

Resumo

Este trabalho teve como objectivo analisar, descrever e caracterizar psicologicamente atletas de uma modalidade colectiva, Hóquei em Patins e verificar a existência de relações e diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas (traço e estado de ansiedade, orientação para os objectivos e Burnout) e algumas variáveis independentes, como o escalão, anos de experiência e o nível competitivo. A amostra desta investigação foi composta por 53 atletas do género masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos, que representavam 3 clubes, nos escalões de infantis e iniciados.

Para a realização do 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-53) e o outro conjunto foi aplicado até uma hora antes da competição (CSAI-2rd). Para realizar o tratamento dos dados, utilizamos procedimentos e análises estatísticas através do programa informático “ Statistical Package for Social Siences” – SPSS para o windons, versão 16.0.

Os resultados do estudo indicam que relativamente ao traço de ansiedade os atletas apresentam níveis mais elevados na sub-escala de preocupação e os valores mais baixos cabem à dimensão ansiedade somática, verificando-se no geral valores baixos de traço de ansiedade. Verificaram-se correlações estatisticamente significativas com o estado de ansiedade ao nível da ansiedade somática e cognitiva.

Quanto ao estado de ansiedade competitiva verificamos que os atletas em estudo apresentam os níveis mais elevados na sub escala de autoconfiança, ao invés os valores mais baixos foram obtidos na escala de ansiedade somática. Verificaram-se correlações estatisticamente significativas com o traço de ansiedade e todas as escalas do traço de ansiedade e também diferenças relativamente às variáveis independentes, nível competitivo e anos de experiência.

No que diz respeito ao tipo de orientação motivacional os resultados demonstram que os atletas revelam estar claramente orientados para a tarefa.

Por último no que diz respeito às escalas de burnout-restq-52 os atletas apresentam valores moderados para a escala de recuperação física e níveis baixos para a escala de stress geral.

Agradecimentos

A realização do presente trabalho só foi possível com muito trabalho e dedicação da minha parte. Porém, toda esta dedicação e empenho teve como fonte motivacional algumas pessoas com quem tive a sorte de contactar. Desta forma procurarei agradecer às pessoas que me ajudaram na realização deste trabalho.

Ao Mestre Pedro Gaspar pela forma como me orientou durante a elaboração deste trabalho e pela mestria com que me transmitiu conhecimentos. Obrigado pela disponibilidade que sempre demonstrou, pela compreensão, pela paciência e também pela boa disposição com que foram pautadas as reuniões de grupo.

Ao professor Doutor Pedro Ferreira por tudo aquilo que proporcionou ao grupo de monografia.

A todos os atletas e treinadores pela cooperação e disponibilidade demonstradas na recolha dos dados, sem os quais não seria possível realizar o trabalho.

Ao grupo de Monografia, pela companhia e bom humor prestada ao longo da realização deste trabalho.

A toda a minha família, por toda a confiança e paciência demonstrada ao longo de todo este processo.

A todos os restantes que, directa ou indirectamente, fizeram parte da realização deste trabalho e que não tiveram urna palavra mais individualizada neste agradecimento.

ÍNDICE GERAL

RESUMO	iii
AGRADECIMENTOS	Iv
ÍNDICE GERAL	V
ÍNDICE DE QUADROS	Vii
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1. Definição do problema.....	2
2. Objectivo do Trabalho.....	2
3. Formulação de Hipóteses.....	3
CAPITULO II – REVISÃO DA LITERATURA	4
1. ANSIEDADE.....	4
1.1 Definição e Fontes de Ansiedade.....	4
1.2. Estado e Traço de Ansiedade.....	4
1.3 Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática.....	5
1.4 Ansiedade Traço Vs Ansiedade Estado.....	6
1.5 Teorias e Modelos explicativos da Relação entre Ansiedade Performance..	7
1.6 Estudos efectuados em várias modalidades.....	8
2. MOTIVAÇÃO.....	11
2.1. A Motivação na Psicologia do Desporto.....	11
2.2. Teoria dos Objectivos de Realização.....	12
2.3. Estudos realizados em varias modalidade.....	15
3. A SÍNDROME DE BURNOUT.....	18
3.1 Stress, Overtraining e Burnout: semelhanças e diferenças.....	18
3.2 Burnout e Motivação.....	20
3.3 Modelos Teóricos da Síndrome de Burnout mais utilizados no desporto....	21
3.4 Estudos em várias modalidades.....	22
CAPITULO III- METODOLOGIA	24
1.Caracterização da Amostra.....	24
2.Instrumentos de Medida.....	24
2.1. "Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto" (TEOSQ....	25
2.2. "Questionário de Reacções à Competição" (SAS2).....	25
2.3. "Questionário de Auto-avaliação Pré-competitiva" (CSAI-2d).....	26
2.4.“Questionário de recuperação e stress” (RSQ-A).....	26
3. Apresentação das Variáveis.....	27
4. Procedimentos.....	27
4.1. Procedimentos operacionais.....	27
4.2. Procedimentos estatísticos.....	28
CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	28
1. Análises Descritivas.....	28
2. Correlação entre o estado e o traço de ansiedade.....	33

3. Correlação entre a orientação para a tarefa, o nível de ansiedade e o nível de stress.....	34
4. Correlação entre o traço de ansiedade e auto-confiança.....	35
5. Correlação entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade, idade e anos de experiência.....	35
6. Comparação em função do nível competitivo.....	36
7. Comparação em função do escalão.....	37
8. Comparação em função dos anos de experiência.....	38
CAPITULO V – DISCUSSÃO.....	39
CAPITULO VI - CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	44
1. Conclusões.....	44
2. Limitações e Recomendações.....	45
CAPITULO VII – NOVAS PROPOSTAS DE ESTUDO.....	46
CAPITULO VIII- BIBLIOGRAFIA.....	46

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Frequências relativas ao escalão.....	29
Quadro 2 – Frequências relativas ao clube que representam	29
Quadro 3 – Frequências por classes relativas a idade dos atletas	29
Quadro4 – Frequências por classes relativas aos anos de experiência	30
Quadro 5 – Frequências por classes relativas ao número de sessões semanais.....	30
Quadro 6 – Frequências por classes relativas ao tempo de treino	30
Quadro 7 – Frequências relativas de alinhar na equipa em mais de 50% dos jogos.....	31
Quadro8 – Frequências relativa à posição em campo	31
Quadro 9 – Frequências por classes relativas ao número de jogos por ano.....	32
Quadro 10 – Estatística descritiva das diferentes escalas do SAS2 por escalão.....	32
Quadro 11 – Estatística descritiva das diferentes escalas do CSAI- 2Rd, 1º e 2º momento, por escalão.....	33
Quadro 12 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ, por escalão.....	33
Quadro 13 – Estatística descritiva de diferentes escalas do RESTQ-53.....	34
Quadro 14 - Correlação entre o estado de ansiedade (1º e 2º momento) e o traço de ansiedade.....	34
Quadro 15 - Correlação entre a orientação para a tarefa, o nível de ansiedade e o nível de stress.....	35
Quadro 16 - Correlação entre o traço de ansiedade e auto-confiança.....	36

Quadro 17 - Correlação entre o traço de ansiedade, estado de ansiedade, idade e anos de experiência.....	36
Quadro 18 - Comparação entre o nível competitivo actual, o nível estado de ansiedade e o nível de stress.....	37
Quadro 19 - Comparação entre escalões para o nível estado de ansiedade.....	38
Quadro 20- Comparação entre os anos de experiência, o nível de estado de ansiedade e a orientação para a tarefa.....	39