

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Relação entre a perceção dos atletas sobre o estilo de liderança do/a treinador/a e lesões desportivas

Isabel Cunha

M

2023



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**RELAÇÃO ENTRE A PERCEÇÃO DOS ATLETAS
SOBRE O ESTILO DE LIDERANÇA DO/A
TREINADOR/A E LESÕES DESPORTIVAS**

Isabel Silva e Cunha

outubro 2023

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora *Teresa Limpo* (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

AGRADECIMENTOS

A realização desta dissertação constitui o término de um dos ciclos mais bonitos da minha vida, o percurso universitário. Como tal, gostaria de agradecer a um conjunto de pessoas que me ajudou, não só nesta fase final, mas ao longo dos últimos cinco anos.

À minha orientadora, Professora Doutora Teresa Limpo, que se mostrou sempre disponível para me ajudar através de sugestões críticas valiosas e muito apoio. Muito mais do que esclarecer dúvidas, acolheu os meus anseios, receios e desabafos, sem nunca me deixar desistir ou desmotivar. Obrigada por todas as palavras.

Aos meus pais, os principais responsáveis por ter chegado até aqui e à minha irmã, que ouve todas as minhas celebrações e lamúrias. Pela paciência, pela confiança e incentivo, mas acima de tudo pelo amor. Obrigada por nunca deixarem de ser conforto, mesmo nos momentos de maior ansiedade e insegurança.

Às amigas com quem tive a sorte de me cruzar no primeiro ano de faculdade e que estão presentes até aqui, Maria e Kikas. Obrigada por estarem presentes em todos os momentos e celebrarem as minhas vitórias como se fossem vossas.

Aos meus amigos de Braga, que se fazem presentes todos os dias e me apoiam com tudo o que têm. Obrigada por me tirarem de casa nos momentos de stress e contribuírem diariamente para o meu bem-estar.

Aos meus avós, que são casa. Obrigada por zelarem por mim todos os dias, por quererem o meu bem-estar mais do que qualquer pessoa e por me acolherem, independentemente da situação.

A toda a minha família, que sempre torceu por mim. Obrigada por fazerem jus ao nome e estarem presentes em todos os momentos da minha vida. Com vocês é sempre tudo mais bonito e mais feliz.

A todos, o meu mais profundo e sincero agradecimento.

Resumo

O estilo de liderança do treinador é um tema cada vez mais estudado na área da Psicologia do Desporto, surgindo frequentemente associado à eficácia da equipa e à satisfação dos membros integrantes. O ato de liderar pressupõe que exista uma relação de influência entre o líder e os seguidores, ou seja, os comportamentos do treinador vão ter efeitos nos atletas que este lidera. Dado que o desempenho físico e psicológico dos atletas é fortemente dependente dos treinadores, parece plausível que os comportamentos de liderança destes últimos possam estar associados ao aparecimento de lesões e impacto destas. Contudo, a evidência científica sobre esta relação é ainda escassa. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo analisar esta relação, explorando se os comportamentos associados a diferentes estilos de liderança (nomeadamente, comportamentos transformacionais, transacionais e de tomada de decisão) são preditores das lesões desportivas (nomeadamente, do número de lesões, do impacto na participação nos treinos e competições, da redução do volume de treinos e da intensidade da dor). Para isso, foi conduzida uma investigação com 155 atletas com uma média de 23 anos de idades, que preencheram um questionário online acerca do estilo de liderança do treinador e das lesões desportivas. Os resultados mostraram que os comportamentos transacionais estavam associados à incidência de lesões, e que os comportamentos de tomada de decisão eram preditores não só da incidência de lesões, mas também do impacto destas na participação nos treinos e competições. Todavia, não se encontraram relações entre o estilo de liderança transformacional e as lesões desportivas.

Palavras-chave: Estilo de liderança do treinador; lesões desportivas; liderança no desporto; desportos coletivos com bola; stress.

Abstract

The coach's leadership style is a subject that is increasingly studied in the field of sports psychology and is often associated with the effectiveness of the team and the satisfaction of its members. The act of leading presupposes that there is a relationship of influence between the leader and the followers, in other words, the coach's behavior will have an effect on the players he leads. Given that the physical and psychological performance of athletes is heavily dependent on their coaches, it seems plausible that the latter's leadership behaviors could be associated with the onset and impact of injuries. However, scientific evidence on this relationship is still scarce. Therefore, the aim of this study was to analyze this relationship, exploring whether behaviors associated with different leadership styles (namely transformational, transactional and decision-making behaviors) are predictors of sports injuries (namely, the number of injuries, the impact on participation in training and competitions, the reduction in training volume and the intensity of pain). To this end, a study was carried out with 155 athletes aged 23 on average, who completed an online questionnaire about the coach's leadership style and sports injuries. The results showed that transactional behaviors were associated with the incidence of injuries, and that decision-making behaviors were predictors not only of the incidence of injuries, but also of their impact on participation in training and competitions. However, no relationship was found between transformational leadership style and sports injuries.

Keywords: Coach leadership style; sports injuries; leadership in sport; team ball sports; stress.

