

**ISCTE**  **IUL**  
**Instituto Universitário de Lisboa**

Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Justiça do treinador e satisfação desportiva: O papel mediador das competências  
psicológicas desportivas

Micaela Alexandra Gomes Lopes

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de  
Mestre em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:

Doutora Isabel Correia, Professora Associada com Agregação,

ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2015

**ISCTE**  **IUL**  
**Instituto Universitário de Lisboa**

Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Justiça do treinador e satisfação desportiva: O papel mediador das competências  
psicológicas desportivas

Micaela Alexandra Gomes Lopes

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de  
Mestre em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:

Doutora Isabel Correia, Professora Associada com Agregação,

ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2015

*Seja a mudança que você quer ver no mundo.*

Dalai Lama

## **Agradecimentos**

O nosso sucesso nunca se deve só a nós próprios, existe por detrás um conjunto de pessoas que nos permite sonhar mais alto e chegar mais longe. Por isso quero agradecer do fundo do coração:

À Professora Doutora Isabel Correia, pelo privilégio de nos termos cruzado e tido como minha professora neste percurso académico, por toda a disponibilidade desde o primeiro momento de concepção deste trabalho, por tudo.

Aos meus pais, por minimizarem a distância que há entre nós e me apoiarem diariamente rumo aos meus objetivos, por acreditarem em mim e me darem todo o apoio e amor do mundo, por serem um grande exemplo de luta árdua e de coragem, por nunca me deixarem cair e por nunca terem duvidado de mim.

Aos meus irmãos por estarem sempre presentes e disponíveis, por acreditarem em mim, por me apoiarem incondicionalmente, por serem simplesmente os melhores.

À minha avó pela experiência, pelos conselhos, pela visão que me dá acerca do mundo e das pessoas, pelo amor que me transmite todos os dias e por acreditar que é possível.

Ao João, por todo o apoio diário, por ter mudado a minha vida, por todo o amor e carinho que me transmitiu ao longo desta caminhada, por ter acreditado sempre em mim e ter estado presente em todos os momentos.

Ao meu treinador Paulo Dias, um grande homem que me tem acompanhado ao longo deste percurso, pelo papel fundamental que desenvolve na sociedade, por acreditar na mudança e no sucesso, por ser um verdadeiro exemplo, por dedicar grande parte da sua vida aos seus atletas, pela cumplicidade e entajuda, por ter sido sempre alguém justo e me ter dado a mão nos piores momentos e pela oportunidade de me fazer sonhar cada vez mais alto.

Ao meu grupo de treino e aos meus colegas de equipa por todo o apoio e por serem um exemplo e uma referência muito importante que me permitiram vivenciar a psicologia desportiva de perto.

A todos os que contribuíram para que a realização deste projecto fosse possível, principalmente aos inquiridos neste estudo.

A todos os familiares e amigos que assistiram de perto a esta etapa, que acreditaram em mim e me deram todo o apoio que precisava. Muito obrigada.

## **Resumo**

O presente estudo no âmbito da psicologia social aplicada ao desporto pretende contribuir para a investigação da importância da justiça do treinador nas competências psicológicas desportivas dos atletas e na sua satisfação desportiva. O principal objetivo deste estudo é testar o papel mediador das competências psicológicas desportivas na relação entre a percepção de justiça do treinador e a satisfação desportiva. A amostra deste estudo é composta por 122 desportistas da modalidade de atletismo (saltos, lançamentos, velocidade, marcha, meio-fundo e fundo) com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos. Foi aplicada a Escala de Crença no Mundo Justo, a Escala de Percepção de Justiça do Treinador, o Inventário de Competências Psicológicas Desportivas (PSIS) e o Questionário de Satisfação do Atleta (QSA). Na análise dos resultados verifica-se que as competências psicológicas, ansiedade e concentração, medeiam a relação entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento. Por fim, são avançadas possíveis explicações para os resultados encontrados e feitas sugestões para futuros estudos nesta área.

**Palavras-chave:** Percepção de Justiça do Treinador, Competências Psicológicas Desportivas, Satisfação Desportiva, Rendimento

Códigos de classificação de acordo com a American Psychological Association (categorias de classificação da PsycINFO):

**3040** - Social Perception & Cognition

**3720** – Sport

## **Abstract**

The present study, in social psychology applied to sports, pretends to contribute to the study of the importance of coach's perception of justice role on psychological skills for sports and on the athlete's satisfaction. The main goal of this study was to test the mediating role of the sport psychological skills in the relation between the perception of the justice of the coach and the athlete satisfaction. The sample included 122 athletes in different athletics mode (jumps, throws, velocity, march, middle-distance and long-distance) with ages between 18 and 35 years old. The measures comprised the Belief in a Just World Scale, the Coach Justice Scale, the Psychological Skills Inventory for Sports and the Athlete Satisfaction Questionnaire. The results showed that the psychological skills, such as anxiety and concentration, mediated the relation between the perception of the justice of the coach and the satisfaction with the performance. The implications of the findings are discussed and suggestions for future studies are presented.

**Keywords:** Perception of Coach Justice, Psychological Skills Sports, Sports Satisfaction, Performance, Social Psychology of Sport.

Classification Codes according to the American Psychological Association (PsycINFO Classification Categories):

**3040** - Social Perception & Cognition

**3720** - Sports

# Índice

<b>I. Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>II. Enquadramento Teórico .....</b>	<b>3</b>
2.1 A excelência desportiva .....	3
2.2 Competências psicológicas associadas ao rendimento e à satisfação desportiva ...	5
2.3 Ansiedade.....	7
2.4 Capacidade de concentração .....	8
2.5 Autoconfiança .....	9
2.6 Motivação .....	9
2.7 Ênfase de equipa .....	10
2.8 O desenvolvimento das competências psicológicas desportivas .....	10
2.9 A crença no mundo justo, o bem-estar e o desempenho.....	12
2.10 A importância da relação treinador-atleta no contexto desportivo .....	16
<b>III. Objetivos e Hipóteses.....</b>	<b>23</b>
3.1 Objetivo Geral.....	23
3.2 Objetivos Específicos .....	23
3.3 Formulação de Hipóteses .....	23
<b>IV. Método.....</b>	<b>24</b>
4.1 Participantes.....	24
4.2 Instrumentos.....	24
4.2.1 Crença no Mundo Justo:.....	24
4.2.2 Percepção de Justiça do Treinador: .....	24
4.2.3 Competências Psicológicas Desportivas: .....	25

4.3 Procedimento .....	26
<b>V. Resultados</b> .....	27
<b>VI. Discussão</b> .....	32
6.1 Discussão dos resultados .....	32
6.2 Limitações do Estudo.....	34
6.3 Implicações e contributos .....	35
6.4 Estudos futuros .....	37
<b>VII. Referências</b> .....	38
<b>Anexos</b> .....	45
<b>Anexo A</b> – Questionário acerca do estudo .....	46
<b>Anexo B</b> – Escala Crença no Mundo Justo (Dalbert, 1999) .....	48
<b>Anexo C</b> – Escala de Percepção de Justiça do Treinador, adaptada da Teacher Justice Scale (Dalbert, 2002).....	49
<b>Anexo D</b> – Inventário de Competências Psicológicas Desportivas (Cruz & Viana, 1993) .....	50
<b>Anexo E</b> – Questionário de Satisfação Desportiva do Atleta (QSA) (Gomes, 2008)....	53
<b>Anexo F</b> – <i>Debriefing</i> .....	55
<b>Anexo G</b> – Curriculum Vitae .....	56

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Correlações entre a CMJ, a Justiça do Treinador, as Competências Psicológicas e a Satisfação Desportiva.....	36
---	----

## Glossário de Siglas

**CMJ** – Crença no Mundo Justo

**PSIS** – *Psychological Skills Inventory for Sports*

**QSA** – Questionário de Satisfação do Atleta

**ASQ** – *Athlete Satisfaction Questionnaire*

**SPSS** – *Statistical Package for the Social Sciences*

**FPA** – Federação Portuguesa de Atletismo

## I. Introdução

Os estudos realizados no âmbito da percepção de justiça e o seu impacto no comportamento humano têm tido uma crescente investigação. Estes referem que a crença no mundo justo (CMJ), ou seja, a percepção de que o que acontece às pessoas é justo (Lerner, 1980) está associada ao estabelecimento de objetivos a longo prazo e ao investimento depositado no futuro, a uma maior satisfação com a vida, a uma melhor saúde mental, a melhores resultados, e a melhores competências da qual são exemplo a autoconfiança, a capacidade de lidar com o *stress* e a ansiedade. As pessoas com maior CMJ vêem as tarefas mais como desafios do que como ameaças, o que permite uma protecção contra o *stress* e consequentemente conseguem alcançar melhores resultados (Tomaka & Blascovich, 1994). A CMJ é ainda um recurso que ajuda os indivíduos a interpretarem e a darem sentido à vida, o que promove o bem-estar.

O estudo do rendimento e do sucesso desportivo em atletas de alta competição tem sido muito abordado na psicologia do desporto, sendo que se recorre constantemente às características, competências e processos psicológicos como forma de explicar determinados comportamentos e resultados desportivos (Cruz, 1996a), contudo, os estudos da justiça em atletas são muito escassos e praticamente inexistentes.

O desporto, pelas suas características, requer competição e uma grande exigência para se atingir bons resultados, sendo que os atletas são muitas vezes colocados sobre uma grande pressão psicológica tanto por parte deles próprios como por parte dos seus treinadores, levando a níveis mais elevados de ansiedade que comprometem a sua performance e, consequentemente, os seus resultados e a respectiva satisfação desportiva (Cruz, 1996b).

Vários estudos evidenciam a importância do treinador para a satisfação e bem-estar do atleta e para o aumento da sua performance (Chelladurai, 1984; Serpa, 1995). A busca de excelência dos resultados e do desempenho para além de ser alimentada pelos próprios atletas é também alimentada pelos seus treinadores que acabam por ser uma fonte de pressão externa (Matos, 2011).

Existe consenso na literatura do desporto referindo que níveis mais elevados de competências psicológicas estão associados a melhores resultados desportivos e a mais satisfação nos atletas (Cruz & Viana, 1996). Contudo, não há evidência empírica junto

desta população específica da forma sobre a qual a percepção de justiça do treinador por parte do atleta pode influenciar, ou não, as suas competências psicológicas e a satisfação desportiva. Assim torna-se pertinente estudar de que forma a justiça está associada às competências psicológicas e à satisfação.

Deste modo, surge a seguinte questão de investigação: Aos atletas que apresentam melhores competências psicológicas estarão associados uma percepção de justiça do treinador e um nível mais elevado de satisfação desportiva? Com o desenvolvimento deste projeto pretende-se testar o papel mediador das competências psicológicas desportivas na relação entre a justiça dos treinadores e a satisfação no desporto em atletas da modalidade atletismo. Este estudo permitirá dar mais um contributo à psicologia relativamente à importância da justiça no contexto desportivo. Comprovar se a percepção de justiça do treinador está ou não associada à satisfação desportiva e às competências psicológicas permite que os psicólogos na área possam compreender mais aprofundadamente os atletas e todas as características, competências e processos psicológicos envolvidos no desempenho desportivo. Com este conhecimento os psicólogos desportivos virão a poder usufruir de mais uma ferramenta que lhes irá permitir desenvolver planos de intervenção e acompanhamento mais eficazes junto de atletas e treinadores.

De seguida será apresentado o enquadramento teórico que se encontra estruturado em seis partes: a excelência desportiva, competências psicológicas associadas ao rendimento e à satisfação desportiva (ansiedade, capacidade de concentração, autoconfiança, motivação, ênfase na equipa), o desenvolvimento das competências psicológicas desportivas, a crença no mundo justo, o bem-estar e o desempenho e, por fim, a importância da relação treinador-atleta no contexto desportivo.

## II. Enquadramento Teórico

### 2.1 A excelência desportiva

O atletismo é uma modalidade desportiva que surgiu na Grécia antiga. Atleta vem do grego *athlos* que significa combatente, atletismo significa a arte de combater. Silva (s.d.) descreveu que um atleta deve possuir uma série de qualidades de ordem somática, psíquica e ética. Ao nível das qualidades somáticas é de destacar as qualidades físicas do atleta. A título de exemplo, qualidades como a agilidade, a ligeireza e uma boa musculatura para atletas de velocidade. Ao inverso, um lançador do peso deverá ser alto, forte e dotado de poderosos músculos. As qualidades psíquicas, das quais são exemplo a responsabilidade, a disciplina, o optimismo e o entusiasmo, devem do seu ponto de vista, ser estimuladas pelo treinador. Outras qualidades como a audácia, a autoconfiança e a força de vontade devem, segundo o autor ser desenvolvidas através de um sistema de educação e disciplina a cargo de pedagogos e psicólogos competentes. Silva (s.d.) refere ainda que a saúde física depende muito da saúde psíquica, na medida em que só poderá alcançar uma excelente capacidade física, o atleta que possua uma excelente saúde mental. Por fim as qualidades éticas que tem na sua base o carácter e a integridade moral.

O estudo da excelência do desporto começou por atribuir o desempenho dos indivíduos às suas características físicas inatas e negligenciavam os aspectos psicológicos associados ao rendimento e ao sucesso desportivo. Mais recentemente, surgiu um crescente número de estudos que vêm dar resposta a muitas destas questões e que nos permitem de forma mais científica e fidedigna, constatar factos e entender a complexidade do ser humano ao nível físico e psíquico mais profundo, no contexto desportivo, como se poderá ver de seguida (Ericksson, 2007; Matos, 2011).

Para Matos (2011), o estudo da excelência do desporto pode organizar-se em quatro domínios: as características e competências psicológicas associadas ao rendimento e ao sucesso desportivo, os estados emocionais e as estratégias de *coping*, a importância da prática deliberada, e o papel dos “outros significativos”, isto é, das pessoas que são importantes para o atleta e que contribuem para o seu percurso, tais como os amigos e a família. No seu estudo sobre a arquitectura psicológica e a excelência do desporto, a autora refere que os atletas apresentam elevados padrões de excelência na medida em que têm uma grande necessidade de melhorar cada vez mais.

Além disso, o percurso dos atletas passa por três fases distintas, a iniciação, o desenvolvimento, e a perfeição, numa lógica de evolução que leva o atleta a um maior envolvimento com a atividade desportiva aliado à obtenção de melhores resultados desportivos com o passar do tempo.

