempenho. Especificamente, crenças mais fortes de auto-eficácia predisseram melhores desempenhos em jogadores de basebol.

As expectativas de auto-eficácia são as crenças que um indivíduo tem de que consegue realizar uma tarefa de forma a obter um resultado desejado. Assim, estas crenças em relação a determinadas situações não constituem, portanto, uma característica (um traço) do indivíduo (Bandura, 1977).

No estudo de Mamassis e Doganis (2004), foi aplicado um complexo programa de treino de competências psicológicas que combinou estabelecimento de objectivos, pensamentos positivos e auto-verbalizações, técnicas de regulação de

excitação, concentração e rotinas e imagética. Foi avaliado o seu efeito na ansiedade somática, nos pensamentos, auto-confiança e na percepção dos atletas relativamente ao seu desempenho. No estabelecimento da baseline e na avaliação da eficácia do programa, foi utilizado o CSAI-2 com a escala de direcção proposta por Jones & Swain (1992). O desempenho foi avaliado com base num questionário que avalia aspectos como qualidade da técnica, concentração, auto-confiança, comparação do desempenho obtido em relação ao esperado, dado o oponente. O treino consistiu em trabalhar 5 diferentes competências: estabelecimento dos objectivos, pensamento positivo e auto-verbalizações, concentração e rotinas, técnicas de regulação de excitação e imagética. Em relação ao estabelecimento de objectivos, os atletas leram um texto sobre a importância de se estabelecerem objectivos adequados; depois, cada atleta definiu os seus objectivos, que foram revistos por um dos investigadores. Nas sessões de pensamento positivo e auto-verbalizações, foi ensinado aos atletas a relação entre pensamentos negativos, emoções negativas e baixo desempenho. O primeiro passo era tornar os atletas conscientes das suas auto-verbalizações negativas e, depois, substituir os pensamentos negativos por pensamentos positivos.

Relativamente à regulação da excitação foi explicado aos atletas que haveria um nível óptimo de activação no qual cada um tem o seu melhor desempenho e que o objectivo das sessões era encontrar esse nível. Foi ensinado a todos os atletas técnicas de relaxamento e de activação, tais como, concentração, técnica de relaxamento progressivo, fazer movimentos rápidos (corridas rápidas, saltos) e encher o corpo de energia positiva. Durante as sessões de rotinas e concentração, os participantes compreenderam a importância de se manterem concentrados durante os treinos e competição e aprenderam rotinas para aplicar nos jogos. Nas sessões de imagética, foi pedido aos atletas que se imaginassem a fazer pancadas perfeitas e a responder adequadamente quando os oponentes estivessem a jogar ao seu melhor nível. Durante o programa, os atletas mantiveram um diário onde registaram a evolução dos seus treinos de competências. Os resultados foram obtidos, após um primeiro torneio no início da época, e um segundo torneio, no final da época. No geral, os resultados revelaram um aumento no desempenho percebido e na intensidade e direcção da auto-confiança para todos os

participantes no grupo que sofreu intervenção, e uma manutenção ou diminuição nas dimensões correspondentes dos atletas do grupo de controlo. Na prática, tal implica que os atletas que sofreram a intervenção passaram a interpretar os seus pensamentos como facilitadores do desempenho.

Não foram encontradas diferenças nos níveis de ansiedade cognitiva e somática dos atletas dos dois grupos, entre o primeiro e o segundo torneio. Tal pode ter acontecido já que cada jogador necessita de níveis de excitação diferentes para obter o seu melhor desempenho, o que está de acordo com a teoria de Hanin (citado por Woodman & Hardy, 2001).

## IV CAPÍTULO

### CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

#### 1. Conclusões

Os resultados do estudo relativos à caracterização do traço de ansiedade, verificámos que os atletas revelam níveis baixos de escala de ansiedade somática e de preocupação por outro lado a apresentam níveis mais elevados de perturbação da concentração do que verificado em outras investigações.

