

ÍNDICE	Página
Agradecimentos	i
Índice	ii
Lista de siglas/abreviaturas	iii
A) Objectivo geral e objectivo específico do estudo	1
B) Enquadramento teórico/revisão da literatura	1
<b>B.1. Stress em geral</b>	1
B.1.1. Definição de <i>stress</i>	1
B.1.2. Principais factores que provocam <i>stress</i>	2
B.1.3. Como lidar com o <i>stress</i>	2
<b>B.2. Stress em contexto desportivo</b>	3
B.2.1. Definição de <i>stress</i>	3
B.2.2. Principais factores que provocam <i>stress</i>	4
B.2.3. Como lidar com o <i>stress</i>	4
B.2.4. Estudos realizados nesta área	6
<b>B.3. Ansiedade em geral</b>	7
B.3.1. Definição de ansiedade	7
B.3.2. Principais factores que provocam ansiedade	7
B.3.3. Tipos de ansiedade	8
B.3.4. Manifestações da ansiedade	8
<b>B.4. Ansiedade em contexto desportivo</b>	9
B.4.1. Definição de ansiedade	9
B.4.2. Principais factores que provocam ansiedade	9
B.4.3. Como lidar com a ansiedade no desporto - Estratégias de <i>coping</i>	10
B.4.4. Estudos realizados nesta área	13
C) Estudo de caso	13
<b>C.1. Justificação da opção por analisar determinados jogos</b>	13
<b>C.2. Procedimentos</b>	14
<b>C.3. Jogo com o S.C.Espinho</b>	14
<b>C.4. Jogo com o F.C.Porto</b>	16
<b>C.5. Conclusões - Semelhanças e diferenças entre jogos</b>	18
D) Limitações do estudo e sugestões para futuros trabalhos nesta área	19
E) Bibliografia	21
Anexos	