No seu estudo acerca da arquitectura psicológica e da excelência do desporto, Matos (2011) pretendeu estudar as características e competências psicológicas associadas ao rendimento e verificou que os atletas revelam um conjunto de características de personalidade que contribuem para desempenhos excelentes, das quais se destacam o “espírito de sacrifício”, o “profissionalismo ou maturidade”, a “resistência mental”, o “perfeccionismo e o optimismo”, a “capacidade de adaptação”, o “mau perder”, a “abertura à experiência”, a “humildade” e a “excelência pessoal”. Para além destas características específicas da personalidade, os atletas apresentam competências psicológicas como as emoções experienciadas e as estratégias de *coping* utilizadas. Ao nível das emoções, os resultados destacam o *stress*, a ansiedade e a pressão competitiva a influenciar negativamente o percurso desportivo dos atletas, e a felicidade e o bem-estar a influenciar positivamente. Ao nível das estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas, contam-se a reavaliação positiva das situações, o autocontrolo emocional, a autodistração (procurar esquecer, abstrair-se ou pensar/fazer outras tarefas como estratégia para lidar com situações stressantes) e o rendimento máximo sob pressão, ou seja, disponibilidade total e continua para aprender a partir do treino.

Para além destas competências que são fulcrais na descrição da personalidade dos atletas, existem outras que têm sido estudadas no âmbito da excelência do desporto e das quais se destacam a formulação de objetivos, a atenção/concentração, a autoconfiança, a persistência, a dedicação e a capacidade para avaliar situações e resolver problemas (e.g. Cruz, 1996a; Mahoney, 1987; Smith & Smmoll, 1997).

Como foi referido anteriormente, Matos (2011) evidencia a importância da prática deliberada na construção da arquitectura psicológica dos atletas para a excelência do desporto. O conceito de prática deliberada foi desenvolvido por Ericsson e Lehmann (1996) e refere-se a uma intensa preparação que permite atingir um nível de rendimento muito elevado. No fundo, trata-se de um treino individualizado, ou seja, dirigido para o indivíduo em causa, respeitando as suas características e que é preparado por um treinador para aumentar aspectos específicos do desempenho do indivíduo através da repetição, correcção e melhoria sucessivas. Esta prática difere do mero treino ou da experiência na medida que são atividades intencionalmente desenvolvidas para

aumentar o desempenho actual, sendo altamente estruturadas e implicando níveis elevados de concentração e um *feedback* imediato e constante por parte do treinador. Além disso, é exigente em termos de tempo e energia, não é uma prática agradável e reforçadora, e requer uma motivação intrínseca muito grande.

Ericsson e Williams (2007) estudaram a excelência do desempenho dos indivíduos que mais se destacam em detrimento dos outros. Através do seu contributo, na explicação do desempenho excepcional de certos indivíduos em diversas áreas (das quais são exemplo o diagnóstico médico, a música, a escrita, a pintura ou o desporto) as habilidades naturais passam a ser pouco relevantes dando lugar à experiência e prática na área em causa. Neste sentido, o autor faz frente à visão tradicional do talento, na medida em que se acreditava que os indivíduos bem-sucedidos possuíssem habilidades e capacidades inatas especiais. Os autores comprovaram que o conhecimento, as competências adquiridas, as adaptações fisiológicas e cognitivas são resultantes de extensos períodos de treino e é este treino que permite alcançar um nível de desempenho excepcional no qual o autor designou de prática deliberada.

Assim, um indivíduo para atingir o máximo da sua *performance* necessita de uma prática deliberada intensa e são necessários 10 anos para atingir um nível elevado. O fator mais importante para chegar a estes níveis de excelência é o intenso comprometimento com atividades específicas de prática deliberada e não qualquer tipo de herança genética ou talento inato (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Matos, 2011). A título de exemplo, os atletas de fundo no atletismo apresentam um aumento do tamanho do coração devido aos anos de intensa prática, contudo, no final da sua carreira o tamanho volta ao normal. Apesar da prática deliberada ocupar um lugar central na explicação da alta *performance*, os autores também assumem importância de outras variáveis, das quais são exemplo a motivação para que os atletas se envolvam no desporto e factores contextuais, nomeadamente a qualidade do treino, as oportunidades, o apoio social e os factores ambientais.

## **2.2 Competências psicológicas associadas ao rendimento e à satisfação desportiva**

Uma enorme quantidade de literatura no âmbito da Psicologia do Desporto tem identificado e analisado características, competências e outros processos psicológicos que estão na base do rendimento e sucesso desportivo, principalmente nos atletas de elite. Neste sentido, diversos autores chegaram ao consenso de que certos atributos da

personalidade, como é o caso da autoconfiança, são fulcrais para o sucesso e o rendimento no desporto (Cruz, 1996a; Mahoney, 1987) atributo este que também tem sido associado a um grau elevado de crença no mundo justo, como veremos mais à frente (Dalbert, 2001).

Numa tentativa de definir competências psicológicas, Weiss (1991) afirma que se tratam de qualidades ou características adquiridas pelo atleta em contexto desportivo e que possibilitam uma notável preparação psíquica para a competição contribuindo para que mantenham uma participação e satisfação desportiva constante. Para Birrer & Morgan (2010), as competências são a capacidade para desempenhar uma tarefa específica. As competências psicológicas são um elemento básico da vertente mental da performance desportiva (Vealey, 1988).

Segundo Vealey (1992), existem três grupos de competências psicológicas nos atletas que são possíveis de serem trabalhadas. As competências facilitadoras ou competências interpessoais são aquelas que estão relacionadas com o contexto desportivo e que tal como o nome indica, facilitam a execução do desporto, pois os atletas melhoram diversos parâmetros da sua vida e obtêm uma melhor gestão de tempo. A título de exemplo, uma intervenção na área das competências facilitadoras poderá ter como objetivo minorar as dificuldades de gestão de um atleta entre a vida desportiva e académica. As competências básicas incluem as competências ao nível do relaxamento, o controlo do pensamento, a visualização mental e a concretização de objetivos, que devem estar desenvolvidos o suficiente para que se possa avançar para as competências seguintes. Por fim, encontram-se as competências avançadas da qual fazem parte a gestão do *stress* e a ansiedade, a concentração, a autoconfiança, a motivação e o lidar com situações críticas. As competências psicológicas são qualidades adquiridas pelo atleta sendo que existem determinados procedimentos e técnicas para que os atletas consigam desenvolver e aumentar o seu nível de competências psicológicas (Vealey, 1988).

Mahoney (1987) procurou identificar as variáveis psicológicas que estivessem relacionadas com o rendimento e desenvolveu o *Psychological Skilles Inventory for Sports* (PSIS) identificando assim cinco competências psicológicas, nomeadamente a ansiedade, a concentração, a confiança, a motivação e a ênfase na equipa.

### 2.3 Ansiedade

O desporto pelas suas características é um contexto natural gerador de ansiedade (Cruz, 1996c). Não existe um consenso na literatura quanto à definição do conceito ansiedade. Para Cruz (1996c) a ansiedade é uma reacção emocional que pode ocorrer numa das seguintes três situações: quando os atletas percebem uma ameaça, quando avaliam cognitivamente a situação como significativa e importante para o seu “ego” ou para o seu bem-estar, e quando verificam que as exigências situacionais ultrapassam ou são superiores aos recursos disponíveis que têm para lidar com a situação. Para Weinberg e Gould (1999), a ansiedade corresponde a um estado emocional negativo que se encontra associado à activação do organismo e que se caracteriza pelo nervosismo e preocupação. A ansiedade apresenta uma componente ao nível do pensamento, do qual os autores designaram ansiedade cognitiva e tem uma componente de ansiedade somática que está relacionada com o grau de activação física percebida.

Algumas modalidades são por si só mais avaliativas do que outras podendo induzir níveis mais elevados de ansiedade. A título de exemplo, encontram-se os desportos individuais que se centram directamente no rendimento pessoal do atleta e, tendo em conta as suas características, a responsabilidade não é partilhada por mais elementos, como acontece nos desportos colectivos, em que o resultado não depende unicamente do atleta (Cruz, 1996c). A ansiedade em contexto desportivo pode ser suscitada por outros factores, dos quais são exemplo a incerteza acerca do resultado e a importância deste para o próprio atleta, perceber os resultados desportivos como uma concretização pessoal e a exposição pública das suas capacidades atléticas (Cruz, 1996c). A importância que o atleta dá a determinada competição também o pode levar a vivenciar mais *stress*, a ter níveis mais baixos de autoestima e autoconfiança e a colocar dúvidas nas suas capacidades atléticas, o que terá consequências nos seus níveis de ansiedade (Weinberg & Gould, 1995). Outros factores como os espectadores e os conflitos a nível pessoal ou com os envolventes, como colegas de equipa e treinadores, o medo do surgimento de lesões, as mudanças climáticas e características da própria modalidade podem suscitar estados mais elevados de ansiedade (Hackfort & Schwenkmezge, 1993 citado por Cruz, 1996c).

Contudo, deve ter-se em conta as características individuais de cada atleta, uma vez que estas fontes de ameaça são afectadas pelo traço de ansiedade de cada um. Assim a mesma ameaça pode ser para alguns vista como um desafio e para outros vista como

uma fonte de ansiedade. Se um atleta conseguir evitar dirigir a atenção para pensamentos negativos ou índices de activação fisiológica terá menor probabilidade de sentir ansiedade e conseqüentemente conseguirá alcançar um melhor desempenho desportivo (Cruz, 1996c).

## **2.4 Capacidade de concentração**

Uma das competências que tem sido amplamente analisada na relação existente entre a ansiedade e o rendimento é a capacidade de concentração. A definição de concentração tem sido consensual entre autores e refere-se ao esforço mental dos atletas em focar a atenção em aspectos relevantes para o desempenho, eliminando os potenciais distractores que o possam prejudicar quer sejam estímulos externos ou internos irrelevantes. A concentração engloba dois aspectos, por um lado a focalização da atenção em pistas relevantes para a tarefa e a selectividade da mesma, ou seja, os atletas devem esforçar-se por seleccionar o que é ou não importante excluindo a estimulação irrelevante e concentrando-se no que é realmente importante naquele momento; por outro lado é necessária a manutenção do foco atencional, em que os atletas realizam um esforço mental para manterem o estado de alerta durante períodos prolongados (Moran, 1996).

O foco atencional é uma habilidade psicológica fulcral no rendimento desportivo e a capacidade de a manter em pistas relevantes não é uma tarefa fácil para os atletas, mas é possível com o treino psicológico. Weinberg e Gould (1995) referem que a capacidade de concentração é fundamental para o desempenho e sucesso do atleta, sendo que numa situação de competição o atleta tem de distinguir muito rapidamente a informação irrelevante e não relevante de forma a poder tomar rapidamente uma decisão que lhe permita alcançar o melhor resultado. Além disso, diferentes processos de concentração são adquiridos pelos atletas em diferentes desportos. Por exemplo, os corredores de maratona podem-se concentrar nas suas próprias sensações corporais (uma estratégia de atenção conhecida como "monitoramento sensorial") e alterar essa concentração para as características do ambiente em que estão em execução (uma estratégia de "dissociar").

Segundo Cruz e Viana (1996b), existem factores que condicionam o processo de selectividade, tornando-o voluntário ou involuntário, automático e rápido ou mais lento e controlado. Esses factores são a quantidade e complexidade das pistas a atender, a origem interna ou externa em relação ao sujeito, o facto de constituírem ou não

novidade ou de serem particularmente valorizadas pelo indivíduo que as percebe. Para os autores, o atleta pode ainda orientar a sua atenção para factores externos ou para factores internos como pensamentos, sensações e sentimentos. Contudo, o foco da atenção para índices externos ao atleta pode contribuir para uma diminuição dos índices internos dos quais são exemplo a fadiga e a ansiedade que surgem a par da competição. Deste modo, se um atleta orientar a sua atenção para pistas relevantes ao desempenho da tarefa, terá uma maior probabilidade de a executar ao nível máximo das suas capacidades.

## **2.5 Autoconfiança**

Outro factor importante para o desempenho é a autoconfiança dos atletas. A autoconfiança é definida como a crença de que conseguimos desempenhar com sucesso um comportamento desejado (Weinberg & Gould, 1995). Trata-se da forma ou intensidade com que os atletas acreditam na sua capacidade de aprender ou executar uma determinada habilidade, competir a determinado nível, ou ter sucesso na competição.

Os atletas com um bom nível de autoconfiança acreditam mais fortemente em si próprios e confiam nas suas capacidades, adquirindo as competências físicas e psicológicas necessárias para atingir o máximo da sua performance desportiva. As dúvidas acerca das suas capacidades e a expectativa de fracasso decorrem da falta de autoconfiança do atleta e são denominadas de profecia de autorealização, funcionando como uma barreira psicológica que pode denegrir a autoimagem e aumentar a expectativa de falhar. Nideffer (1993, citado por Cruz e Viana, 1996b) evidencia o importante papel da autoconfiança como variável mediadora na relação entre a ansiedade e o rendimento, principalmente quando a ansiedade é elevada. Os atletas mais autoconfiantes são os mais bem-sucedidos, uma vez que, em face do fracasso ou dos erros, dispõem da capacidade de redireccionar a sua concentração para pistas relevantes para a tarefa e anular as pistas irrelevantes, dos quais são exemplo os pensamentos e sentimentos negativos.

## **2.6 Motivação**

Qualquer acção humana, quer se torne positiva ou negativa, depende da nossa própria motivação para a desempenhar. No contexto desportivo não é excepção, um ser humano só se torna atleta se para tal existir motivação que o leve a desempenhar o

treino diariamente, por exemplo, sob condições meteorológicas adversas. Para Weinberg & Gould (1995), a motivação apresenta duas dimensões, por um lado, a direcção que se refere à escolha do objetivo e à finalidade do comportamento, por outro lado, a intensidade do esforço que se relaciona com o empenho do individuo nesse objetivo, na sua persistência em determinados comportamentos e no investimento de tempo e energia para alcançar esse objetivo. Os autores referem ainda que a motivação pode ter origens internas e/ou externas. A motivação intrínseca é algo interno ao atleta e está associada a factores pessoais e a sensações de prazer sem nenhuma relação com elementos externos. Inversamente, a motivação extrínseca é algo externo ao atleta e é relativa a factores ambientais, influência de outras pessoas, elogios, reconhecimentos e recompensas externas (Weinberg & Gould, 1995).

Existem várias investigações que sustentam a ideia de que níveis elevados de motivação e autoconfiança estão relacionados com o desempenho e os resultados desportivos, e são consideradas características do perfil dos melhores atletas (e.g. Matos, 2011).

## **2.7 Ênfase de equipa**

A ênfase de equipa refere-se à ênfase que o atleta coloca na equipa ao nível do rendimento da mesma e ao espírito desta entre os vários elementos (Mahoney, 1987). Tendo em conta que este estudo é realizado na modalidade atletismo, sendo esta uma modalidade sobretudo individual, não será avaliada a ênfase de equipa junto dos atletas.