Para o estado de ansiedade competitiva a subescala com os valores mais elevados é a autoconfiança seguido da subescala ansiedade somática, sendo a subescala com valores mais baixos a ansiedade cognitiva.

Na variável orientação do objectivo verificámos que os atletas revelam uma tendência de orientação para a tarefa.

Por último, os níveis de burnout são bem mais elevados do que os verificados em outros estudos, o que demonstra que nestas idades e na modalidade de futebol, os níveis de stress e recuperação devem ter uma especial atenção por parte dos treinadores.

Relativamente, à primeira hipótese, verificam-se relações negativas entre a orientação para a tarefa, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e o nível de stress/capacidade de recuperação, esta confirma-se parcialmente, verificou-se somente uma relação negativa entre a orientação para a tarefa com a escala de traço de ansiedade. Desta forma a primeira hipótese é parcialmente confirmada.

Quanto à segunda hipótese, verificam-se relações negativas estatisticamente significativas entre o aumento da idade e os níveis de ansiedade e stress, podemos concluir que não existem relações negativas estatisticamente significativas, contudo

deduzimos que com o avançar da idade os atletas tendem a apresentarem menores níveis de ansiedade traço e estado.

No que concerne à terceira hipótese, verificam-se relações positivas entre o aumento da idade e a orientação para a tarefa, a mesma confirma-se, com o aumentar da idade os jovens tendem assim, a preocupar-se mais com a tarefa.

A quarta hipótese, verificam-se relações negativas entre os anos de experiência, o número de jogos e o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e os níveis de stress, esta é parcialmente rejeitada na medida em que não foram encontradas correlações negativas estatisticamente significativas entre os anos de experiência e nomeadamente o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e os níveis de stress, contudo verificaram-se relações negativas entre o número de jogos e o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade. Concluindo assim que no que diz respeito a esta amostra os anos de experiência não são uma variável que tenha influência significativa no desempenho dos desportistas, ao invés o número de jogos por anos realizado tem uma influência significativa clara nos níveis de ansiedade, nos jovens em estudo.

Relativamente à quinta hipótese, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade, as diferentes dimensões de realização do objectivo e os níveis de stress. esta é parcialmente aceite, visto que os dados apresentam diferenças significativas relativamente ao nível de traço de ansiedade e ao nível de estado de ansiedade.

Quanto à sexta hipótese, verificam-se diferenças estatisticamente significativas, para o nível de estado de ansiedade da primeira aplicação do questionário SAS para a segunda aplicação, é totalmente aceite, pois os resultados demonstraram a existência de diferenças significativas entre a aplicação na competição menos importante para a competição considerada mais importante. Podemos concluir que na segunda aplicação a média dos da escala de estado de

ansiedade tendem a aumentar.

A última hipótese, verificam-se diferenças estatisticamente significativas, para as dimensões de auto-eficácia e de auto-regulação da primeira aplicação do questionário RESTQ-SPORT para a segunda aplicação, é igualmente inteiramente aceite, pois os resultados demonstraram a existência de diferenças significativas entre a aplicação na competição menos importante para a competição considerada mais importante para as dimensões de auto-eficácia e de auto-regulação. Podemos concluir que na segunda aplicação a média os níveis de auto-eficácia tendem a baixar, verificando-se o inverso quanto as níveis de auto-regulação.

Podemos concluir muito sumariamente que variáveis como o número de jogos, e o aumento da idade poderão influenciar o rendimento dos atletas devido à relação existente com as variáveis psicológicas estudadas. Outras variáveis poderão influenciar o rendimento como o tempo de treino, tal como o número de treinos semanais, mas visto, os desportistas em estudos terem um número de jogos aproximado, e de tempo de treino, não foi possível a sua análise.

## **2. Recomendações**

Efectuar o nosso estudo com uma amostra bastante superior à nossa; com um maior número de equipas localizadas em regiões diferentes.

