

Índice Geral

Cap. 1 – Introdução

- Estrutura do trabalho – pág.1
- Objectivos do estudo – pág.2
- Formulação de hipóteses – pág.3

Cap. 2 – Revisão da literatura

- Definição de habilidades psicológicas – pág. 4
- Definição de “activação” ou “arousal – pág. 7
- Definição de ansiedade – pág.9
- Definição de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e comportamental – pág.9
- Definição de traço e estado de ansiedade – pág.10
- Fontes de stress e ansiedade: pág.11
 - Fontes de stress dependentes de factores situacionais: Importância do evento; Incerteza – pág.12
 - Fontes pessoais de stress: Traço de ansiedade; Auto-estima; Ansiedade sócio física – pág.13
- As várias teorias explicativas da relação entre a ansiedade e a performance:
 - Drive – pág.14
 - Facilitação Social – pág. 15
 - U – Invertido – pág.15
 - ZIFO – pág. 16
 - Teoria da ansiedade multidimensional – pág.17
 - Modelo catastrófico de ansiedade – pág.18
 - Teoria reversiva de ansiedade – pág.20

- Manifestações do “arousal” ou activação sobre a performance: - pág. 22

- Tensão muscular e dificuldades coordenativas – pág. 22

- Mudanças de atenção e concentração – pág. 23

Cap. 3 – Metodologia – pág. 24

- Caracterização da amostra – pág. 25

- Descrição dos instrumentos de medida – pág. 25

- Apresentação das variáveis – pág. 25

- Procedimentos – pág.27

Cap. 4 – Apresentação e discussão dos resultados – pág. 30

Cap. 5 – Conclusões e recomendações – pág. 72

Cap. 6 – Limitações e recomendações – pág. 77