## **2.8 O desenvolvimento das competências psicológicas desportivas**

Mais importante do que tentar encontrar um perfil de personalidade desportiva como os autores se preocuparam em tempos, hoje procura-se treinar as competências psicológicas desportivas de cada atleta de forma a atingir resultados elevados no futuro.

O treino das competências psicológicas é um processo que visa desenvolver nos atletas uma série de competências com o intuito de aumentar o desempenho desportivo, a encontrar o bem-estar psíquico para que possam utilizar ao máximo as suas potencialidades nos treinos e nas competições desportivas (Balaguer & Castillo, 1994; Gomes & Cruz, 2001). A título de exemplo, um atleta que demonstre dificuldades ao nível da concentração no momento de competição pode, através do treino psicológico junto de um profissional, treinar essa mesma competência psicológica. Segundo Cruz & Viana (1996a) o objetivo é conseguir obter, por parte dos atletas, respostas mais

eficazes e consistentes ao depararem-se com as características e exigências do contexto desportivo.

Na literatura existe uma ligação entre as componentes físicas tanto ao nível da técnica como da tática e entre as componentes psicológicas, que se apresenta como uma condição decisiva para que um atleta obtenha resultados de relevo. A intervenção psicológica com atletas passa por técnicas psicológicas de aumento de performance desportiva, nomeadamente técnicas de relaxamento, imagética e focalização da atenção. A intervenção junto dos atletas pode ainda assumir uma abordagem clínica com o intuito de dar resposta a uma determinada problemática que o atleta ou outro agente necessita de resolver (Cruz, 1996b). A título de exemplo, um atleta que se encontre lesionado e que esteja impedido de competir pode necessitar de uma intervenção para aderir ao tratamento, e assim acelerar o seu processo de recuperação. Outra forma de abordagem é a educacional, na qual o psicólogo intervém a este nível como um treinador mental com o intuito de desenvolver as competências psicológicas (Weinberg & Gould, 1995).

Tem sido cada vez mais aceite por cientistas do desporto, dirigentes desportivos, atletas e respectivos treinadores que as competências psicológicas desportivas são fulcrais para o rendimento e distinção entre atletas com resultados excepcionais, os chamados atletas de elite, e atletas com resultados inferiores (Cruz, 1996c). A maior parte da investigação e dos programas de intervenção no âmbito da psicologia do desporto tem na sua génese a importância das competências psicológicas como variáveis fulcrais para atingir o máximo da performance desportiva (Derri, Kioumourtzoglou, Tzetzis & Mihalopoulou, 1997).

Segundo Raposo e Aranha (2000), uma vez que a performance desportiva é o resultado de um conjunto de factores tanto físicos como psíquicos, para que os atletas se encontrem no melhor das suas condições é essencial que estejam preparados e treinados física e mentalmente. Os autores afirmam ainda que os atletas vencedores são aqueles que se destacam dos demais por se distinguirem ao nível dos factores psicológicos. Weinberg e Gould (1999) referem que tal como as capacidades físicas (a título de exemplo a força, a coordenação e a velocidade) as competências psicológicas devem ser sistematicamente trabalhadas em qualquer desporto, pois o (in)sucesso do atleta resulta da combinação entre os factores físicos e psicológicos. Existe ainda evidência de que, se em termos de condição física os atletas estiverem em iguais condições, o vencedor será aquele que possuir melhores competências psicológicas.

O autor Danish (1993) estabeleceu um conjunto de competências psicológicas que os atletas podem adquirir e que são valorizadas em diferentes contextos de vida, tendo sido mais tarde adaptadas por Cruz e Viana (1996c) nomeadamente ter bons rendimentos sob pressão; ser organizado(a); ir de encontro aos desafios; lidar bem com o sucesso e com o fracasso; aceitar os valores, atitudes e crenças dos outros (as); ser flexível para ter sucesso; ser paciente; aceitar tomar riscos/arriscar; saber ganhar/perder; o respeito pelos outros; a capacidade de autocontrolo; a exploração dos próprios limites; o reconhecimento das próprias limitações; saber competir; ser responsável e dedicado; aceitar a crítica e o *feedback* como fontes de aprendizagem; a capacidade de se automotivar; ser flexível e compreensivo; a tomada de decisão; formular, estabelecer e concretizar objetivos; e a capacidade de comunicação, de aprendizagem e de trabalho em equipa.

## **2.9 A crença no mundo justo, o bem-estar e o desempenho**

Outro factor importante para a satisfação e para o bem-estar é a percepção de justiça (e.g. Dalbert, 2001). O conceito de crença no mundo justo (CMJ) foi introduzido por Lerner na década de 60 e nasceu da constatação do fenómeno de vitimização secundária, ou seja, quando as vítimas são vitimizadas pela segunda vez por elas próprias ou pelas pessoas com as quais se relacionam após terem sido vítimas do fenómeno que as vitimizou – vitimização primária (Correia, 2000, Lerner, 1980). O autor procurou explicar este fenómeno como sendo funcional e adaptativo nos seres humanos, na medida em que as pessoas têm necessidade de acreditar que o mundo é justo e que as coisas boas acontecem a pessoas boas e as coisas más acontecem a pessoas más. Assim, as pessoas tentam proteger essa crença quando confrontadas com a injustiça (Lerner, 1980).

A CMJ é um mecanismo psicológico necessário à saúde mental, uma vez que promove a manutenção de confiança no futuro e os respetivos investimentos a longo prazo. De facto, o autor refere que só é possível compreender que as pessoas mobilizem esforços com vista a um determinado objetivo se acreditarem que existe uma associação positiva entre o seu comportamento e o respectivo resultado (Lerner, 1965). Assim, a CMJ pode ser vista como um contrato pessoal cujos termos obrigam o indivíduo a comportar-se de forma justa (Lerner, 1977).

Dalbert (2001) também deu o seu contributo nesta linha de investigação ao identificar três funções principais da CMJ que medeiam a relação entre a CMJ e o bem-

estar. Na primeira é referido que os indivíduos com alta CMJ são capazes de confiar mais nos outros e acreditam que serão tratados de forma justa pelos demais e não serão vítimas de situações imprevisíveis. Além disso, investem mais no seu futuro, pois confiam que os seus investimentos serão justamente recompensados. A segunda função corresponde a uma estrutura conceitual que ajuda as pessoas a interpretar os acontecimentos da sua vida de uma forma significativa, ou seja, quando o indivíduo observa ou experiencia injustiça procura restaurá-la psicologicamente melhorando consequentemente a saúde mental. Por último, a terceira função diz respeito ao facto de o futuro positivo ser uma recompensa justa para o comportamento e carácter do indivíduo. Deste modo, os indivíduos com alta CMJ tentam estabelecer a justiça na realidade comportando-se de modo justo.

Na literatura também se tem verificado uma necessidade de diferenciar a CMJ para o *self* e a CMJ para os outros. A CMJ para o *self* ou pessoal prediz o bem-estar subjectivo e reflecte a crença de que os acontecimentos na vida de alguém são normalmente justos (Dalbert, 1999), ao passo que a CMJ para os outros, denominada de CMJ geral ou para os outros, reflecte a crença de que basicamente o mundo é um lugar justo (Dalbert, Montada & Schmitt, 1987). A CMJ pessoal está relacionada com a satisfação com a vida e com baixos níveis de *stress* (Dalbert, 1999; Lipkus, Dalbert & Siegler 1996), com baixos níveis de depressão (Dzuka & Dalbert, 2002) e a melhores índices de saúde psicológica (Bégue & Bastounis, 2003). Por outro lado, a crença de que o mundo é justo para os outros está associado com atitudes sociais duras para com os outros, a título de exemplo, o preconceito (Bégue & Bastounis, 2003). Um estudo efectuado por Dzuka & Dalbert (2002) mostrou que os indivíduos tendem a evidenciar a crença no mundo justo pessoal mais fortemente do que a crença no mundo justo geral, pois a CMJ pessoal é mais relevante para o próprio indivíduo, é como o nome indica mais pessoal, daí a necessidade de defender esta crença com mais intensidade. É ainda importante referir que a CMJ pessoal é um melhor preditor do bem-estar e de saúde mental do que a CMJ geral (Dalbert, 2002).

A investigação inicial centrou-se nas estratégias que as pessoas usam para manter a sua crença no mundo justo e que as recompensas e punições são distribuídas de forma justa. Contudo, grande parte desta literatura centra-se na atribuição de culpa à vítima de injustiça. Mais recentemente os estudos têm investigado os processos psicológicos que as pessoas usam para restabelecer as suas percepções de justiça, e os

benefícios do estabelecimento da CMJ para o bem-estar e para o desempenho (Hafer & Bègue, 2005; Dalbert & Otto, 2005).

O estudo de Tomaka e Blascovich (1994) ilustra a primeira função estabelecida por Dalbert (2001) de que os indivíduos com alta CMJ acreditam que serão tratados de forma justa pelos outros e não serão vítimas de situações que não controlam. Nos seus estudos de laboratório, os autores verificaram que os indivíduos com alta crença no mundo justo se sentiram menos ameaçados e menos stressados quando confrontados com tarefas para atingir objetivos tendo também atingido melhores resultados comparativamente com os que apresentavam uma baixa CMJ. A CMJ influencia assim os mecanismos de *coping* levando a que os indivíduos percepcionem uma tarefa nova como um desafio ao invés de a percepcionarem como uma ameaça, o que permite uma protecção contra o *stress* associado a acontecimentos injustos. Indivíduos que apresentam alta CMJ são capazes de confiar na bondade dos outros, investem mais no seu futuro, pois acreditam que serão recompensados e apresentam um comportamento mais dirigido aos objetivos, tais como o investimento em metas de longo prazo (Dette, StÖber & Dalbert, 2004 citados por Dalbert & Otto, 2005).

A crença no mundo justo também tem sido alvo de estudos em contexto escolar relacionando a CMJ com a justiça dos professores e com o desempenho e satisfação dos seus alunos. Dalbert (1999) procurou estudar a relação entre a CMJ e o bem-estar e verificou que os alunos com alta CMJ sentem menos *stress* na escola e estão mais satisfeitos com a sua vida em geral. Nesta linha de investigação, o estudo de Correia e Dalbert (2007) também veio dar o seu contributo acerca do significado da crença no mundo justo dos alunos para o bem-estar subjectivo verificando que a CMJ está correlacionada com a justiça no professor e a justiça no professor com o bem-estar.

Os estudos têm procurado também investigar de que forma as pessoas interpretam os seus acontecimentos de vida e de que forma restauram psicologicamente a injustiça. Estes são estudos que se enquadram na segunda função estabelecida por Dalbert (2001). Como foi mencionado anteriormente, os indivíduos procuram restabelecer a percepção de justiça quando se deparam com situações injustas. Nesta sequência, as vítimas com elevada CMJ têm tendência para interpretar essas situações e acontecimentos injustos como causa do seu próprio comportamento. Este comportamento apesar de parecer cruel é funcional e adaptativo, pois dá sentido aos acontecimentos e protege a CMJ do próprio, podendo, segundo Dalbert (2001) mediar a relação da CMJ no ajustamento psicológico das vítimas. O estudo de Bulman e

Wortman (1977) ajuda a ilustrar o que foi referido anteriormente. Os autores realizaram um estudo junto de 29 pessoas que se encontravam paralisadas como consequência de graves acidentes. Os resultados evidenciam uma relação positiva entre a felicidade actual e a força da CMJ. Culpabilizar os outros e sentir que se poderia ter evitado o acidente são preditores de um *coping* difícil, ao passo que culparem-se a si próprios tende a minimizar a percepção de injustiça, e assume-se como um preditor de sucesso para enfrentar a situação e uma boa estratégia de *coping*, uma vez que a vítima ao atribuir culpa à sua conduta diminui sentimentos de insegurança e de incontrolabilidade dos acontecimentos. Consequentemente, as vítimas com elevada CMJ assimilam os acontecimentos injustos das suas vidas em função da sua crença e acabam por se sentirem melhores pois dão sentido aos acontecimentos (Dalbert, 2002).

Num outro estudo efectuado por Gaucher, Hafer, Kay & Davidenko (2009), foi identificado um enviesamento psicológico sócio-cognitivo que serve para racionalizar os resultados injustos que as pessoas experienciam diariamente no qual os autores designaram *compensatory rationalizations*. Quando o sujeito experiencia na sua vida diária eventos injustos, quer sejam positivos ou negativos, vão de alguma forma contra a CMJ levando-o a racionalizar para se tornarem consistentes. Esta racionalização passa pela ideia de que a longo prazo os eventos imerecidos serão recompensados e vice-versa, ameaçando menos a CMJ. As racionalizações compensatórias servem para que o mundo social pareça mais justo, na medida em que eventos imerecidos bons ou maus são equilibrados por acontecimentos maus ou bons a longo prazo, respectivamente. O seu estudo envolveu 46 atletas de basquete e hóquei no gelo, e os resultados demonstraram que os atletas, ao ouvirem uma gravação de um relato de um jogo injusto, têm uma tendência natural para presumir que os eventos irão ser equilibrados no futuro para que sejam justos, independentemente de ser no início ou no fim da época. Esta tendência vincula e promove a CMJ.

Dalbert (2002) num dos seus estudos verificou que a CMJ funciona também como um amortecedor contra a raiva e que pode ser visto como uma protecção pessoal, ou seja, os participantes com alta CMJ colocados em situações de raiva sentem menos raiva e, se experienciam estes sentimentos, são menos propensos a expressá-la verbal ou fisicamente comparativamente com os participantes com baixa CMJ. Deste modo, a autora refere também que a CMJ apresenta-se como um tampão contra o *stress* induzido por raiva, ajudando as pessoas a lidar com esses sentimentos. A CMJ pode ser assim considerada um factor importante da personalidade que explica não só a saúde mental

mas também a saúde física, já que esta capacidade de lidar com a raiva diminui o risco de doença coronária e outras (Adler & Matthews, 1994). Num outro estudo, Dalbert e Stoeber (2005) verificaram que a CMJ é importante para a justiça das notas e na percepção de justiça do professor. Verificaram ainda que a CMJ está associada a menos angústia em contexto escolar, ou seja, os alunos com alta CMJ apresentam menos sofrimento na escola, melhores notas e a avaliação das notas e dos professores é vista como mais justa.

Os estudos incidem também no futuro positivo ser uma recompensa justa para o comportamento e carácter do individuo que corresponde à terceira função de Dalbert (2001). O estudo levado a cabo por Dalbert & Otto (2005) ilustra esta função. As autoras investigaram a CMJ e os comportamentos em jovens prisioneiros e as suas perspectivas de reabilitação. Os resultados mostraram que a CMJ leva o individuo a agir de uma forma orientada para as regras, promove a visão de um sistema legal justo, está associada a sentimentos de culpa sobre os próprios actos criminosos, permite aos prisioneiros lidarem com os seus sentimentos de raiva e fomenta o alcance de objetivos pessoais no futuro.

