

## Repositório ISCTE-IUL

---

Deposited in *Repositório ISCTE-IUL*:

2023-02-08

Deposited version:

Accepted Version

Peer-review status of attached file:

Peer-reviewed

Citation for published item:

Lopes, M. & Correia, I. (2022). Justiça do treinador e satisfação desportiva em atletas de competição: o papel mediador da capacidade de controlo da ansiedade enquanto competência psicológica. In Joana Alexandre, Sara Ramos, Diniz Lopes (Ed.), *Psicologia social e das organizações: métodos, estudos e perspetivas*. (pp. 343-358).: Sílabo.

Further information on publisher's website:

<https://www.wook.pt/livro/psicologia-social-e-das-organizacoes-joana-alexandre/27394185>

Publisher's copyright statement:

This is the peer reviewed version of the following article: Lopes, M. & Correia, I. (2022). Justiça do treinador e satisfação desportiva em atletas de competição: o papel mediador da capacidade de controlo da ansiedade enquanto competência psicológica. In Joana Alexandre, Sara Ramos, Diniz Lopes (Ed.), *Psicologia social e das organizações: métodos, estudos e perspetivas*. (pp. 343-358).: Sílabo.. This article may be used for non-commercial purposes in accordance with the Publisher's Terms and Conditions for self-archiving.

---

### Use policy

Creative Commons CC BY 4.0

The full-text may be used and/or reproduced, and given to third parties in any format or medium, without prior permission or charge, for personal research or study, educational, or not-for-profit purposes provided that:

- a full bibliographic reference is made to the original source
- a link is made to the metadata record in the Repository
- the full-text is not changed in any way

The full-text must not be sold in any format or medium without the formal permission of the copyright holders.

---

Justiça do treinador e satisfação desportiva em atletas de competição: O papel mediador da capacidade de controlo da ansiedade enquanto competência psicológica desportiva

Micaela Lopes & Isabel Correia

Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-IUL), Av. das Forças Armadas, 1649-026 Lisboa, Portugal

Nota de autor: Este trabalho é parte da Dissertação de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações de Micaela Lopes orientada por Isabel Correia

**Resumo**

O presente estudo, que relaciona a psicologia social e a psicologia do desporto, pretende estudar a associação entre as perceções de justiça em atletas, as competências psicológicas desportivas, importantes para o bom desempenho em tarefas exigentes, e os bons resultados desportivos. Concretamente, fomos testar em atletas se a capacidade de controlo da ansiedade medeia a relação entre as perceções de justiça do treinador e a satisfação com o rendimento desportivo. 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. As perceções de justiça foram medidas através de uma Escala de Perceção de Justiça do Treinador. A capacidade de controlo da ansiedade foi medida através da escala de controlo da ansiedade retirada do Inventário de Competências Psicológicas Desportivas, e a satisfação desportiva foi medida através da escala da satisfação com o rendimento retirada do Questionário de Satisfação do Atleta. Verificou-se que a capacidade de controlo da ansiedade medeia a relação entre a perceção de justiça do treinador e a satisfação com o rendimento. Estes resultados sugerem que a justiça do treinador percebida pelo atleta é um fator importante para os seus resultados desportivos ao promover competências psicológicas como a capacidade de controlo da ansiedade.

**Palavras-chave:** Justiça do Treinador, Competências Psicológicas Desportivas, Rendimento Desportivo, Capacidade de Controlo da Ansiedade

Justiça do treinador e satisfação desportiva em atletas de competição: O papel mediador da capacidade de controlo da ansiedade enquanto competência psicológica desportiva

Atualmente 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 otimização do rendimento, do bem-estar e da satisfação tanto dos atletas como dos agentes desportivos (Cruz, 1996b). Neste sentido, identificam-se dois objetivos principais nesta abordagem, por um lado, compreender como os fatores psicológicos afetam 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 afetam o desenvolvimento e a saúde física e mental para que os atletas experienciem uma vivência desportiva positiva (Cruz, 1996b).