Aplicar o nosso estudo realizando uma distinção entre desportistas de outras modalidades colectivas de maneira a poder verificar se existem diferenças entre si.

Aplicar o nosso estudo realizando uma distinção entre desportistas de outras modalidades colectivas de maneira a poder verificar se existem diferenças entre si.

Aplicar o nosso estudo realizando uma distinção entre as interpretações positivas e negativas dos fenómenos da ansiedade, comparando-os entre si de forma a poder verificar se existem ou não diferenças entre si.

Aplicar o nosso estudo a uma amostra portuguesa e uma estrangeira de modo a compara-las e verificar ou não a existência de diferenças entre as duas amostras.

## V CAPÍTULO

### BIBLIOGRAFIA

Alves, J., Dias, I. (1996). Estrutura de motivos da prática da actividade física: Estudo em jovens dos dois sexos, dos 10 aos 14 anos de idade, do concelho do Porto.

Balaguer, I., Duda, J. L., & Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian journal of medicine and science sports*, 9, 381-388.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do Stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, investigação e intervenção* (Vol. 2, pp. 523-548): Centro de Estudos em Educação e Psicologia.

Barling, J., & Abel, M. (1983). Self-efficacy and tennis performance. *Cognitive therapy and research*, 7, 265-272.

Biddle, S. J. H. (Ed.) (1995). *European perspectives on exercise and sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Brito, A. P. (1994). *Psicologia do Desporto: Edições Omniserviços*.

Carron, A. V., Bray, S. R. & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20: 119-126.

Cohn, P. J. An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, Champaign, v.4, n.2, p.95-106, 1990.

Cox, Martens & Russel. (2003). Measuring anxiety in athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 519-533.

Cratty, B.J.. (1984). *Psicologia do Esporte*. Prentice-Hall do Brasil.

Cruz, J. F. & Costa, F. S. & Ribeiro, F.M. (1988). Motivação para a prática e competição desportiva. *Revista Portuguesa de Educação*, (1).

Cruz, J. F. (1996a). Motivação para a competição e prática desportiva. *Manual de psicologia desportiva*. Braga: Sistemas Humanos Organizacionais, José Fernando cruz (Ed.).

Cruz, J.F. (1996b). Treino de formulação de objectivos como estratégia motivacional. In J. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 601- 627). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Cruz, J. F. (1996c). Psicologia do desporto e da actividade física. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 17-41). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, SHO.

Cruz, J. F. & Costa, F. S.. (1997a). Motivação para a competição desportiva e razões para o abandono: um estudo no voleibol in Cruz, J. F.. *I encontro internacional de psicologia aplicada ao desporto e à actividade física*. Universidade do Minho – APOORT.

Cruz, J. & Caseiro J. (1997b). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J.C.A. Gomes (Ed.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intervenção*. Braga: Universidade do Minho.

Danish, S. (1990). Ethical considerations in the design, implementation and evaluation of developmental interventions. In C. B. Fisher, & W. W. Tryon (Eds.), *Ethics in applied developmental psychology: Emerging issues in an emerging field* (Vol. 4, pp. 93-112). New York: Ablex Publishing.

Danish, S., Petitpas, A. & Hale, B. (1995). Psychological interventions: A life development model. In S. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 19-28). Champaign, IL: Human Kinetics.

Danish, S., & Nellen, V. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49, 100-113.

Detanico, D., & Santos, S. (2005). Variáveis Influenciando E Sendo Influenciadas Pela Ansiedade-Traço Pré-competitiva: Um Estudo Com Judocas efdeportes - *Revista Digital*, 90(10).



Dias (2005). Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Universidade do Minho, Braga.

Duda, J.; CHI, L.; Newton, M.; Walling, M.; Catley, D. (1995): “Task and ego orientation and intrinsic motivation in Sport” In International Journal of Sport Psychology, 26, pg. 40 – 63;

Duda, J. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. C. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.