## **2.10 A importância da relação treinador-atleta no contexto desportivo**

Actualmente a psicologia do desporto é considerada um ramo da psicologia que procura dar resposta aos fenómenos psicológicos específicos do desporto através da aplicação de técnicas e de princípios psicológicos, relativos à promoção e optimização do rendimento, do bem-estar e da satisfação tanto dos atletas como dos agentes desportivos (Cruz, 1996d). Neste sentido, identificam-se dois objetivos principais nesta abordagem, por um lado, compreender como os factores psicológicos afectam o rendimento físico dos atletas e de que forma se pode elevar ao máximo a performance desportiva e, por outro lado, compreender como o exercício e a participação desportiva afectam o desenvolvimento e a saúde física e mental para que os atletas experienciem uma vivência desportiva positiva (Cruz, 1996d).

Na última década assistiu-se a um crescente número de estudos em torno da relação treinador-atleta e da sua importância para o contexto desportivo. A relação de interdependência treinador-atleta de alta qualidade é central para o *coaching* eficaz, sendo um precursor fundamental de funcionamento ideal dos atletas (Gould, Collins, Lauer, & Chung, 2007). A relação com o treinador é considerada um importante factor de desenvolvimento geral dos atletas, sendo que a qualidade deste relacionamento

interpessoal é uma determinante chave para que os atletas sintam satisfação com o treinador, motivação intrínseca e aumentem os seus níveis de desempenho (Chelladurai, 1990; Mageau & Vallerand, 2003).

Contudo, até à data, há pouca pesquisa que examine o impacto da relação treinador-atleta e as respectivas características individuais sobre a eficácia do *coaching* e do bem-estar dos atletas (Davis & Jowett, 2014). O contexto desportivo suscita que muitos atletas se sujeitem voluntariamente à autoridade de uma pessoa, nomeadamente o seu treinador (Cruz & Gomes, 1996). É de salientar a confiança que os atletas depositam nos seus treinadores com o intuito de atingirem os seus objetivos. Smoll e Smith (1984, citado por Cruz e colaboradores, 2001) referem que a relação treinador-atleta determina a forma como os atletas são afectados pela sua participação no desporto. De facto, a influência do treinador na vida do atleta ultrapassa o contexto desportivo, pois este interfere na vida do atleta, no seu desenvolvimento e crescimento pessoal. Contudo, por falta de formação e de informação, muitos treinadores não estão conscientes de que os seus comportamentos afectam a satisfação e o bem-estar dos seus atletas (Gomes & Cruz, 2001).

O estudo da liderança no contexto desportivo surge do pressuposto deste impacto de comportamentos de liderança por parte dos treinadores no rendimento e satisfação dos atletas, bem como no bem-estar e saúde psicológica. Existem várias definições de treinador na literatura, contudo, segundo Woodman (1993) o que melhor define um treinador é a sua capacidade para ajudar os atletas a alcançar o máximo rendimento, o apoio prestado na resolução dos desafios que surgem constantemente no decorrer das competições e o ensino e aperfeiçoamento das capacidades desportivas dos seus atletas. Horn (1992 citado por Gomes, 2005) procurou identificar os estilos de liderança mais eficazes entre treinador-atleta e concluiu que uma liderança eficaz, caracterizada pelo feedback positivo, resulta em sucesso no rendimento e na satisfação dos atletas. A capacidade do treinador de conciliar o planeamento do treino com a progressão específica de cada atleta é, segundo Dick (1989), considerado uma arte. São vários os papéis atribuídos ao treinador, o que demonstra a multiplicidade de funções que este desempenha e o quão importante se torna na vida dos atletas, alguns exemplos desses papéis são técnicos, professores, gestores e amigos (Crespo & Balanguer, 1994, citado por Cruz e colaboradores, 2001).

O rendimento e os bons resultados constituem a variável chave que atletas e treinadores esperam alcançar e é para este fim que se esforçam diariamente. Neste

sentido, Weinberg e Gould (2007) evidenciam a importância dos objetivos de forma a potenciar a performance e a aumentar a motivação. Para os autores, os objetivos devem apresentar um certo grau de dificuldade, ser realistas e específicos, a curto e a longo prazo, o próprio atleta deve participar no estabelecimento destes objetivos, pois é fulcral que estes sejam possíveis de serem alcançados, devem ainda registar estes objetivos e ter em conta as suas características individuais, sendo necessário feedback constante por parte do treinador acerca do seu progresso. Esta definição de objetivos apresenta dois tipos de vantagens. Vantagens de ordem directa, na medida em que os objetivos permitem um maior foco da atenção, uma maior concentração de esforços, promovem a persistência e permitem a aprendizagem de novas estratégias por parte dos atletas. Vantagens de ordem indirecta, na medida em que atletas cujos objetivos estão bem delineados apresentam uma maior autoconfiança e redução da ansiedade, pois ao focar uma direcção, os atletas conseguem concentrar-se no objetivo. Além disso, a literatura refere que atletas e praticantes de exercício que se focam nos objetivos apresentam melhores resultados.

Deste modo, o treinador é um ponto de ligação entre a organização ou clube, no qual deve cumprir as suas exigências em termos de produtividade e rendimento, e os atletas que devem influenciar, motivar e ter em conta de que as suas necessidades e aspirações são atingidas e que os atletas e restantes envolvidos estão satisfeitos com o seu envolvimento na organização, clube ou equipa (Cruz et al., 2001). É importante que qualquer líder ou treinador esteja sensível tanto ao nível das exigências da tarefa ou modalidade como das pessoas envolvidas.

Ao nível das características pessoais dos treinadores, as percepções de auto-eficácia podem condicionar a forma como estes são aceites pelos atletas e os respectivos resultados (Feltz, Chase, Moritz & Sullivan, 1999). Deste modo, estes autores defendem a utilização eficiente das suas competências, nomeadamente o *feedback* positivo, a capacidade de motivação dos atletas, o comprometimento com a atividade profissional que leva a que os atletas se sintam mais satisfeitos com a liderança e com os seus níveis de desempenho.

Ao nível das reacções dos treinadores, manter o feedback positivo após o bom/mau desempenho dos atletas, está relacionado com elevados níveis de satisfação e coesão nas equipas (Chelladurai, 1990). Contrariamente, o feedback punitivo apresenta como consequência a estimulação de problemas psicológicos, nomeadamente o medo de falhar, atitudes de evitamento à prática desportiva e ansiedade (Smith & Smoll, 1997).

Matos (2011) refere que a busca de excelência pelo desempenho para além de ser alimentada pelos próprios atletas é também alimentada pelos seus treinadores, que acabam por ser uma fonte de pressão externa. Os atletas demonstram por si só preocupação com os seus erros e com as situações competitivas resultantes da avaliação da orientação motivacional e do perfeccionismo, ou seja, esta preocupação com os erros relaciona-se com os padrões de exigência que caracterizam os atletas levando a que procurem constantemente melhorar os seus desempenhos sem revelarem reacções negativas à imperfeição. Contudo, McCarthy (2011) refere que os atletas que se encontram satisfeitos e felizes apresentam mais probabilidades para operar de forma eficaz, estando mais orientados para o desempenho em contraste com os atletas menos satisfeitos e menos felizes que demonstram desinteresse.

Num estudo realizado por Davis e Jowett (2014) acerca da relação treinador-atleta, da qualidade da relação e das suas implicações para o bem-estar dos atletas refere que o conflito interpessoal está associado a percepção de bem-estar dos atletas, ou seja, baixos níveis de conflito interpessoal estão mais relacionados com sentimentos de vitalidade, energia, excitação e entusiasmo, ao passo que altos níveis de conflito estão associados a perturbação, irritabilidade e hostilidade. Os autores referem que um treinador sensível e receptivo que fornece apoio e confiança aos seus atletas permite que estes ampliem os seus pontos de vista e se responsabilizem pelas suas próprias atitudes e empreendimentos desportivos, construindo assim relações de qualidade ou conexões com os treinadores e que adquiram emoções positivas que incluem interesse, emoção positiva, felicidade e zelo.

Na literatura tem-se verificado os efeitos devastadores dos conflitos interpessoais na díade treinador-atleta sobre o desempenho dos atletas, a título de exemplo, a falta de comunicação, a desconfiança, as metas discrepantes, a ambiguidade na definição de papéis e as lutas pelo poder que comprometem o rendimento dos atletas (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, e Dieffenbach, 2001; Jowett, 2003 citado por Davis e Jowett, 2014).

Pode encontrar-se na literatura referência a modelos, visando a compreensão da relação treinador. De forma a explicitar a dinâmica entre a liderança dos treinadores, o rendimento desportivo e a satisfação dos atletas torna-se pertinente referir o modelo multidimensional de liderança (Chelladurai, 1984) que tem sido usualmente referido nos trabalhos temáticos desta área, particularmente nos trabalhos de Serpa (1995) e Gomes (2005). De acordo com o autor, a congruência entre os comportamentos que assume e

aqueles que lhe são exigidos pelo contexto e os que são preferidos pelos atletas traduz-se numa maior probabilidade de desenvolver um clima que permite obter satisfação e rendimento dos atletas.

Serpa (1995) também deu o seu contributo ao impor um modelo de comportamentos ansiogénicos do treinador. Este modelo relaciona os comportamentos verbais e não-verbais do treinador com as reacções emocionais do atleta que provêm da sua interpretação desses comportamentos. O autor refere que os sentimentos de tensão emocional e ansiedade desenvolvidos pelos atletas podem ser determinados através da percepção negativa que estes têm dos comportamentos do treinador. Quando a percepção do atleta está de acordo com a realidade desejada ou esperada, este adapta-se à situação em que se encontra, mas quando tal não acontece, são experimentados sentimentos de tensão e ansiedade, eventualmente prejudiciais à prestação desportiva. Segundo Serpa (1995) o confronto do atleta com uma situação de insegurança e instabilidade na competição, a expectativa criada pelo atleta sobre o comportamento do seu treinador e a reacção deste ao comportamento do atleta constituem as três situações desencadeadoras das reacções emocionais dos atletas.

Serpa (1995) foi dos primeiros autores a introduzir o conceito de justiça na explicação da relação interpessoal da díade treinador-atleta. O autor refere que a reacção do treinador aos comportamentos do atleta leva a que este manifeste um reforço negativo ou punição, o que é avaliado pelo praticante em função do seu próprio juízo sobre a justiça do comportamento punitivo, relativamente ao acto realizado. No caso em que a punição é considerada justa e possivelmente esperada, o atleta aceita a situação. Contudo, se a punição é inesperada e/ou percebida como injusta, gera no atleta um conflito desencadeador de tensão e ansiedade.

No âmbito do estudo da justiça tem-se verificado uma distinção entre justiça distributiva (e.g. Homans, 1961) e entre a justiça processual que também tem tido um foco no contexto desportivo. A justiça distributiva incide na percepção acerca da justiça da distribuição e do resultado da distribuição. O tempo de jogo e a posição atribuída são exemplos da justiça distributiva (Greenberg, 1987; Jordan e colaboradores, 2004 citado por Backer e colaboradores, 2011). A justiça processual (e.g. Lind & Tyler, 1988) refere-se à justiça do processo para determinar os resultados. A título de exemplo no contexto desportivo, o atleta pode não estar satisfeito com a selecção do capitão de equipa contudo, se os procedimentos utilizados para seleccionar o capitão forem

percepcionados como justos, o atleta aceitará mais facilmente a decisão final (Lind & Tyler, 1988; Jordan e colaboradores, 2004 citado por Backer e colaboradores, 2011).

Num estudo levado a cabo por Ari e Tsur (2009) no âmbito do desporto, procurou-se estudar se a justiça processual e o estilo de vinculação afecta as percepções de *stress* que, por sua vez, influencia as atitudes dos atletas para com o seu treinador. O estudo foi realizado junto de 81 atletas masculinos que foram questionados acerca do grau de justiça processual presente na sua equipa, os seus estilos de vinculação, as suas atitudes para com o treinador e como avaliam o *stress*. Os autores desenvolveram um modelo em que a avaliação de *stress* dos atletas atua como mediador entre as suas percepções sobre justiça processual e o estilo de vinculação por um lado e a atitude para com o seu treinador, por outro lado. Os resultados mostraram que a justiça processual está associada a avaliações positivas de *stress* e a atitudes positivas para com o seu treinador. Quando os atletas percebem o *stress* como um desafio apresentam emoções mais positivas, permitindo que desenvolvam atitudes também mais positivas em relação ao seu treinador e, inversamente, perceber o *stress* como uma ameaça acompanha emoções negativas e leva a atitudes mais negativas. Os autores referem ainda que apresentar um estilo de vinculação seguro está positivamente relacionado com a avaliação de *stress* como um desafio e negativamente relacionado à sua apreciação como uma ameaça. Outro aspecto a referir é que, à medida que a justiça processual aumenta, as atitudes dos atletas em relação ao seu treinador são mais positivas. De um modo geral, quanto mais os atletas percebem que a equipa intervém nos princípios da justiça processual e quanto mais segura é a sua vinculação, mais os atletas avaliam o *stress* como um desafio e mais positivas são as atitudes com o seu treinador. A justiça processual foi mais fortemente correlacionada com a avaliação do *stress* como um desafio do que o estilo de vinculação. Os autores referem que as equipas em que se aplicam os princípios de justiça processual são caracterizadas pela tomada de decisão justa e equitativa, respeito e consideração pelas opiniões e na crença na fidelidade dos decisores, sendo que estas qualidades criam um ambiente estável e seguro para os indivíduos, pois reduzem a incerteza e permitem aos atletas perceberem o *stress* de forma mais positiva. Além disso, numa equipa em que as decisões são tomadas de forma justa e em que os atletas são também tratados de forma justa, cria um suporte para o indivíduo de apoio social que o ajuda a lidar com situações *stressantes*.

Backer e colaboradores (2011) analisaram o impacto da justiça na identificação e coesão na equipa, sendo que a identificação e a coesão estão associadas ao

comportamento orientado para o grupo para alcançar um desempenho excelente nos desportos de equipa de atletas de elite, nomeadamente no voleibol e no andebol na Noruega e na Bélgica. No seu primeiro estudo, os autores avaliaram a relação entre a justiça percebida e a identificação e coesão da equipa. O contexto tem um impacto importante na satisfação dos atletas, que por sua vez influencia positivamente as suas atitudes e comportamentos. Além disso, o ambiente e o clima que opera nas equipas desportivas são fortemente influenciados pelo treinador. Um treinador que suporta a necessidade dos seus atletas ao nível da autonomia e competência dá-lhes a sensação de que eles sejam respeitados e membros valorizados da equipa, levando ao aumento da identificação com o grupo. No segundo estudo, os autores procuraram distinguir a justiça distributiva e a justiça processual, comparando o impacto independente de ambas as formas de justiça na identificação e na coesão da equipa. Os resultados destacam o impacto da justiça processual relacionada com o treinador para a identificação dos atletas na equipa, contudo, a justiça distributiva do treinador não apresentou um impacto significativo. Os autores referem que o treinador é uma fonte percebida de justiça pelos atletas e que, de um modo global, a justiça processual do treinador está relacionada com a coesão e identificação dos atletas na equipa, o que demonstra que estes são mais fortemente influenciados pela justiça dos procedimentos do grupo. Neste sentido, os treinadores devem estar preocupados com as percepções de justiça dos atletas, visto que a promoção de coesão dos atletas na equipa está relacionada com melhores índices de desempenho destes.