Os atletas têm como objetivo melhorar o seu desempenho, o que torna esta atividade muito exigente do ponto de vista físico e psicológico. A medição do desempenho é constante e desta depende, não só a vitória nas competições, mas também diariamente nos treinos, decisões acerca da participação ou não em determinadas competições desportivas (Ben-Ari & Tsur, 2009).

O estudo da excelência no desporto começou por atribuir o desempenho dos indivíduos às suas características físicas inatas. No entanto, diversos estudos mostraram que o fator mais importante para chegar aos níveis de excelência é o intenso comprometimento com atividades específicas de treino, e não qualquer tipo de herança genética ou talento inato (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993).

Nesse processo de treino intenso dos atletas de elite, também denominado prática deliberada (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993), assumem um papel importante a relação entre o atleta e o treinador (e.g. Lyle, 2002), bem como

determinadas competências psicológicas do atleta que lhe permitem uma boa preparação psíquica para enfrentar os treinos intensos e a competição (Weiss, 1991).

No âmbito das competências psicológicas desportivas, a capacidade de controlo da ansiedade assume um papel crucial pelo efeito que pode ter no desempenho (Birrer & Morgan, 2010).

A ansiedade está relacionada com o facto de se considerar as exigências da atividade desportiva como ameaças em vez de desafios (Englert & Bertrams, 2012). Uma outra variável que mostrou estar associada a uma avaliação das situações de stress no desporto como desafios é a perceção de que o treinador é justo (Ben-Ari & Tsur, 2009).

Falta, contudo, investigar a relação entre a justiça do treinador, o controlo da ansiedade e o rendimento desportivo. Neste estudo vamos testar a hipótese de que a perceção de que o treinador é justo está associada a um melhor rendimento desportivo através do aumento do controlo da ansiedade, ou por outras palavras, que a capacidade de controlo da ansiedade medeia a relação entre a justiça do treinador e o rendimento.

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

A 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.

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).

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 capacidade de controlo da ansiedade, a concentração, a confiança, a motivação e a ênfase na equipa. Neste capítulo focaremos apenas a capacidade de controlo da ansiedade.

### **A capacidade de controlo da ansiedade**

O desporto pelas suas características é um contexto natural gerador de ansiedade (Cruz, 1996a). Não existe um consenso na literatura quanto à definição do conceito ansiedade. Para Weinberg e Gould (1999), a ansiedade corresponde a um estado emocional negativo que se encontra associado à ativação do organismo e que se caracteriza pelo nervosismo e preocupação. A ansiedade apresenta uma componente cognitiva e uma componente somática que está relacionada com o grau de ativação 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 diretamente no rendimento pessoal do atleta, em que a responsabilidade não é partilhada por mais elementos, como acontece nos desportos coletivos em que o resultado não depende unicamente do atleta (Cruz, 1996a). A ansiedade em contexto desportivo pode ser suscitada por outros fatores, dos quais são exemplo a incerteza acerca do resultado e a importância deste para o próprio atleta, percepcionar os resultados desportivos como uma concretização pessoal, e a exposição pública das suas capacidades atléticas (Cruz, 1996a). 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 duvidar das suas capacidades atléticas, o que terá consequências nos seus níveis de ansiedade (Weinberg & Gould, 1995). Outros fatores, como os espectadores e os conflitos a nível pessoal ou com outros intervenientes, como colegas de equipa e treinadores, o medo do surgimento de lesões, as condições climáticas, e as características da própria modalidade, podem suscitar estados mais elevados de ansiedade (Hackfort & Schwenkmezge, 1993 citado por Cruz, 1996a).

Contudo, deve ter-se em conta as características individuais de cada atleta, uma vez que estas fontes de ameaça são afetadas 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 ativação fisiológica, terá menor probabilidade de sentir ansiedade e, conseqüentemente, conseguirá alcançar um melhor desempenho desportivo (Cruz, 1996a).

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 e 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). Tem sido cada vez mais aceite por cientistas do desporto, dirigentes desportivos, atletas e respetivos 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, 1996a).

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

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. Uma boa relação de interdependência treinador-atleta é central para o *coaching* eficaz, sendo um precursor fundamental do funcionamento ideal dos atletas (Gould, Collins, Lauer, & Chung, 2007). Assim, a relação com o treinador é considerada um importante fator 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. 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 et al., 2001) referem que a relação treinador-atleta determina a forma como os atletas são afetados 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 afetam a satisfação e o bem-estar dos seus atletas (Gomes & Cruz, 2001).