Duda, J. & Whitehead, S. (1994): “The relationship of gender, level of sport involvement and participation motivation to task and Ego orientation” In International Journal of Sport Psychology, 25, pg. 4 –18;

Duda, J. et al. (1995). Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. International Journal of Sport Psychology. 26,40-63.

Duda, J. (1996). Maximizing Motivation in Sport and Physical Education Among Children and Adolescents: The Case for Greater Task Involvement. Quest. 48, 290-302.

Duda, J. & Whitehead, J. (1998): “Measurements of goal perspectives in the physical domain”. In Advances in Sport and exercise psychology measurement. Joan Duda, Ph. D. Purdue University Editor.;

Dunn, J. G. & Nielsen, A. B. (1993). A between-sport comparison of situational threat perceptions in ice hockey and soccer. Journal of Sport & Exercise Psychology, 15, 449-465.

Ewans, P. (1989). Motivation and emotion. London: Routledge.

Fazey, J. A. & Hardy, L. (1988). The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology. British Association of Sports Sciences Monograph 1. Leeds: The National Coaching Foundation.

Feltz, D. L. & Albrecht, R. R. (1986). Psychological implications of competitive running. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.), Sports for children and youth (pp. 225-230). Champaign, IL: Human Kinetics.

Filby, W. C. D., Maynard, I. W., & Graydon, J. K. (1999). The effect of a multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. Journal of applied sport psychology, 11, 230-246.

Fonseca, A.. (1995). Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. *Agon - Revista crítica de desporto e de educação física*.

Fonseca, A. & Maia, J.A.R.. (2000). A motivação dos jovens para a prática desportiva federada. Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto, Centro de estudos e formação desportiva.

Garcés de los Fayos, E. J.; Medina, G. Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de Burnout. Propuestas desde una perspectiva transnacional. *Revista de Psicología del Deporte, Illes Balears*, v.11, n.2, p.259-267, 2002.

George, T. R. (1994). Self-confidence and baseball performance: A causal examination of self-efficacy theory. *Journal of sport and exercise psychology*, 16, 381-399.

Gestranius, J. (2006). Factors Influencing Athletes Tendencies Towards Healthy Vs Unhealthy Sport Participation. *Essay in Sport Psychology (Rever)*, 41-60.

Gill, D. & Gross, J. & Huddleston, S. (1983). Participation, motivation in youth sports. *International Journal Of Sport Psychology*, (14).

González-Boto R., Salguero, C. Tuero A., González-Gallego J. y Márques S.. Monitorización de los efectos de cambios en la carga de entrenamiento sobre el estrés y la recuperación en nadadores. *J Physiol Biochem*, 64 (1), 19-26, 2008.

Gould, D., Horn, T., Spreemann, J. (1983) Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.

Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. S Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 119-141). Champaign IL: Human Kinetics.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U. S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.

Gould, D., Finch, L. M. & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.

Gould, D.; Tuffey, S.; Udry, E.; Loehr, J. (1996a) Burnout in competitive junior tennis players: i. a quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, Champaign, v.10, n.4, p.322-340,.

Gould, D.; Tuffey, S.; Udry, E.; Loehr, J. (1996b) Burnout in competitive junior tennis players: ii. qualitative content analysis and case studies. *The Sport Psychologist*, Champaign, v.10, n.4, p.341-366,.

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*, 13: 371-394.

Gouveia, M. Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. *Aná. Psicológica*, 2001, vol.19, no.1, p.5-14.

Gruszka, M., Jago, T., Lea, R. & Parish, E. (1999). Differences in Level of Anxiety During Practice and Competition. Em:  
<http://www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p16.htm>

Hale, D., & Whitehouse, A. (1998). The Effects of Imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15, 66-69.

Hall, H. K., & Kerr, A. W. (1997). Motivational Antecedents of Precompetitive Anxiety in Youth Sport. *The Sport Psychologist*, 11, 24-42.

Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, Appraisal and Coping Revisited: Examining the Antecedents of Competitive State Anxiety With Endurance Athletes. *The Sport Psychologist*, 15, 66-90.

Hanton, S. Mullen, R. & Jones G. (2000). Intensity and Direction of Competitive Anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley and Sons.

Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2002). Cognitive interference during competition among volleyball players with different goal orientation profiles. *Journal Of Sport Sciences*, 20, 707-715.

Hull, C. L. (1943). *Principles of Behavior*. New York: Appleton-Century

Jones, G. (1990) A cognitive perspective on the process underlying the relationship between stress and performance in sport. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (pp. 17-42). Wiley, Chichester.

Jones, J. G., & Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and motor skills*, 74, 467-472.

Jones, G. (1995). Competitive anxiety in sport. In S. Biddle (Ed.), *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology* (pp. 128-153). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Kimbrough, S., DeBolt, L., & Balkin, R. S. (2007). Use of the Athletic Coping Skills Inventory for Prediction of Performance in Collegiate Baseball [Electronic 58 Version]. *The Sport Journal*, 10 from <http://www.thesportjournal.org/2007Journal/Vol10-No1/kimbrough.asp>.

Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological Skills of elites athletes in different ball games *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79-93.

Landers, D. M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 77-90.

Lautert, L. O desgaste profissional: uma revisão de literatura e implicações para a enfermeira. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, V.18, n 2, 1997, p 133- 44, jul.

Leiter M.; Maslach C. The impact of interpersonal environmental on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9, p. 297-308, 1988.

Limegrover, E. (2000). The Relationship Between Trait Anxiety and Goal Orientation Among Starting and Non-Starting College Football Players. West Virginia University, Morgantown.

Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1(181-199).

Malina, R. Competitive youth sports and biological maturation. In: Brown, E.V.; Branta, C.F., eds. *Competitive sports for children and youth: an overview of research and issues*. Champaign, Human Kinetics, 1988. p.227-45.

Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16, 118-137.

Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New York: Harper and Row. *problems in athletics* (pp. 9-17). Urbana: University of Illinois Press.

Martens, R., Burton, D., Rivkin, F., & Simon, J. (1980). Reliability and validity of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI). In C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M., Newell & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport - 1979* (pp. 91-99). Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics

Maslach C.; Jackson, S. (1981) The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, Ann Arbor, v.2, n.2, p.99-113.

Maslach C.; Jackson, S.. (1986) *Maslach burnout inventory manual*. 2nd Ed, Consulting Psychologists press, Palo Alto Ca.

McNeill, M. C., & Wang, C. K. J. (2005). Psychological profiles of elite school sports players in Singapore. *Psychology of Sport & Exercise*, 6, 117-128.

Miranda, Filho & Nery (2006). Orientação tarefa ego em nadadores: comparações de gêneros e níveis de performance. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do exercício*. V.0,68-82

Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2006). Psychological Skills Usage And The Competitive Anxiety Response As A Function Of Skill Level In Rugby Union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415-423.

Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychobiological states in motor performance. *Psychological Bulletin*, 103, 345-366.

Noce, F. (1999). *Análise do estresse psíquico em atletas de voleibol de alto nível: Um estudo comparativo entre gêneros*. Belo Horizonte: Dissertação de Mestrado, UFMG.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The Relationship Between Competitive Anxiety, Achievement Goals and Motivational Climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), 176-187.

Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences* 19(6), 397-409.

Ommundsen, Y., & Pedersen, B.H. (1999) The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety A study of young athletes *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9 (6), 333–343.

Orbach, I., Price, S., & Singer, R. N. (1997). The relationship between self-confidence and competitive anxiety as influencing sport performance. University of Florida.

Pereira, A. (2002). Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. 1º ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 282p.