Tendo em conta a revisão da literatura realizada, foi colocada a hipótese de existir mediação do nível de competências psicológicas desportivas dos atletas na relação entre a percepção de justiça do treinador e a satisfação desportiva. Ou seja, o facto de os treinadores serem justos poderá estar associado a melhores competências psicológicas desportivas, que podem por sua vez levar ao aumento da satisfação desportiva.

### **III. Objetivos e Hipóteses**

#### **3.1 Objetivo Geral**

O objetivo geral do estudo é descrever, caracterizar e verificar a relação entre as variáveis justiça (CMJ e justiça do treinador), satisfação desportiva do atleta e competências psicológicas desportivas dos atletas pertencentes à modalidade de atletismo.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

Pretende-se realizar uma análise de diversas variáveis e investigar a relação existente entre essas mesmas variáveis, nomeadamente:

- Verificar a existência de correlações entre a CMJ, a percepção de justiça do treinador, as competências psicológicas desportivas (ansiedade, concentração, confiança, motivação, e ênfase na equipa) e a satisfação desportiva (satisfação com o rendimento individual, satisfação com a utilização das capacidades, satisfação com a estratégia, satisfação com o tratamento pessoal, satisfação com o treino e instrução, e satisfação com a dedicação pessoal).
- Investigar o papel mediador das competências psicológicas desportivas na relação entre a justiça do treinador e a satisfação desportiva.

#### **3.3 Formulação de Hipóteses**

De acordo com os objetivos do estudo, foram reformuladas as seguintes hipóteses:

H1: Associação positiva entre competências psicológicas desportivas e a satisfação.

H2: Associação positiva entre a justiça (CMJ e justiça do treinador) e a satisfação.

H3: Associação positiva entre justiça (CMJ e justiça do treinador) e competências psicológicas desportivas.

H4: As competências psicológicas desportivas medeiam a associação entre a justiça (CMJ e justiça do treinador) e a satisfação desportiva.

## IV. Método

### 4.1 Participantes

No presente estudo foram analisados os dados de 122 atletas da modalidade atletismo. Especificamente, 60 dos participantes eram do sexo masculino e 62 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos ( $M= 22,36$ ;  $DP= 3,72$ ). Estavam assim repartidos pelas seguintes disciplinas/especialidades: de meio-fundo ( $n=31$ ), fundo ( $n=15$ ), saltos ( $n=17$ ), velocidade ( $n=29$ ), lançamentos ( $n=17$ ), marcha ( $n=10$ ) e heptatlo ( $n=3$ ) na época de 2014/2015. Ao nível dos anos de prática da modalidade a amostra vai desde os 1 aos 16 anos ( $M=8,29$ ;  $DP= 4,54$ ); o nível competitivo desde o regional ( $n=22$ ), nacional ( $n=74$ ), europeu ( $n=24$ ) e mundial ( $n=2$ ); o lugar ocupado no ranking nacional desde os 5 primeiros lugares ( $n=43$ ), entre o sexto e o décimo lugar ( $n=25$ ) e após o 10º lugar ( $n=53$ ); ao nível do escalão desde júnior ( $n=21$ ), sub-23 ( $n=43$ ) e sénior ( $n=58$ ); ao nível das habilitações desde atletas com ensino básico ( $n=6$ ), com ensino secundário/curso profissional ( $n=65$ ), com bacharelato ( $n=4$ ), com licenciatura pré-Bolonha (4 ou 5 anos) ( $n=2$ ), com licenciatura pós-Bolonha (3 anos) ( $n=37$ ) e com mestrado ( $n=8$ ); e, por fim, ao nível da atividade desempenhada desde atletas estudantes ( $n=66$ ), atletas profissionais ( $n=14$ ), profissionais numa outra área ( $n=25$ ), desempregado(a) ( $n=1$ ), estudante/atleta profissional ( $n=2$ ), atleta profissional/outra profissão ( $n=2$ ) e trabalhador/estudante ( $n=12$ ).

### 4.2 Instrumentos

**4.2.1 Crença no Mundo Justo:** Por forma a avaliar a crença no mundo justo dos participantes, foi administrada a *Personal Belief in a Just World Scale* adaptada de Dalbert (1999). Este instrumento é composto por 7 itens (exemplo: “Na minha vida a injustiça é a exceção e não a regra.”,  $\alpha = .83$ ) numa escala de resposta de tipo *Likert* que varia entre 1 *Discordo Completamente* a 6 *Concordo Completamente*.

**4.2.2 Percepção de Justiça do Treinador:** De forma a avaliar a percepção de justiça dos atletas relativamente ao treinador foi adaptada a escala *Teacher Justice Scale* de Dalbert (2002) para os treinadores, a qual denominamos Escala de Percepção de Justiça do Treinador. Este instrumento é composto por 6 itens, numa escala de resposta de tipo *Likert* que varia entre 1 *Discordo Completamente* a 6 *Concordo Completamente*.

Os itens são 1 – Geralmente o meu treinador trata-me de uma forma justa, 2 – O meu treinador é muitas vezes injusto comigo, 3 – As decisões que o meu treinador toma sobre mim são geralmente justas, 4 – O meu treinador comporta-se frequentemente de forma injusta comigo, 5 – Os meus resultados dependem frequentemente do facto do meu treinador gostar ou não de mim e 6 – Muitas vezes, o meu treinador tenta prejudicar-me no meu desempenho/resultados desportivos. Esta escala, neste estudo, apesar de adaptada dos professores para os treinadores demonstra consistência interna de .74.

**4.2.3 Competências Psicológicas Desportivas:** Para avaliar as competências psicológicas desportivas nos atletas foi administrado o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto traduzido e adaptado para a população portuguesa por Cruz e Viana (1993) a partir do *Psychological Skilles Inventory for Sports* (PSIS) desenvolvido por Mahoney (1987). Este instrumento é constituído por 39 itens, composto por 5 dimensões, nomeadamente o controle da ansiedade (exemplo: “Fico mais tenso antes de competir do que durante a competição.”), a concentração (exemplo: “Muitas vezes tenho problemas de concentração antes da competição.”), a autoconfiança (exemplo: “Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas.”), a motivação (exemplo: “Estou muito motivado para atingir bons rendimentos na minha modalidade.”) e a ênfase na equipa (exemplo: “Fico muito frustrado ou aborrecido quando um colega de equipa está a ter um fraco rendimento.”). Este instrumento varia numa escala de resposta de tipo *Likert* de 1 *Discordo Completamente* a 6 *Concordo Completamente*. Para o presente estudo foram utilizadas as subescalas: a ansiedade, a concentração, a confiança, a motivação e excluída a ênfase na equipa uma vez que os participantes praticam um desporto individual. Neste estudo, o controle da ansiedade apresentou um  $\alpha = .77$ , a concentração com 6 itens apresentava um  $\alpha = .45$  mas ao ser retirado o item 6 (“Frequentemente tenho ocasiões em que o meu rendimento é excepcionalmente bom.”) e 13 (“Quando estou em plena competição, praticamente fico em me dar conta da existência do público.”) pois não se aplicavam para a modalidade avaliada neste estudo o valor do  $\alpha$  subiu para .64, a confiança apresenta um  $\alpha = .90$  e a motivação  $\alpha = .72$ .

**4.2.4 Satisfação Desportiva:** De forma a avaliar diferentes aspectos da experiência desportiva nos atletas foi administrado o Questionário de Satisfação do Atleta (QSA) traduzido e adaptado para a população portuguesa por Gomes (2008) a

partir do *Athlete Satisfaction Questionnaire* (ASQ) desenvolvido por Riemer e Chelladurai (1998). Este instrumento é constituído por 42 itens, com 4 dimensões gerais distribuídas em 11 subescalas, nomeadamente, a dimensão satisfação com o rendimento com as subescalas: satisfação com o rendimento individual (exemplo: “A concretização dos meus objetivos de rendimento durante esta época.”,  $\alpha = .83$ ) e satisfação com o rendimento da equipa (exemplo: “O registo de vitórias e derrotas (sucessos / insucessos) da equipa.”) que para este estudo não foi utilizada por se tratar de uma modalidade individual; a dimensão satisfação com a liderança constituída pelas subescalas: satisfação com a utilização das capacidades (exemplo: “O nível de utilização das minhas capacidades.”,  $\alpha = .87$ ), satisfação com a estratégia (exemplo: “As escolhas do treinador(a) sobre as jogadas (estratégias) a seguir nos jogos/competições.”) ( $\alpha = .92$ ), satisfação com o tratamento pessoal (exemplo: “O reconhecimento que recebo por parte do meu treinador(a).”) ( $\alpha = .86$ ) e a satisfação com o treino e instrução (exemplo: “O treino recebido por parte do meu treinador(a) esta época.”) ( $\alpha = .87$ ); a dimensão satisfação com a equipa, que não foi utilizada para este estudo mas que é constituída pelas subescalas: satisfação com a equipa (tarefa) (exemplo: “As instruções que me são fornecidas pelos meus colegas de equipa.”), satisfação com a equipa (social) (exemplo: “O meu estatuto social na equipa.”), satisfação com o comportamento ético (exemplo: “O comportamento ético/desportivo dos meus colegas de equipa.”) e a satisfação com a integração na equipa (exemplo: “O modo como a equipa trabalha para ser a melhor.”) e a dimensão satisfação com a dedicação pessoal composta por uma subescala (exemplo: “O modo como dou o meu melhor em nome da equipa.”) ( $\alpha = .75$ ). Este instrumento varia numa escala de resposta de tipo *Likert* de 1 *Nada Satisfeito(a)* a 7 *Extremamente Satisfeito(a)*. Para o presente estudo não foram utilizadas as subescalas da dimensão relativa à satisfação com a equipa, nem a subescala referente à satisfação com o rendimento da equipa uma vez que se encontram mais direccionadas para desportos colectivos.

### **4.3 Procedimento**

Os dados analisados no presente estudo foram recolhidos no decorrer do mês de Março e Abril. A recolha dos dados foi realizada numa sala no complexo desportivo do Jamor (Centro de Alto Rendimento) e em Leiria (Estádio Dr. Magalhães Pessoa), abrangendo atletas do Norte a Sul do país, sendo que alguns dos questionários foram entregues em mão e entregues posteriormente por falta de disponibilidade dos

participantes para responder naquele momento. Os atletas preenchiam o questionário e entregavam posteriormente num envelope fechado de modo a reforçar o anonimato. Deste modo, os questionários anteriormente apresentados foram aplicados a atletas de várias disciplinas do atletismo. Como critério de inclusão os atletas não se podiam encontrar lesionados à data de aplicação dos instrumentos de avaliação e tinham que ter mais de 18 anos de idade, o que acabou por abranger o escalão de Júnior de segundo ano, o escalão de Sub-23 e o escalão de Sénior.

Para a análise dos resultados foram analisados os dados e incluídos na amostra apenas os que obedeciam aos critérios mencionados anteriormente, tendo sido excluídos 11 participantes.

## **V. Resultados**

Nesta secção são apresentados os resultados mais relevantes do presente estudo. Na realização do tratamento estatístico foram utilizados vários procedimentos e análises estatísticas através do programa informático SPSS – Statistical Package for Social Sciences (versão 20), nomeadamente análises descritivas das principais variáveis deste estudo - a crença no mundo justo, a percepção de justiça do treinador as competências psicológicas desportivas, e a satisfação desportiva.

De seguida é apresentado o quadro de correlações entre a CMJ, a Justiça do Treinador, as Competências Psicológicas e a Satisfação Desportiva (Tabela 1).

	CMJ Pessoal	Justiça Treinador	Ansiedade	Concentração	Autoconfiança	Motivação	Ênfase na Equipa	Satisf. Rendim.	Satisf. Capac.	Satisf. Estrat.	Satisf. Tratam.	Satisf. Treino
CMJ Pessoal												
Justiça Trein.	.02											
Ansiedade	-.17	-.20*										
Concentração	.08	.19*	-.65**									
Autoconfiança	.05	.15	-.64**	.57**								
Motivação	.11	.02	-.26**	.10	.51**							
Ênfase Equipa	.10	.08	.16	.07	-.12	-.13						
Satisf. Redim.	-.01	.20*	-.32**	.32**	.40**	.39**	.07					
Satisf. Capac.	.01	.16	-.27**	.28**	.46**	.41**	.01	.73**				
Satisf. Estrat.	-.05	.39**	-.17	.10	.24**	.27**	-.01	.56**	.69**			
Satisf. Tratam.	-.01	.50**	-.21*	.20*	.25**	.29**	.01	.56**	.64**	.81**		
Satisf. Treino	-.05	.39**	-.21*	.13	.29**	.36**	-.02	.57**	.70**	.92**	.81**	
Satisf. Dedic.	.01	.17	-.11	.20*	.36**	.48**	.21*	.61**	.71**	.56**	.62**	.58**

**Tabela 1.** Correlações entre a CMJ, a Justiça do Treinador, as Competências Psicológicas e a Satisfação Desportiva. Nota. \*\* p<0.01 \*; p<0.05

Contrariamente ao esperado, a CMJ pessoal não está significativamente correlacionada com a justiça do treinador, nem com nenhuma competência psicológica desportiva, nem com nenhuma das dimensões da satisfação do atleta. Contudo, a justiça do treinador continua a ser importante pois está relacionada com a maior parte das dimensões de satisfação (mais especificamente com a satisfação com o rendimento, a satisfação com a estratégia, a satisfação com o tratamento e a satisfação com o treino) e, está significativamente relacionada com duas dimensões das competências psicológicas desportivas, nomeadamente a ansiedade (associação negativa) e a concentração (associação positiva).

No que se concerne às dimensões das competências psicológicas desportivas a ansiedade está negativamente e significativamente correlacionada com a concentração, a autoconfiança e a motivação e negativamente correlacionada com a satisfação. A concentração está positivamente e significativamente correlacionada com a autoconfiança e negativamente e significativamente correlacionada com a ansiedade e com a maioria das dimensões da satisfação. A autoconfiança está positivamente e significativamente correlacionada com a motivação e com todas as dimensões da satisfação do atleta. A motivação apresenta uma correlação negativa significativa com a ansiedade e apresenta uma correlação positiva significativa com a autoconfiança e com todas as dimensões da satisfação.

