



Instituto Universitário da Maia - ISMAI  
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



A importância da gestão das emoções e o seu impacto na performance na modalidade de ginástica

Diana Manuela Mendes Barbosa

Mestrado em Gestão do Desporto

Orientador Institucional  
Profª Doutora Maria José da Silva Faria

A importância da gestão das emoções e o seu impacto na performance na modalidade de ginástica

Diana Manuela Mendes Barbosa

ISMAI | 2019/2020

## Resumo

A gestão das emoções é uma área de estudo muito sensível, seja num indivíduo a título pessoal como num atleta profissional de competição. Trata-se de um estudo transdisciplinar pois combina um conjunto de disciplinas desde a psicologia, ao desporto, à gestão e à saúde física e mental de um atleta, entre outras.

O presente estudo pretende investigar a importância que a gestão das emoções tem sobre os atletas e apurar qual o impacto na performance dos praticantes da modalidade de ginástica. O seu principal objetivo é averiguar se existe algum tipo de impacto causado pelo *stress* e pela ansiedade, e que tal impacto possa interferir com o rendimento desportivo dos atletas. O estudo incide sobre a observação das seguintes variáveis: faixa etária, tipo de modalidade e experiência em competições.

A metodologia usada para a realização desta investigação foi um estudo por questionário, aplicado a 113 ginastas de ambos os sexos e com idades compreendidas dos 6 aos 19 anos. O questionário dividiu-se em dois: Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva – Perceção de Ameaça (EACC-PA) de Cruz (1986) e o outro do Inventário de Competição de Estado (ICE), inspirado em Moraes (1987).

Com base na análise dos dados, os resultados parecem indicar que a maioria dos atletas apresentam níveis elevados de ansiedade e *stress* quando em causa existe a possibilidade de falhar, desiludir alguém, ter medo e estar preocupado em não conseguir ou pensar não estar preparado. Contrariamente os atletas inquiridos parecem evidenciar baixos níveis de ansiedade e *stress* em relação à autoconfiança. Decorre como principal conclusão deste trabalho a importância de conhecer os níveis de ansiedade, *stress*, autoconfiança, ansiedade somática e de ansiedade cognitiva antes, durante e depois de uma competição, uma vez que a ansiedade e o *stress* podem afetar positivamente ou negativamente o rendimento dos atletas, e por isso deve merecer maior atenção dos técnicos, psicólogos e estudiosos da área.

Palavras-chaves: ansiedade, *stress*, atletas, ginástica, desempenho, performance.