O estudo da liderança no contexto desportivo parte do pressuposto que existe um impacto dos comportamentos de liderança dos treinadores no rendimento e satisfação dos atletas, bem como no bem-estar e saúde psicológica. 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 em conciliar o planeamento do treino com a progressão específica de cada atleta é, segundo Dick (1989), considerada 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 et al., 2001).

### **A importância da percepção de justiça do treinador**

Os estudos realizados no âmbito da percepção de justiça e o seu impacto no comportamento humano têm sido objeto de uma crescente atenção. 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 no futuro, a uma maior satisfação com a vida, a uma melhor saúde mental, a melhores resultados, e a melhores competências, das quais são exemplo, a autoconfiança, a capacidade de lidar com o *stress* e o controlo da ansiedade (Dalbert, 2001). As pessoas com maior crença no mundo justo veem as tarefas mais como desafios do que como ameaças, o que permite uma proteção contra o *stress* e, conseqüentemente, conseguem alcançar melhores resultados (Tomaka & Blascovich, 1994).

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 reação 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 ato 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 justiça processual (e.g. Lind & Tyler, 1988), que também ocorre 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 et al., 2004 citado por Backer et al., 2011). A justiça processual 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 seleção do capitão de equipa, contudo se os procedimentos utilizados para selecionar o capitão forem percebidos como justos, o atleta aceitará mais facilmente a decisão final (Lind & Tyler, 1988; Jordan et al., 2004 citado por Backer et al., 2011).

Num estudo levado a cabo por Ben-Ari e Tsur (2009) no âmbito do desporto, procurou-se estudar se a justiça processual e o estilo de vinculação afetam as percepções de *stress* o 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 o *stress* percebido. 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. A justiça processual mostrou estar 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 percecionarem o *stress* de forma mais positiva.

Backer et al., (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. No seu primeiro estudo, os autores avaliaram a relação entre a justiça percebida e a identificação e coesão da equipa. Os resultados destacam o impacto da justiça processual relacionada com o treinador para a identificação dos atletas com a equipa, contudo, a justiça distributiva do treinador não apresentou um impacto significativo. 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.

### **O presente estudo**

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

### **Método**

## Participantes

Participaram 122 atletas da modalidade atletismo, 60 do sexo masculino e 62 do sexo feminino (idades entre os 18 e os 35 anos,  $M= 22.36$ ;  $DP= 3.72$ ). Os atletas pertenciam às seguintes especialidades: 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 ( $n = 12$ ).

## Variáveis

**Perceção de Justiça do Treinador.** Para avaliar a perceção de justiça dos atletas relativamente ao treinador, alguns itens da escala Teacher Justice Scale (Dalbert & Stöber, 2002) foram adaptados alterando a palavra “professores” para “meu treinador”. Esta escala, que denominamos Escala de Perceção de Justiça do Treinador, é composta por 6 itens, e foi respondida numa escala de resposta de tipo *Likert* 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, mostrou uma consistência interna aceitável ( $\alpha = .74$ ).

**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 Skills Inventory for Sports* (PSIS) desenvolvido por Mahoney (1987). O controle da ansiedade foi avaliado com 8 itens (exemplo: “Consigo controlar facilmente o nível da minha tensão ou ansiedade”,  $\alpha = .77$ ), numa escala de resposta de tipo *Likert* de 1 *Discordo Completamente* a 6 *Concordo Completamente*. Uma pontuação alta nesta escala indica que o atleta dispõe de recursos psicológicos para controlar a ansiedade relacionada com a sua participação nas competições desportivas.

**Satisfação Desportiva.** De forma a avaliar diferentes aspetos 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). A satisfação com o rendimento foi medida com 3 itens (exemplo: “A concretização dos meus objetivos de rendimento durante esta época.”,  $\alpha = .83$ ) numa escala de resposta de tipo *Likert* de 1 *Nada Satisfeito(a)* a 7 *Extremamente Satisfeito(a)*.