No que diz respeito à satisfação, todas as suas dimensões se correlacionam significativamente e positivamente entre si.

Como a justiça do treinador não se correlaciona significativamente com a satisfação com a capacidade e com a satisfação com a dedicação não foram feitos testes de mediação para estas duas variáveis. Em relação às restantes dimensões da satisfação correlacionadas com a justiça do treinador foram testados como mediadores as únicas duas dimensões das competências psicológicas desportivas correlacionadas com a justiça do treinador, nomeadamente a ansiedade e a concentração.

Assim, testámos se a concentração medeia o efeito positivo da justiça do treinador na satisfação com o rendimento.

Uma análise *bootstrapping* de mediação (Preacher & Hayes, 2008) com 10.000 *resamples* com substituição indicou um efeito indirecto significativo, com um ponto de estimativa de 0.11 e intervalo de confiança com correcção do enviesamento de 95% [0.0222, 0.2793]. Este intervalo, excluindo o valor zero, sugere que a concentração

medeia a relação entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento. Testámos também se a ansiedade medeia o efeito positivo da justiça do treinador na satisfação com o rendimento. Na análise *bootstrapping* de mediação verifica-se um efeito indirecto significativo, com um ponto de estimativa de 0.12 e intervalo de confiança com correcção do enviesamento de 95% [0.0365, 0.2505]. Este intervalo, que não inclui o zero sugere que a ansiedade medeia a relação entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Foram testados vários modelos alternativos com estas variáveis com estatutos diferentes na análise e nenhum dos modelos explicou mais do que estes. Pretende-se estudar as competências psicológicas desportivas com o intuito de melhorar o rendimento, sendo que isto tem sentido do ponto de vista teórico. Nenhumas outras alternativas tiveram efeitos mais fortes nem explicaram um valor superior de variância total do modelo.

Foi testado se a justiça do treinador medeia a relação entre a satisfação com o rendimento e a concentração. Na análise *bootstrapping* de mediação verifica-se a existência de um efeito indirecto significativo com um ponto de estimativa de 0.02 e intervalo de confiança com correcção a 95% [-0.0020, 0.0610] que ao não excluir o valor zero indica que não se verifica mediação.

Testou-se também a mediação da satisfação com o rendimento na relação da justiça do treinador com a ansiedade. A análise de *bootstrapping* estimou o efeito indirecto de -0.06, com um intervalo de confiança corrigido de 95% [-0,1527, -0,0111]. Este intervalo excluído de zero indica a existência de mediação. Foi ainda testada se a justiça do treinador medeia a relação entre a satisfação no rendimento e a ansiedade. Na análise *bootstrapping* de mediação indicou um efeito indirecto significativo, com um ponto de estimativa de -0,02 e intervalo de confiança com correcção do enviesamento de 95% [-0,0510, -0,0004], comprovando assim a existência de mediação. Ambos os modelos apresentam mediação, contudo, teoricamente tem mais sentido pensar que a ansiedade medeia a relação entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento.

No que diz respeito à satisfação com o tratamento e à satisfação com o treino não se verificaram efeitos de mediação nem da ansiedade nem da concentração, como se poderá ver de seguida. Testámos se as competências psicológicas desportivas, nomeadamente a ansiedade medeia o efeito positivo da justiça do treinador na satisfação com o treino. Uma análise *bootstrapping* de mediação indicou um efeito indirecto significativo, com um ponto de estimativa de 0.05 e intervalo de confiança com correcção do enviesamento de 95% [-0.0026, 0.1423]. Este intervalo, ao incluir o valor zero indica que não há mediação. Foi também testada se a ansiedade medeia o efeito positivo da justiça do treinador na satisfação com o tratamento. A análise *bootstrapping* de mediação indicou um efeito indirecto significativo, com um ponto de estimativa de 0.03 e um intervalo de confiança com correcção do enviesamento de 95% [-0,0067, 0.1042]. Mais uma vez, este intervalo ao incluir o valor zero indica não se estar perante uma mediação.

Verificou-se também se a concentração medeia o efeito positivo da justiça do treinador na satisfação com o tratamento. A análise de mediação indicou um efeito indirecto significativo, com um ponto de estimativa de 0.03 e um intervalo de confiança com correcção a 95% [-0,0115, 0.1118] indicando assim não haver mediação.

Em suma o modelo de mediação principal neste estudo, a mediação por parte das competências psicológicas ansiedade e concentração na relação justiça do treinador na satisfação desportiva com o rendimento, mostrou-se significativo. Podemos afirmar que não existiram relações de mediação significativas em qualquer uma das análises efectuadas com as restantes dimensões da satisfação. De seguida será realizada uma reflexão crítica acerca dos resultados encontrados neste estudo.

## VI. Discussão

### 6.1 Discussão dos resultados

Este estudo tinha como objetivo geral investigar a relação existente entre a percepção de justiça (CMJ e justiça do treinador), a satisfação desportiva e as competências psicológicas desportivas dos atletas pertencentes à modalidade de atletismo e de que forma estas se relacionam entre si.

Os resultados mostram que a ansiedade e a concentração medeiam a relação entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento, confirmando assim as hipóteses colocadas para este estudo.

Importa referir que não tendo um indicador de rendimento dos atletas comparável, considerando que estes estão em diferentes disciplinas, e dentro de cada disciplina em campeonatos com diferentes níveis de exigência, considerámos a satisfação com o rendimento como um indicador de rendimento, mesmo sabendo que é um indicador subjectivo. Apesar de subjectivo, o facto de no contexto desportivo o foco primordial ser o rendimento desportivo é indício de que este indicador deve ter uma correspondência objectiva ao nível do rendimento real do atleta.

Também uma outra razão que explica a importância da dimensão “satisfação com o rendimento” em comparação com as outras dimensões da satisfação desportiva é o facto de o desporto ser uma atividade exigente, e alcançar a excelência desportiva exige do atleta uma grande orientação para os objetivos, para o rendimento e para os resultados. No fundo, um atleta de competição ambiciona acima de tudo vencer e tem como objetivo primordial o alcance do melhor resultado possível e a superação. De facto, no âmbito desportivo, a relação treinador-atleta tem como foco primordial o rendimento desportivo. Esta centralidade nos próprios objetivos e a ambição pelo rendimento leva a descorar o tratamento por parte do treinador, pois esse não é o principal intuito pelo qual os indivíduos se tornam atletas. Ou seja, à partida, os atletas não se tornam atletas para se sentirem satisfeitos com o tratamento relativamente ao seu treinador, mas acabam por se sujeitar às ordens e orientações deste com o objetivo único de alcançar bons resultados (Cruz e colaboradores, 2001).

Assim, a variável critério satisfação com o rendimento utilizada neste estudo refere-se ao rendimento individual, aos sentimentos dos atletas acerca do seu

rendimento nas tarefas desportivas, nas quais se incluem aspectos relacionados com a *performance* absoluta, a melhoria das capacidades desportivas e a obtenção dos objetivos.

Para a satisfação dos atletas acerca do treino e instruções, e a satisfação com a estratégia durante as competições fornecidas pelo treinador, não se verificaram efeitos da justiça do treinador, mediados pelas competências psicológicas, pelo que poderemos pensar que estas variáveis são independentes da percepção de justiça do treinador e das competências psicológicas desportivas. O treinador poderá ser percebido como justo ou injusto, sem essa percepção influenciar a satisfação com treino e instrução, e com a estratégia. Neste resultado poderão haver outras variáveis que estejam relacionadas com a satisfação com o treino e a instrução, e com a estratégia, como perceber o treinador como competente ao nível das suas capacidades, experiência e competências académicas que diferem das competências pessoais avaliadas neste estudo. Na mesma lógica, a satisfação dos atletas com a utilização das capacidades, ou seja, a sua opinião acerca do modo como o treinador utiliza e/ou maximiza as suas capacidades e o seu talento individual não apresentou resultados significativos, o que poderá também estar relacionado com outras variáveis ao nível da percepção e credibilidade das competências académicas e da qualificação do treinador descritas anteriormente. Por último, para a satisfação com a dedicação pessoal dos próprios atletas não se verificaram efeitos da justiça do treinador mediados pelas competências psicológicas, o que reflecte ser uma variável independente e não relacionada com a percepção de justiça do treinador.

Outro resultado neste estudo importante de referir é o facto de a CMJ não estar correlacionada com nenhuma dimensão das competências psicológicas, nem com nenhuma dimensão da satisfação desportiva. No estudo efectuado por Correia e Dalbert (2007), os resultados demonstraram que a CMJ apresenta uma correlação significativa com a justiça do professor e a justiça do professor com o bem-estar. Contudo, esta correlação significativamente positiva entre a CMJ e a justiça, neste caso, no treinador, não se verifica neste estudo. De facto, a relação entre os alunos e os professores e a relação entre atletas e treinadores é diferenciada. A relação entre atletas e treinadores é muito mais intensa, mais durável no tempo e centrada para a competição e para os resultados desportivos, diferenciando-se assim do desempenho escolar. Além disso, os resultados não dependem somente do atleta e do treinador, tal como acontece entre

alunos e professores, mas dependem também de um conjunto de factores externos e contextuais. A título de exemplo, no contexto escolar numa situação de avaliação/competição, vários alunos podem alcançar o mesmo resultado contudo, o mesmo não se verifica no contexto desportivo, pois devido às suas próprias características há somente um atleta vencedor.

Outro aspecto a referir é o facto de a autoconfiança e a motivação não serem mediadores da associação entre a justiça do treinador e a dimensão com o rendimento. Apesar de na literatura os estudos evidenciarem que ambas as competências psicológicas estão associadas ao rendimento, não se verificaram efeitos de mediação dessas competências psicológicas entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento neste estudo. Contrariamente ao nível de ansiedade e de concentração que difere consoante os estímulos externos que são percebidos pelo atleta, a autoconfiança e a motivação poderão ser aspectos mais intrínsecos do atleta e poderão estar relacionadas com outras variáveis que não foram aqui mencionadas.

Neste estudo destaca-se a importância da justiça (do treinador) na ansiedade e na concentração (dos atletas) e na satisfação com o rendimento. Estes resultados sugerem que a justiça do treinador percebida pelo atleta é um factor importante para os seus resultados desportivos ao promover competências psicológicas como a redução da ansiedade e o aumento da concentração. Como tem sido referido na literatura, os indivíduos com percepções de justiça mais elevadas vêem as tarefas como desafios e não como ameaças, o que acaba por assumir um efeito amortecedor e de protecção contra o *stress* e leva os indivíduos a alcançar melhores resultados (Tomaka e Blascovich, 1994). Além disso, os indivíduos acabam por apresentar um comportamento mais dirigido para os objetivos, pois acreditam que serão recompensados justamente (Dette, StÖber & Dalbert, 2004 citados por Dalbert & Otto, 2005).

## **6.2 Limitações do Estudo**

Relativamente às limitações do presente estudo, sendo este um estudo correlacional, não há certeza na ordem das variáveis nas relações de associação estudadas. Contudo, tendo em conta a literatura, faz sentido do ponto de vista teórico pensar que a ansiedade e a concentração medeiam a relação entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento.

Também o facto da escala justiça do treinador ter sido uma adaptação da escala de justiça dos professores pode apresentar uma limitação teórica na medida em que não está validada para a população portuguesa. No entanto, a escala adaptada e utilizada neste estudo demonstra consistência interna ao apresentar um  $\alpha = .74$ .

Outra limitação que poderá ser apontada neste estudo é o facto de não ter sido usado um indicador objetivo de rendimento. No entanto, foi utilizada a satisfação com o rendimento que, embora constitua uma medida mais subjectiva, forneceu-nos resultados significativos.

O facto de a amostra ser constituída apenas por atletas da modalidade atletismo e não terem sido exploradas outras modalidades individuais e colectivas poderá constituir outra limitação.

### **6.3 Implicações e contributos**

Apesar das lacunas mencionadas é importante referir que o presente estudo demonstra que as competências psicológicas, ansiedade e concentração, medeiam a relação entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento, sugerindo que a justiça do treinador percebida pelo atleta é um factor importante para os seus resultados desportivos, promovendo competências psicológicas como a redução da ansiedade e o aumento da concentração. Este resultado vem de alguma forma reforçar algumas investigações feitas anteriormente na medida em que os treinadores devem estar preocupados com as percepções de justiça dos seus atletas, visto que um clima justo está relacionado com melhores índices de desempenho destes (Backer e colaboradores, 2011). Neste sentido, os treinadores assumem um papel activo e muito importante na optimização dos resultados e no bem-estar dos atletas. O treinador, ao adoptar um comportamento justo e ao suscitar um clima justo, permite que os seus atletas avaliem o *stress* de forma mais positiva como um desafio ao invés de percepcionarem como uma ameaça (Ari e Tsur, 2009). O *stress* e a ansiedade são inevitáveis no contexto desportivo e, uma vez que o nível de tensão não pode ser sempre reduzido, fomentar a justiça pode ser uma estratégia eficaz para que os atletas consigam lidar de uma forma mais positiva com os seus níveis de ansiedade. Segundo a investigação, fomentar a justiça pode ter implicações positivas no comportamento dos atletas e no respectivo desempenho (e.g. Serpa, 1995).

Um dos aspectos a referir como muito positivos neste estudo concerne às características da amostra, que é uma amostra heterogénea de conveniência e diversificada em relação à idade, à especialidade, aos anos de prática, ao nível competitivo, ao lugar ocupado no ranking nacional, ao escalão, às habilitações e à atividade desempenhada actualmente, o que aumenta a probabilidade de generalização dos resultados. Além disso, este estudo foi realizado junto de atletas em contexto real, o que aumenta a validade externa dos mesmos.

Outro aspecto muito positivo neste estudo diz respeito à construção de uma escala de percepção de justiça do treinador, adaptada da *Teacher Justice Scale* de Dalbert (2002) que abre novos caminhos na investigação para o estudo das percepções de justiça e estende a sua importância para outros contextos, nomeadamente para o contexto desportivo.