Passer, M. (1983). Fear or Failure, Fear of Evaluation, perceived Competence and Self – esteem in Competitive – trait – Anxious – Children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-178.

Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and Direction of Competitive Trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The sport Psychologist*, 12, 169-179.

Peter R. Giacobbi, J., & Weinberg, R. S. (2000). An Examination of Coping in Sport: Individual Trait Anxiety Differences and Situational Consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.

Porém, Almeida & Cruz. (2001). Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: Desenvolvimento, implementação e avaliação. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 27-36.

Porto, R.P. (2001). Estudo da orientação motivacional em futebolistas de diferentes escalões competitivos, em <http://desportoweb.com.sapo.pt/workrui.htm>

Raedeke, T. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, v.19, n.4, p.396-417.

Raedeke, T.; Smith, A. (2001). Development and preliminary validation of an athlete Burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, v.23, n.4, p.281-306.

Raglin, J. S. & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 93-111). Champaign IL: Human Kinetics.

Ryan, A.J. (1988) Perspective on children's sport with suggestions for future decisions. In: Brown, E.W.; Branta, C.F., eds. Competitive sports for children and youth: an overview of research and issues. Champaign, Human Kinetics, p.309-13.

Roberts, G. (1980) Children in competition: a theoretical perspective and recommendations to practice. *Motor Skills: Theory into Practice*, v.4, n.1, p.37-50.

Roberts, G. (2001). Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. In G. Roberts (Eds), *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Illinois, Human Kinetics, (pp. 1-50)

Roberts, G. (1992). Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence. In G. Roberts (Eds), *Motivation in Sports and Exercise*. Illinois, Human Kinetics, (pp. 3-29).

Sarrazim, P. et al. (1995). Buts d'accomplissement et Croyances Relatives à la Nature de l'habileté Motrice. *Science et Motricité*. 26, 21-31.

Samulsky, D. M. (2002). *Psicologia do esporte*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/Ed. da UFMG.

Scalan, T. K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. Silva and R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Schaufeli W., Maslach C. & Marek T. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. *Professional burnout. Recent developments in theory and research*. Washington: Taylor & Francis.

Silvério, J. (1995). Burnout no desporto: estudo comparativo em atletas do triatlo, nataçã, ciclismo e atletismo. Dissertação. Mestrado em Psicologia Desportiva - Universidade do Minho - Braga, Portugal.

Spence, J. T. & Spence, K. A. (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In C. C. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.

Spielberger, C. D. (1989). Stress and anxiety in sports. In D. Hackfort & C D Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 3-17). New York: Hemisphere.

Smith, R. E., Smoll, F., & Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.

Smith, R. E., Smoll, F. L. & Wiechman, S. A. (1998). Measuring trait anxiety in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 105- 127): Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Sprinthall, N. A. & Sprinthall, R. C.. (1994). *Psicologia Educacional*. Lisboa: Mc Graw Hill.

Teigen, K. H. (1994). Yerkes-Dodson: A law for all seasons. *Theory and Psychology*, 4, 525-547.

Vealey, R. (1990). Advancements in competitive anxiety research: Use of the sport competition anxiety test and the competitive state anxiety inventory-2. Special issue: Anxiety in sports and exercise. *Anxiety research*, 2, (4), 243-261.

Weinberg, R., Gould, D., & Jackson, A. (1979). Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of sport psychology*, 1,320-331.

Weinberg, R. S.; Gould, D. (2001) *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed.

Williams, L: (1994): "Goal orientations and athlete's performances for competences information sources". In *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, pg. 416 – 430

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds), *Handbook of sport psychology* (pp. 290-318). New York: John Wiley & Sons.

Yoo, J. (2003). Motivational climate and perceived competence in anxiety and tennis performance. *Perceptual and motor skills*, 96, 403-413.

Xiang, P., & Lee, A. (2002). Achievement Goals, Perceived Motivational Climate and Students Self-Reported Mastery Behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 58-65.