### **Procedimento**

Os dados analisados no presente estudo foram recolhidos no decorrer do mês de Março e Abril de 2015. 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. Alguns dos questionários foram respondidos pelo atleta na ausência da investigadora, por falta de disponibilidade dos participantes para responder naquele momento. Os atletas preenchem 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.

### **Resultados**

Foram analisadas as correlações entre a justiça do treinador, a capacidade de controlo da ansiedade, o rendimento desportivo, bem como algumas variáveis que poderão afetar o controlo da ansiedade e o rendimento desportivo, tais como, o sexo, a idade e os anos de prática da modalidade (Tabela 1). Os resultados mostraram que destas variáveis, apenas o sexo apresenta uma correlação significativa com o controlo da ansiedade, que significa que os homens têm significativamente maior controlo da ansiedade do que as mulheres ( $r = .19$ ).

A justiça do treinador está positiva e significativamente correlacionada com a satisfação com o rendimento ( $r = .20$ ) e positiva e significativamente correlacionada com o controlo da ansiedade ( $r = .20$ ). O controlo da ansiedade está positiva e significativamente correlacionado com a satisfação com o rendimento ( $r = .32$ ).

Tabela 1. *Médias, desvio-padrão e correlações entre as variáveis (N=122).*

	M	DP	2	3	4	5	6
1.Sexo			-.05	-.21*	.09	.19*	.16
2.Idade	22.36	3.72		.45***	-.11	.11	.06
3.Anos de prática	8.29	4.54			-.02	.15	.05
4.Justiça do treinador	5.08	.72				.20*	.20*
5. Controlo da Ansiedade	3.30	.77					.32*****
6.Satisfação com o rendimento	4.64	1.42					

*Nota.* Em relação ao sexo: 1 = feminino, 2 = masculino.

\*p <0.05, \*\*p <0.01

De forma a testar a hipótese de mediação, que a satisfação com o rendimento (variável critério) é influenciada pela justiça do treinador (variável preditora), e de que esta relação é mediada pela capacidade de controlo da ansiedade (variável mediadora), foram realizadas várias regressões como se indica de seguida.

O primeiro passo é mostrar que a variável preditora prediz significativamente a variável critério. Esta relação foi comprovada, ou seja, verificou-se que justiça do treinador prediz significativamente a satisfação com o rendimento,  $b = .40$ , 95% CI [.05, .75],  $t = 2.25$ ,  $p = .027$ .

Num segundo passo verificamos se a variável preditora prediz significativamente a variável mediadora. Verificamos que a justiça do treinador prediz significativamente a capacidade de controlo da ansiedade,  $b = .22$ , 95% CI [.02, .41],  $t = 2.23$ ,  $p = .028$ .

Num terceiro passo verificamos se a variável mediadora prediz significativamente a variável critério e verificamos que a capacidade de controlo da ansiedade prediz significativamente a satisfação com o rendimento,  $b = .59$ , 95% CI [.28, .90],  $t = 3.74$ ,  $p = .001$ .

Num quarto passo, consideramos simultaneamente numa mesma regressão a justiça do treinador e capacidade de controlo da ansiedade como preditores da satisfação com o rendimento. Os resultados mostraram que na presença da capacidade de controlo da ansiedade, a justiça do treinador deixa de ser um preditor significativo da satisfação com o rendimento,  $b = .28$ , 95% CI [-.06, .63],  $t = 1.62$ ,  $p = .107$ , e que a capacidade de controlo da ansiedade se mantém como preditor significativo da satisfação com o rendimento,  $b = .54$ , 95% CI [.22, .86],  $t = 3.37$ ,  $p = .001$ . Estamos, portanto, na presença de uma mediação total.

Em suma, o controlo da ansiedade é mediador da relação entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento desportivo<sup>1</sup>.