Importa referir que a amostra é constituída somente por atletas de atletismo, portanto torna-se pertinente abordar o atletismo português na actualidade na interpretação dos resultados. Em Portugal tem-se assistido à chamada “crise no atletismo” sobretudo na especialidade de meio-fundo e fundo, ou seja, os resultados e o rendimento dos atletas portugueses têm vindo a regredir e sem perspectiva de evolução a curto e a médio prazo. Não há estudos em Portugal acerca das causas desta “crise”, contudo, há notícias e artigos de opinião acerca deste tema, embora não haja consenso relativamente às causas. Consoante o papel dos intervenientes desempenhado no contexto desportivo no atletismo – atletas, treinadores, dirigentes desportivos, adeptos, jornalistas e a federação – são apontadas diferentes razões para o surgimento desta crise. Entre as razões apontadas destacam-se a cultura desportiva demasiado centrada no futebol e pouco centrada nos restantes desportos, a fraca promoção do atletismo junto dos meios de comunicação social, a desqualificação dos treinadores, as condições de treino, a mudança de comportamento dos clubes e da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) que acompanhados da crise económica têm vindo a desinvestir nos atletas levando a que estes procurem outras fontes de rendimento e se vejam muitas vezes forçados a abandonar ou a prescindir de carreiras exclusivamente desportivas tendo consequências nefastas no seu rendimento desportivo, entre outras. Neste estudo, mais de um terço da amostra é constituída por atletas de meio fundo e fundo e, tendo em conta todo este panorama, mais do que nunca treinadores e atletas se vêem forçados a atingir o máximo de rendimento. Reflectir acerca dos motivos e das causas da injustiça

dos treinadores torna-se fundamental, na medida em que a percepção de justiça do treinador está correlacionado com a satisfação com o rendimento dos atletas. Será que os treinadores estão a exigir rendimento dos atletas mesmo quando a escassez de condições e o desinvestimento desportivo nestes é tão acentuado? Será esta uma das razões que leva os atletas a perceberem o seu treinador como injusto e a estarem conseqüentemente menos satisfeitos com o seu rendimento desportivo? Futuros estudos são necessários para dar resposta a estas questões.

#### **6.4 Estudos futuros**

Embora na última década os investigadores tenham dado uma grande relevância no estudo da díade treinador-atleta e mais recentemente se tenham realizado estudos acerca dos processos psicológicos da justiça, a verdade é que a justiça do treinador continua a ser um território ainda pouco explorado. Neste sentido, torna-se evidente a necessidade de mais pesquisas nesta área que visem descobrir a natureza, bem como os antecedentes e as conseqüências da justiça na relação treinador-atleta. Uma melhor compreensão da relação interpessoal da díade treinador-atleta poderá fornecer um recurso que permitirá que ambos possam melhorar a qualidade das suas relações desportivas e, assim, aumentar o desempenho, a satisfação e o bem-estar dos mesmos.

Como recomendações para futuros estudos de um modo geral é necessário produzir mais estudos que se foquem na justiça do treinador nos vários contextos desportivos, de forma a enriquecer a compreensão da relação treinador-atleta. Deste modo, seria relevante estudar a importância da justiça do treinador junto de desportos tanto individuais como colectivos, de forma a poder transferir ou não os resultados deste estudo para outros contextos desportivos. Recomenda-se a realização de futuros estudos que incidam na validação da escala justiça dos treinadores, utilizada neste estudo. É ainda pertinente a realização de estudos que se foquem nas percepções da justiça e da injustiça, não só ao nível do treinador mas também noutras relações interpessoais em torno do atleta, principalmente, entre os pares e com juizes (ou árbitros), e ao nível de organizações desportivas em que o atleta seja membro, nomeadamente, clubes e a própria Federação Portuguesa de Atletismo para que se possa alargar este tema.

Este é um estudo pioneiro que alia a percepção de justiça do treinador, as competências psicológicas e a satisfação no desporto. Embora existam algumas diferenças entre o contexto desportivo e outros é de valor transferir os conceitos da

psicologia social para o domínio da psicologia do desporto, de forma a enriquecer ambas as áreas. Este estudo dá um contributo à psicologia acerca da importância da justiça do treinador no desporto, permitindo que os psicólogos na área estejam mais sensíveis para estas questões e possam desenvolver um acompanhamento e um plano de intervenção mais eficaz junto dos atletas e treinadores, otimizando a sua relação e permitindo ganhos de rendimento desportivo. Os resultados deste estudo sugerem que a justiça do treinador percebida pelo atleta é um factor importante para os seus resultados desportivos, na medida em que promove competências psicológicas como a redução da ansiedade e o aumento da concentração. Assim, os treinadores devem ter conhecimento e serem alertados de que os seus comportamentos podem influenciar as atitudes e comportamentos dos seus atletas ao nível da sua satisfação e do bem-estar e que assumem um papel fundamental nas suas vidas.

## VII. Referências

- Adler, N., and Matthews, K. (1994). Health Psychology: Why do some people get sick and some stay well? *Annu. Rev. Psychol.* 45, 229–259.
- Ari, R. & Tsur Y. (2009). Procedural justice, attachment style, stress appraisal, and athletes attitudes toward their coach. *The Open Sports Sciences Journal*, 2, 47-57.
- Backer, M., Boen, F., Ceux, T., Cuyper, B., Høigaard, R., Callens, F., Fransen, K. & Broek, G. (2011). Do perceived justice and need support of the coach predict team identification and cohesion? Testing their relative importance among top volleyball and handball players in Belgium and Norway. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 192-201.
- Balaguer, I. & Castillo, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. In I. Balaguer (Ed.). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Valência: Albatros Educación.
- Bégué, L., & Bastounis, M. (2003). Two spheres of belief in justice: extensive support for the bidimensional model of belief in a just world. *Journal of Personality*, 71, 435–463.
- Birrer, D. & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78-87.
- Bulman, R. J. & Wortman, C. B. (1977). Attributions of blame and coping in the “real world”: Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 351-363.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Correia, I. F. (2000). A teoria da crença no mundo justo e a vitimização secundária: Estudos empíricos e desenvolvimentos teóricos. *Psicologia*, 14, 253-283.

- Correia, I. & Dalbert C. (2007). Belief in a just world, justice concerns, and well-being at Portuguese Schools. *European Journal of Psychology of Education*, 4, 421-437.
- Cruz, J. F. (1996a). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. (1996b). A relação entre ansiedade e rendimento no desportivo: teorias e hipóteses explicativas. In J. Cruz (Eds.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1996c). Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, efeitos e avaliação. In J. Cruz (Ed), *Manual de psicologia do desporto*. Braga: S.H.O.
- Cruz, J. (1996d). Psicologia do desporto e da atividade física: Natureza, história e desenvolvimento. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do desporto*. Braga: S.H.O.
- Cruz, J. F. & Viana M. F. (1993). *Competências psicológicas dos atletas de elite* (Relatório Técnico). Braga-Lisboa.
- Cruz, J. F. & Viana M. F. (1996a). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. F. & Viana M. F. (1996b). Atenção e Concentração na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1996c). Treino de competências psicológicas no desporto. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, SHO.
- Cruz, J. F., Dias, C., Gomes, R., Alves, A., Sá, S., Viveiros, I., Almeida, S. & Pinto, S. (2001). Um programa de formação para a eficácia dos treinadores da iniciação e formação desportiva. *Análise Psicológica*, 1, 171-182.
- Dalbert, C. (in press). Justice concerns across the lifespan: Developmental trajectories and consequences of the belief in a just world. Fisher, C. B. & Lerner, R. M. (in press). *Applied developmental science: An encyclopedia of research, policies, and programs*. Thousand Oaks: Sage.
- Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: About the Personal Belief in a Just World Scale's validity. *Social Justice Research*, 12, 79-98.

- Dalbert, C. (2001). *The justice motive as a personal resource: dealing with challenges and critical life events*. New York: Plenum Press.
- Dalbert, C. (2002). Beliefs in a just world as a buffer against anger. *Social Justice Research, 15*, 123-145.
- Dalbert, C., Montada, L., & Schmitt, M. (1987). Glaube an eine gerechte Welt als Motiv: Validierungskorrelate zweier Skalen [The belief in a just world as a motive: Validity correlates of two scales]. *Psychologische Beiträge, 29*, 596-615.
- Dalbert C. & Otto K. (2005). Belief in a just world and its functions for young prisoners. *Journal of Research in Personality, 39*, 559-573.
- Dalbert, C. & Stoeber, J. (2005). Belief in a just world and distress at school. *Social Psychology of Education, 8*, 123-135.
- Danish, S. J. (1993). A life-skills, multi-site intervention program for adolescents. *NMHA Prevention Update, 4*, 8-9.
- Davis, L. & Jowett, S. (2014). Coach–athlete attachment and the quality of the coach athlete relationship: implications for athlete’s well-being. *Journal of Sports Sciences, 32*(15), 1454–1464.
- Derri, V., Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G. & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological skills of elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement Studies, 32*, 79-93.
- Dick, F. W. (1989). Guidelines for coaching conduct. *Athletics Coach, 23*, 3-6.
- Dzuka, J. & Dalbert, C. (2002). Mental health and personality of Slovak unemployed adolescents: The impact of belief in a just world. *Journal of Applied Social Psychology, 32*, 732-757.
- Ericsson, K. A., Krampe, R., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*(3), 363-406.
- Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology, 47*, 273-305.
- Ericsson, K. A., & Williams, A. M. (2007). Capturing naturally occurring superior performance in the laboratory: Translational research on expert performance. *Journal of Experimental Psychology: Applied, 13* (3), 115-123.

- Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E. & Sullivan, P. J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology, 91*, 765-776.
- Gaucher D., Hafer C., Kay A. & Davidenko N. (2009). Compensatory Rationalizations and the Resolution of Everyday Undeserved Outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin 36*(1) 109–118.
- Gomes, A. (2005). *Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos*. Universidade do Minho. Instituto de Educação e Psicologia.
- Gomes, A.R. (2008). *Questionário de satisfação em atletas (QSA)*. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, R., & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo, 16*, 35-40.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 16–37.
- Hafer, C. L., & Bègue, L. (2005). Experimental research on justworld theory: Problems, developments, and future challenges. *Psychological Bulletin, 131*, 128-128.
- Homans, G. C. (1961). *Social behavior: Its elementary forms*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Lerner, M. J. (1965). Evaluation of performance as a function of performer's reward and attractiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 1*, 355-360.
- Lerner, M. J. (1977). The justice motive: Some hypotheses as to its origins and forms. *Journal of Personality, 45*, 1-52.
- Lerner, M. J. (1980). *Belief in a just world: A fundamental delusion*. New York: Plenum Publishing Corporation.
- Lind, E. A., & Tyler, T. R. (1988). *The social psychology of procedural justice*. New York: Plenum.
- Lipkus, I. M., Dalbert, C. & Siegler, I. C. (1996). The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus for others: Implications for psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 666-677.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*, 883-904.

- Mahoney, M. J. (1987). *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) – Form R-5*. Unpublished manuscript. University of California, Santa Barbara.
- Matos, D. (2011). *A excelência do desporto: Estudo da arquitectura psicológica de atletas de elite portugueses*. Escola de Psicologia. Universidade do Minho.
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 50-69.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of concentration in sport performers. A cognitive analysis*. Hove, East Sussex: Psychology Press.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879 – 891. <http://dx.doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>.
- Raposo J. & Aranha A. (2000). *Algumas considerações sobre treino mental*. In J. Garganta (Ed.) Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Riemer, H.A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 127-156.
- Serpa, S. (1995). *A relação interpessoal na díade treinador-atleta: desenvolvimento e aplicação de um inventário de comportamentos ansiogénicos do treinador..* Tese de doutoramento não publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Silva, N. (s.d.). *Atletismo*. CIA, Brasil Editora São Paulo.
- Smith, R. E. & Smoll, F. L. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6, 16-21.
- Sutton, R. M. & Douglas. K. M. (2005). Justice for all, or justice for me? More evidence of the importance of the self-other distinction in just-world beliefs. *Personality and Individual Differences*, 39, 637-645.
- Tomaka, J. & Blascovich, J. (1994). Effects of Justice beliefs on cognitive, psychological and behavioral responses to potential stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 732-740.

- Vealey, R. (1992). *Personality and sport: A comprehensive view*. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1995). Arousal, stress, and anxiety. In R. Weinberg & D. Gould (Eds). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Second Edition. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Weinberg e Gould (2007). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Fourth Edition Champaign: Human Kinetics.
- Weiss, M. (1991). Psychological Skill Development in Children and Adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.
- Woodman, L. (1993). Coaching: A science, an art, an emerging profession. *Sport Science Review*, 2, 1-13.

## **Anexos**

## Anexo A – Questionário acerca do estudo



### Questionário

O presente questionário faz parte de um projeto de investigação realizado no âmbito da Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Social e das Organizações pelo ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa. Este tem como objetivo recolher informações acerca do modo como os atletas pensam.

Agradecemos desde já a sua disponibilidade em participar neste estudo. Procure ser o mais sincero(a) possível nas suas respostas. Não existem respostas certas ou erradas, assinale a alternativa que melhor descreve aquilo que pensa e sente, e não aquilo que seria o ideal para si.

É de salientar que todas as suas respostas serão confidenciais, sendo assegurado o anonimato dos seus dados pessoais e das suas respostas. Para além disso a sua participação neste estudo é voluntária.

Leia atentamente as instruções!

Obrigada!

**Idade:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** Masculino  Feminino

**Modalidade e Especialidade:** \_\_\_\_\_

**Anos de Prática da Modalidade:** \_\_\_\_\_

**Nível Competitivo Actual:** Mundial  Europeu  Nacional  Regional

**Em que lugar do Ranking se encontra actualmente?**

- Nos 5 primeiros lugares
- Entre o 6º e o 10º lugar
- Após o 10º lugar

**Escalaõ:** Junior  Sub-23  Senior

**Atividade Académica/Profissional:**

- Estudante
- Atleta profissional
- Profissional numa outra área (desempenha outra profissão que não seja a de atleta)
- Outra. Qual? \_\_\_\_\_

**Nos últimos seis meses sofreu alguma lesão grave? Sim  Não**

**Habilitações Literárias**

- 2º Ciclo do Ensino Básico
- 3º Ciclo do Ensino Básico
- Secundário/Curso Profissional
- Bacharelato
- Licenciatura Pré-Bolonha (4 ou 5 anos)
- Licenciatura Pós-Bolonha (3 anos)
- Mestrado
- Doutoramento

## Anexo B – Escala Crença Pessoal no Mundo Justo (Dalbert, 1999)

De seguida, vai encontrar um conjunto de afirmações com as quais pode discordar ou concordar. Utilizando uma escala de 1 (Discordo Completamente) a 6 (Concordo Completamente), refira qual é o seu grau de acordo com cada item, assinalando o número com um círculo (O) ou com uma cruz (X).

