

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

PARTE I - Revisão Bibliográfica

Capítulo I - Ansiedade, Personalidade e Emoções

1. Personalidade	12
2. Personalidade dos Desportistas	14
3. Emoções	18 0
4. Ansiedade	23 0

Capítulo II - Ansiedade Biológica e Patológica

1. Perspectiva Médica	24
1.1. Definição Médica de Ansiedade	25 0
1.1.1. Distúrbios de Ansiedade	27 2
1.2. Etiologia e Epidemiologia	28
1.3. Fundamentação Bioquímica	31
1.4. Sintomatologia e Terapêuticas	33
2. Ansiedade e <i>Stress</i>	35
2.1. Homeostase e adaptação	35
2.2. <i>Stress</i> - definição	36 0
2.3. <i>Stress</i> - SGA, fisiologia e doença	36
2.4. <i>Stress</i> - <i>stress</i> psicológico e ansiedade	39
2.4.1. Particularidades do <i>stress</i> psicológico	40
2.4.2. <i>Stress</i> psicológico nas crianças e jovens	41
2.5. Terapia do <i>stress</i>	42 0
3. Últimos Estudos	44

Capítulo III - Ansiedade e *Stress*; Perspectivas da Psicologia do Desporto

1. Introdução	45
2. Conceitos de Ansiedade, <i>Arousal</i> e <i>Stress</i>	47
2.1. Ansiedade	47 0
2.1.1. Avaliação da Ansiedade	51 0
2.2. <i>Arousal</i>	57
2.2.1. Medição do <i>Arousal</i>	58
2.3. <i>Stress</i>	58
3. Teorias sobre a relação Ansiedade- <i>Performance</i>	61 0
3.1. <i>Drive Theory</i>	61 0

3.2. Teoria da Hipótese do U-invertido	64
3.3. Hipótese das Zonas de Ótimo <i>Arousal</i>	67
3.4. Teoria da Multidimensionalidade da Ansiedade	68
3.5. Teoria da Catástrofe	69
3.6. Teoria da Reversibilidade	70
3.7. Teoria da Ansiedade Competitiva de Martens	72
3.8. Observações Sumárias	76
4. Controlo da Ansiedade e <i>Stress</i> no Desporto	76
4.1. Técnicas <i>Naives</i>	77
4.2. Dessensibilização Sistemática	78
4.3. Treino do <i>Biofeedback</i>	80
4.4. Estratégias Cognitivas	80
4.5. Fixação de Objectivos e Rotinas de <i>Performance</i>	82
4.6. Meditação Transcendental	86
4.7. Relaxação Muscular	86
4.8. Controlo da Ansiedade e <i>Stress</i> segundo Martens	87
4.9. Controlo da Ansiedade e sua incidência cerebral	89
5. Ansiedade Competitiva no Desporto Juvenil	89
5.1. Traço de Ansiedade Competitiva em Crianças e Jovens	90
5.1.1. Origem do TAC Juvenil	92
5.1.2. Características das Crianças e Jovens com alto TAC	93
5.1.3. Diferenças de TAC em função da Idade e Sexo	95
5.2. Estado de Ansiedade Competitiva em Criança e Jovens	95
5.2.1. Origens dos Estados de Ansiedade nas Crianças e Jovens	96
5.3. Controlo da Ansiedade Competitiva em atletas Jovens	98
6. Investigação Futura na Ansiedade Competitiva	99
6.1. Novos Métodos e Novos Paradigmas	100
6.1.1. O Caso da Ansiedade Competitiva Juvenil	101
6.2. Estudos Recentemente Publicados	101
7. Sumário	103

PARTE II - Estudo de Campo

1. Objectivo geral do estudo e metodologia	105
1.1. Instrumentos utilizados	106
1.1.1. Questionário sócio-desportivo	106
1.1.2. Teste de Ansiedade Competitiva Desportiva (SCAT)	107
1.1.3. Questionário sobre o Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2)	113
1.1.4. Questionário de Personalidade para Desportistas (QPS)	118

1.2. Critérios de amostragem e recolha da amostra	121
1.2.1. Critérios de amostragem	121
1.2.1.1. Nível etário	121
1.2.1.2. Zona geográfica	122
1.2.1.3. Basquetebol	122
1.2.1.4. Natação	122
1.2.2. Recolha da amostra	122
1.3. Procedimento estatístico	123
1.3.1. Sua descrição e justificação	123
1.3.2. Codificação	123
1.4. Caracterização da amostra	125
2. Apresentação e leitura dos dados	125
2.1. Descrição dos dados	126
2.1.1. Questionário sócio-desportivo	126
2.1.2. Questionário SCAT	130
2.1.3. Questionário CSAI-2	131
2.1.4. Questionário QPS	132
2.2. Análise comparativa	139
2.2.1. Comparação dos grupos masculino e feminino relativamente ao traço e estados de ansiedade	139
2.2.2. Comparação dos grupos de praticantes de natação e praticantes de basquetebol de ambos os sexos, relativamente ao traço e estados de ansiedade competitiva desportiva	140
2.2.3. Comparação de traço e estados de ansiedade competitiva entre praticantes de natação e praticantes de basquetebol de ambos os sexos, em função dos anos de prática federada	140
2.2.4. Comparação de traço e estados de ansiedade competitiva em função do número de horas de treino semanal	142
2.2.5. Comparação entre grupos masculinos e femininos relativamente aos valores médios de cada um dos factores do QPS	142
2.2.6. Comparação entre grupos de nadadores e basquetebolistas de ambos os sexos, relativamente aos valores médios de cada um dos factores do QPS	143
2.3. Abordagem correlacional	144
3. Discussão dos resultados e conclusões	148
BIBLIOGRAFIA	154
ANEXOS	161