### **Discussão**

Este estudo tinha como objetivo geral investigar a relação existente entre a perceção de 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 o controlo da ansiedade medeia a relação

---

<sup>1</sup> Foram ainda testados dois modelos alternativos para ver se apresentavam maior poder explicativo do que o modelo testado na hipótese deste estudo: testou-se a mediação da satisfação com o rendimento na relação da justiça do treinador com o controlo da ansiedade; e foi ainda testado se a justiça do treinador medeia a relação entre a satisfação no rendimento e o controlo da ansiedade. Ambos os modelos mostraram uma mediação, contudo, nenhum destes dois modelos alternativos apresentou maior poder explicativo do que o modelo testado na hipótese deste estudo.

entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento, confirmando assim as hipóteses deste estudo.

Neste estudo destaca-se a importância da justiça (do treinador) na capacidade de controlo da ansiedade dos atletas e na satisfação com o rendimento. Estes resultados sugerem que a justiça do treinador percebida pelo atleta é um fator importante para os seus resultados desportivos ao promover competências psicológicas como o controlo da ansiedade. Como tem sido referido na literatura, os indivíduos com perceções de justiça mais elevadas veem as tarefas como desafios e não como ameaças, o que acaba por assumir um efeito amortecedor e de proteção 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).

Um dos aspetos a referir como muito positivos neste estudo, é o facto da amostra, embora de conveniência, ser muito heterogénea 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 atualmente, 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 aspeto muito positivo neste estudo diz respeito à construção de uma escala de perceção de justiça do treinador, adaptada da *Teacher Justice Scale* de Dalbert (2002) que abre novos caminhos na investigação para o estudo das perceções de justiça e estende a sua importância para outros contextos, nomeadamente para o contexto desportivo.



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 o controlo da ansiedade medeia a relação entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento. Adicionalmente, foram também testados modelos alternativos, que não apresentaram maior poder explicativo do que este.

Também o facto da escala justiça do treinador ser 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 uma consistência interna razoável.

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

Importa ainda 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 subjetivo. Apesar de subjetivo, o facto de no contexto desportivo o foco primordial ser o rendimento desportivo é indício de que este indicador deve ter uma correspondência objetiva ao nível do rendimento real do atleta. 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.

Apesar das limitações mencionadas é importante referir que o presente estudo demonstra que a competência psicológica, o controlo da ansiedade, medeia a relação entre a justiça do treinador e a satisfação com o rendimento, sugerindo que a justiça do treinador percebida pelo atleta é um fator importante para os seus resultados desportivos, promovendo competências psicológicas como a redução da ansiedade. 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 respetivo desempenho (e.g. Serpa, 1995).

Neste sentido, os treinadores assumem um papel ativo e muito importante na otimização dos resultados e no bem-estar dos atletas. O treinador, ao adotar 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 percecionarem como uma ameaça (Ben-Ari & Tsur, 2009).

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 consequências 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.

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 urgente 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 fator importante para os seus resultados desportivos, na medida em que promove competências psicológicas como o controlo da ansiedade. Assim, os treinadores devem ter conhecimento e serem alertados para o facto dos seus comportamentos podem influenciar as atitudes e comportamentos dos seus atletas, bem como a sua satisfação e o seu bem-estar, e que, portanto, assumem um papel fundamental nas suas vidas.

## Referências

- Ben-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.
- 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, 78-87.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Cruz, J. (1996a). 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. (1996b). 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., 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. (2001). *The justice motive as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events*. New York: Kluwer/Plenum.
- Dalbert, C. & Stöber, J. (2002). Gerechtes Schulklima. In J. Stöber, Skalendokumentation Persönliche Ziele von SchülerInnen“ (Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie Nr. 3, S. 32-34). Halle (Saale): Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Institut für Pädagogik.
- Dalbert C. & Otto K. (2005). Belief in a just world and its functions for young prisoners. *Journal of Research in Personality*, 39, 559-573.
- 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, 1454–1464.
- Dick, F. W. (1989). Guidelines for coaching conduct. *Athletics Coach*, 23, 3-6.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, Ego Depletion, and Sports Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 580-599.
- Ericsson, K. A., Krampe, R., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- 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.
- Homans, G. C. (1961). *Social behavior: Its elementary forms*. London: Routledge & Kegan Paul.
- 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.
- Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Routledge.
- 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.
- 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.

- 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. (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.
- Weiss, M. (1991). Psychological Skill Development in Children and Adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.