---

	Discordo Completamente	Discordo	Discordo ligeiramente	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo Completamente
A1.Na minha vida a injustiça é a exceção e não a regra	1	2	3	4	5	6
A2.Acho que a maior parte do que me acontece é justo	1	2	3	4	5	6
A3.De um modo geral, os acontecimentos da minha vida são justos	1	2	3	4	5	6
A4.As decisões que os outros tomam em relação a mim são justas	1	2	3	4	5	6
A5.Acho que geralmente obtenho o que mereço	1	2	3	4	5	6
A6.Geralmente os outros tratam-me de uma maneira justa	1	2	3	4	5	6
A7.Em geral eu mereço o que me acontece	1	2	3	4	5	6

**Anexo C – Escala de Percepção de Justiça do Treinador, adaptada da Teacher  
Justice Scale (Dalbert, 2002)**

	Discordo Completamente	Discordo	Discordo ligeiramente	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo Completamente
B1.Geralmente, o meu treinador trata-me de uma forma justa.	1	2	3	4	5	6
B2.O meu treinador é muitas vezes injusto comigo.	1	2	3	4	5	6
B3.As decisões que o meu treinador toma sobre mim são geralmente justas.	1	2	3	4	5	6
B4.O meu treinador comporta-se frequentemente de forma injusta comigo.	1	2	3	4	5	6
B5.Os meus resultados dependem frequentemente do facto do meu treinador gostar ou não de mim.	1	2	3	4	5	6
B6.Muitas vezes, o meu treinador tenta prejudicar-me no meu desempenho/resultados desportivos.	1	2	3	4	5	6

**Anexo D – Inventário de Competências Psicológicas Desportivas (Cruz & Viana, 1993)**

**INSTRUÇÕES:** Este inventário é composto por um conjunto de afirmações relativas a vários aspectos de rendimento dos atletas em competições desportivas. Procure responder a cada uma das questões de acordo com a sua experiência pessoal.

Para o efeito assinale com uma cruz (X) o número que melhor expresse a sua concordância relativamente a cada afirmação.

**LEMBRE-SE:** de que não há respostas certas ou erradas. Procure ser o mais sincero(a) e aberto(a) possível de modo a permitir uma melhor compreensão da forma como se sente em relação ao treino e competição na sua modalidade. Tenha o cuidado em responder a todas as questões.

	Discordo Completamente	Discordo	Discordo ligeiramente	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo Completamente
C1. Estou muito motivado(a) para atingir bons rendimentos na minha modalidade.	1	2	3	4	5	6
C2. Muitas vezes tenho problemas de concentração durante a competição.	1	2	3	4	5	6
C3. Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas.	1	2	3	4	5	6
C4. Fico mais tenso antes de competir do que durante a competição.	1	2	3	4	5	6
C5. Frequentemente tenho ocasiões em que o meu rendimento é excepcionalmente bom.	1	2	3	4	5	6
C6. Por vezes falta-me motivação para treinar.	1	2	3	4	5	6
C7. Por vezes estou tão tenso(a) que isso afecta o meu rendimento.	1	2	3	4	5	6
C8. Vencer é muito importante para mim.	1	2	3	4	5	6
C9. A maior parte das vezes vou para as competições confiante de que terei um bom rendimento.	1	2	3	4	5	6
C10. Tenho mais tendência para obter melhores rendimentos quando me sinto mais tenso(a) do que quando estou menos tenso(a).	1	2	3	4	5	6
C11. Quando estou em plena competição, praticamente fico sem me dar conta da existência de público.	1	2	3	4	5	6

	Discordo Completament	Discordo	Discordo ligeiramente	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo Completament
C12. Quando estou a ter fraco rendimento, tenho tendência para perder a concentração	1	2	3	4	5	6
C13. Não é preciso muito para abalar a minha autoconfiança.	1	2	3	4	5	6
C14. Muitas vezes entro em pânico, momentos antes de iniciar a competição.	1	2	3	4	5	6
C15. Quando cometo um erro, tenho dificuldades em esquecer e em concentrar-me de novo.	1	2	3	4	5	6
C16. Gostaria de me sentir mais motivado(a).	1	2	3	4	5	6
C17. Uma pequena lesão ou um mau treino conseguem abalar a minha autoconfiança.	1	2	3	4	5	6
C18. Estabeleço objetivos desportivos difíceis para mim próprio e geralmente atinjo-os.	1	2	3	4	5	6
C19. Por vezes sinto uma grande ansiedade durante a competição.	1	2	3	4	5	6
C20. Durante a competição a minha atenção parece saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (a assistência, o resultado provável, etc.).	1	2	3	4	5	6
C21. Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas.	1	2	3	4	5	6
C22. Faço um grande esforço para tentar manter-me calmo(a) antes de uma competição.	1	2	3	4	5	6
C23. Quando começo mal uma competição a minha autoconfiança baixa rapidamente.	1	2	3	4	5	6
C24. Preocupo-me muito com a possibilidade de cometer erros numa competição importante.	1	2	3	4	5	6
C25. Geralmente sou capaz de permanecer confiante, mesmo durante uma das minhas piores prestações.	1	2	3	4	5	6
C26. Transbordo de autoconfiança.	1	2	3	4	5	6

---

	Discordo Completamente	Discordo	Discordo Ligeiramente	Concordo Ligeiramente	Concordo	Concordo Completamente
C27. Quando cometo um erro na competição fico muito ansioso(a).	1	2	3	4	5	6
C28. Actualmente, o mais importante na minha vida é ser bom (boa) atleta na minha modalidade.	1	2	3	4	5	6
C29. Consigo controlar facilmente o nível da minha tensão ou ansiedade.	1	2	3	4	5	6
C30. Assim que entro em competição passa-me rapidamente o nervosismo inicial.	1	2	3	4	5	6
C31. O meu desporto é a minha vida.	1	2	3	4	5	6
C32. Tenho fé em mim próprio(a).	1	2	3	4	5	6

---

## Anexo E – Questionário de Satisfação Desportiva do Atleta (QSA) (Gomes, 2008)

Tendo em consideração que o desporto é uma atividade muito intensa e exigente, podem existir vários níveis de satisfação por parte dos atletas bem como diferentes experiências desportivas.

Neste sentido, são listadas a seguir várias afirmações relacionadas com a atividade desportiva, sendo apresentadas num formato de sete pontos, variando entre o valor 1 (“Mesmo nada satisfeito(a)”) e 7 (“Extremamente satisfeito(a)”). Pedimos-lhe que indique até que ponto está **satisfeito(a)** com cada uma das afirmações referidas.

Por favor, procure não pensar muito tempo sobre cada uma das afirmações. Tenha também em consideração que o preenchimento deste instrumento refere-se à sua satisfação **NESTA época** desportiva em particular, devendo responder às afirmações de acordo com as suas experiências até agora.

**Por favor, indique até que ponto está satisfeito(a) com os seguintes aspectos:**

---

	Nada Satisfeito(a)				Moderadamente Satisfeito(a)		Extremamente Satisfeito(a)
D1. O nível de utilização das minhas capacidades.	1	2	3	4	5	6	7
D2. O reconhecimento que recebo por parte do meu treinador(a).	1	2	3	4	5	6	7
D3. A concretização dos meus objetivos de rendimento durante esta época.	1	2	3	4	5	6	7
D4. O treino recebido por parte do meu treinador(a) esta época	1	2	3	4	5	6	7
D5. As escolhas do treinador(a) sobre as estratégias a seguir nas competições	1	2	3	4	5	6	7
D6. O modo como dou o meu melhor em nome da equipa	1	2	3	4	5	6	7
D7. A melhoria do meu rendimento quando comparado com a época passada	1	2	3	4	5	6	7
D8. O nível de aproveitamento das minhas capacidades	1	2	3	4	5	6	7
D9. A amizade do treinador(a) relativamente a mim	1	2	3	4	5	6	7
D10. As instruções recebidas do meu treinador(a) até agora (nesta época)	1	2	3	4	5	6	7
D11. O nível de adequação/adaptação entre as minhas funções nas competições e as minhas potencialidades	1	2	3	4	5	6	7

	Nada Satisfeito(a)				Moderadamente Satisfeito(a)			Extremamente Satisfeito(a)
	1	2	3	4	5	6	7	
D12. As táticas utilizadas pelo treinador(a) durante as competições	1	2	3	4	5	6	7	
D13. O nível de aprovação/agrado que o treinador(a) demonstra quando eu faço algo bem feito	1	2	3	4	5	6	7	
D14. A minha dedicação durante os treinos	1	2	3	4	5	6	7	
D15. As escolhas do treinador(a) sobre as estratégias a seguir nas Competições	1	2	3	4	5	6	7	
D16. A melhoria do meu nível de competência/capacidade	1	2	3	4	5	6	7	
D17. O ensino pelo treinador(a) das técnicas e táticas relacionadas com a minha situação de competição	1	2	3	4	5	6	7	
D18. O modo como o treinador(a) faz ajustamentos durante as competições	1	2	3	4	5	6	7	
D19. A lealdade do treinador(a) para comigo	1	2	3	4	5	6	7	
D20. O meu entusiasmo durante as competições	1	2	3	4	5	6	7	
D21. O plano de competição do meu treinador(a)	1	2	3	4	5	6	7	
D22. O nível de adequação/adaptação entre as minhas funções na equipa e aquelas que eu prefiro	1	2	3	4	5	6	7	
D23. O meu comprometimento para com a equipa	1	2	3	4	5	6	7	
D24. O modo como o treinador(a) consegue combinar o talento existente entre os atletas ao seu dispor	1	2	3	4	5	6	7	
D25. O nível de apoio que o meu treinador(a) me dá	1	2	3	4	5	6	7	

## **Anexo F – Debriefing**

Neste estudo pretendíamos estudar a relação entre as competências psicológicas desportivas e a percepção de justiça no treinador e de que o mundo é justo. Deste modo, pediu-se que respondesse a escalas previamente validadas relativas as estas temáticas.

Os dados recolhidos são anónimos e destinam-se a uma dissertação de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações do ISCTE-IUL, da aluna Micaela Lopes, coordenado pela Professora Isabel Correia.

Os dados serão tratados de modo agregado e não individualmente para cada participante. Prevê-se que a dissertação seja defendida no final do ano de 2015.

Caso deseje obter informação mais detalhada sobre os resultados deste estudo poderá enviar um e-mail para [isabel.correia@iscte.pt](mailto:isabel.correia@iscte.pt).

Obrigada pela participação!

## Anexo G – Curriculum Vitae

---

Nome	Micaela Alexandra Gomes Lopes
Telemóvel	912057323
Data de Nascimento	08/05/1992
<i>Email</i>	micaela.gomes.lopes@gmail.com
Nacionalidade	Portuguesa
Localidade de Residência	Leiria
<b>Experiências Profissionais</b>	
Emprego actual	Juventude Vidigalense
Datas	De Novembro de 2011 até ao presente
Principais atividades	Atleta do clube, Treinadora do grupo de treino Marcha e Corrida, Treinadora das camadas jovens, Apoio e gestão de talentos; acompanhamento psicológico, dos atletas e preparação psicológica para as competições, Apoio ao nível da logística, Recrutamento e selecção.
Datas	De Outubro de 2014 a Janeiro de 2015
Função ou cargo ocupado	Estagiária Curricular na empresa TAP Portugal
Principais atividades	Recrutamento e Seleção - Triagem e análise curricular, - Agendamento de entrevistas, - Recepção dos candidatos, - Avaliação Psicológica, - Parecer final

---

<b>Educação</b>																					
Datas	De Setembro de 2013 até ao presente																				
Designação da qualificação atribuída	Frequência no Mestrado de Psicologia Social e das Organizações																				
Nome e tipo de organização de ensino	ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa																				
Nível segundo a classificação nacional ou internacional	Até agora 16 valores																				
Datas	De Setembro de 2010 a Julho de 2013																				
Designação da qualificação atribuída	Licenciatura em Psicologia																				
Nome e tipo de organização de ensino	Universidade do Algarve Faculdade de Ciências Humanas e Sociais																				
Nível segundo a classificação nacional ou internacional	15 valores																				
<b>Conhecimentos Linguísticos</b>																					
Inglês Francês	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Compreensão</th> <th colspan="2">Conversação</th> <th>Escrita</th> </tr> <tr> <th>Compreensão Oral</th> <th>Leitura</th> <th>Interação Oral</th> <th>Produção Oral</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>B1</td> <td>B1</td> <td>A1</td> <td>A2</td> <td>A2</td> </tr> <tr> <td>B1</td> <td>B1</td> <td>B1</td> <td>B1</td> <td>B1</td> </tr> </tbody> </table>	Compreensão		Conversação		Escrita	Compreensão Oral	Leitura	Interação Oral	Produção Oral		B1	B1	A1	A2	A2	B1	B1	B1	B1	B1
Compreensão		Conversação		Escrita																	
Compreensão Oral	Leitura	Interação Oral	Produção Oral																		
B1	B1	A1	A2	A2																	
B1	B1	B1	B1	B1																	
	Níveis do Quadro Europeu Comum de Referência: A1 e A2: Utilizador básico - B1 e B2: Utilizador independente - C1 e C2: Utilizador avançado																				
<b>Aptidões e Competências Sociais</b>	Capacidade ao nível do trabalho em equipa e de adaptação a variados ambientes, assim como capacidade de comunicação eficaz para com os outros e capacidade de argumentação adquiridas através da minha experiência como atleta e do trabalho na AIESEC que desenvolvi e da																				

	<p>educação recebida ao longo da vida. Da mesma forma aprendi a saber comunicar quando confrontada com o sucesso/fracasso, a aceitar os outros e a respeitá-los, a ter autocontrole, a ser flexível, paciente, responsável, ambiciosa e persistente face aos objetivos estabelecidos e a lutar por eles até ao fim, a ser motivada intrinsecamente, a aceitar a crítica e o feedback como fontes de aprendizagem, tomar riscos e arriscar, saber competir reconhecendo as minhas próprias limitações mas explorando ao máximo os meus limites e cooperando sempre em equipa. Aposto no alto rendimento em todas as dimensões da minha vida com dinamismo e inovação.</p>
<p><b>Aptidões e Competências Informáticas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Domínio do software Office nomeadamente o Microsoft Word, Microsoft Excel, e do Microsoft PowerPoint;</li> <li>-Conhecimentos básicos das aplicações básicas nomeadamente o Movie Maker.</li> <li>- Conhecimentos do software SPSS (Statistical Package for Social Sciences).</li> <li>- Conhecimentos de informática como navegação na Internet e consulta de dados do banco, entre outros.</li> </ul>
<p><b>Aptidões e Competências de Organização</b></p>	<p>Capacidade de gestão de projetos e de equipas, aptidões e competências de organização adquiridas na área do desporto como capitã de equipa e na TAP pela dimensão enorme da empresa. Da mesma forma desenvolvi muito a capacidade de ter bons rendimentos sob pressão e de ir ao encontro dos desafios, dando o máximo no mínimo que faço.</p>
<p><b>Carta de Condução</b></p>	<p>Carta de Condução da Categoria B</p>