Résumé

Le style de leadership de l'entraîneur est un sujet de plus en plus étudié dans le domaine de la psychologie du sport, et il est souvent associé à l'efficacité de l'équipe et à la satisfaction de ses membres. L'acte de diriger présuppose qu'il existe une relation d'influence entre le leader et les suiveurs, en d'autres termes, le comportement de l'entraîneur aura un effet sur les joueurs qu'il dirige. Étant donné que les performances physiques et psychologiques des athlètes dépendent fortement de leurs entraîneurs, il semble plausible que les comportements de leadership de ces derniers puissent être associés à l'apparition et à l'impact des blessures. Toutefois, les preuves scientifiques de cette relation sont encore rares. L'objectif de cette étude était donc d'analyser cette relation, en examinant si les comportements associés aux différents styles de leadership (à savoir les comportements transformationnels, transactionnels et décisionnels) sont des prédicteurs des blessures sportives (à savoir le nombre de blessures, l'impact sur la participation à l'entraînement et aux compétitions, la réduction du volume d'entraînement et l'intensité de la douleur). À cette fin, une enquête a été menée auprès de 155 athlètes âgés de 23 ans en moyenne, qui ont répondu à un questionnaire en ligne sur le style de leadership de l'entraîneur et les blessures sportives. Les résultats ont montré que les comportements transactionnels étaient associés à l'incidence des blessures et que les comportements décisionnels étaient des prédicteurs non seulement de l'incidence des blessures, mais aussi de leur impact sur la participation à l'entraînement et aux compétitions. En revanche, aucune relation n'a été trouvée entre le style de leadership transformationnel et les blessures sportives.

Mots clés: style de leadership de l'entraîneur; blessures sportives; leadership dans le sport; sports de balle en équipe; stress.

Índice

1. Introdução	ix
Liderança no Desporto.....	2
Modelo de Eficácia da Liderança	3
Lesões desportivas	6
Liderança e lesões desportivas	8
1.1 Objetivo do estudo	9
2. Método.....	10
2.1 Participantes.....	10
2.2 Procedimento	11
2.3 Instrumentos	11
2.4. Estratégia de Análise de Dados	13
3. Resultados.....	13
4. Discussão	17
4.1 Implicações para a prática	20
4.2 Limitações e sugestões para estudos futuros	21
5. Conclusão	22
Referências Bibliográficas.....	24

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo Stress-Lesão de Williams & Andersen, 1998.....	7
--	---

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização Sociodemográfica da Amostra (n = 155).....	10
Tabela 2. Estatísticas descritivas e correlações entre as variáveis do estudo.....	15
Tabela 3. Regressão linear múltipla: Feedback positivo e Feedback negativo como preditores do Número de lesões.....	16
Tabela 4. Regressão linear múltipla: Gestão ativa e Gestão passiva como preditores do Número de lesões.....	16
Tabela 5. Regressão linear múltipla: Gestão ativa e Gestão passiva como preditores do Impacto na participação nos treinos e competições.....	17

Índice de Abreviaturas

EMLD	Escala Multidimensional da Liderança no Desporto
OSTRC-O	<i>Oslo Sports Trauma Research Center Overuse Injury Questionnaire</i>
QNM	Questionário Nórdico Músculo-Esquelético

1. Introdução

A liderança é um dos temas mais populares na literatura de Psicologia do Desporto (Murray, 1991; Dosil, 2004). No contexto desportivo, os comportamentos adotados pelos líderes, nomeadamente pelos treinadores, são cruciais para os resultados obtidos, pelo que este é um contexto privilegiado para investigar os comportamentos e estilos existentes (O'Boyle et al., 2015).

A definição de objetivos coletivos e individuais, o ambiente criado nos treinos e jogos, a ênfase em determinados valores e os comportamentos adotados permitem que os treinadores influenciem os seus atletas de forma significativa (O'Boyle et al., 2015). Desta forma, os comportamentos dos treinadores, para além de contribuírem para o desenvolvimento da capacidade física e técnica dos jogadores, também têm consequências no seu desenvolvimento psicológico (Gomes, 2007).

Por exemplo, a liderança está intimamente ligada ao stress (Harms et al., 2017), sendo que um líder pode funcionar como um amortecedor contra os fatores de stress no contexto de trabalho (Offerman & Hellmann, 1996) ou, por outro lado, como uma fonte de stress para os sujeitos que lidera (Bass & Bass, 2008). Estudos sugerem que o estilo de liderança transformacional, por exemplo, está amplamente associado a níveis de stress mais baixos e níveis de bem-estar elevados (Gregersen et al., 2011 citado em Montano et al., 2017). O stress, por sua vez, é um conhecido preditor das lesões desportivas (Han, 2023; Brewer, 2009; Carvalho, 2009). O modelo de Williams e Anderson (1988) sugere que o stress negativo, causado por determinados acontecimentos de vida e problemas do quotidiano, influencia a forma como vão avaliar uma situação potencialmente stressante. Por sua vez, a forma como avaliam afeta a resposta do atleta ao stress e, consequentemente, as suas capacidades cognitivas e fisiológicas. A diminuição da visão periférica, por exemplo, ou um nível de fadiga mais elevado, aumentam o risco de lesão (Ivarsson et al., 2014).

Há uma grande escassez de estudos a relacionar o estilo de liderança dos treinadores com a lesões desportivas. O estudo pioneiro de Ekstrand et al. (2017) encontrou uma correlação negativa entre o estilo de liderança transformacional ou democrático e o aparecimento de lesões em jogadores de futebol de elite. No entanto, a correlação foi considerada fraca pelos mesmos autores.

Pela pertinência de encontrar estratégias preventivas adequadas para reduzir o risco de lesões, o presente estudo procura alargar o estudo nesta área, analisando as relações entre os estilos de liderança dos treinadores e as lesões em praticantes de desporto coletivo com bola.

Liderança no Desporto

Desde há muito tempo, a liderança tem sido alvo de bastante interesse pelos investigadores das ciências sociais, especialmente na área da política e psicologia organizacional (Parry & Bryman, 2006). Não sendo um conceito fácil de definir, a definição mais consensual é a de Barrow (1977), que descreve a liderança como um processo comportamental com o intuito de influenciar indivíduos ou grupos no sentido dos objetivos previamente definidos, sendo que a forma como esses objetivos são alcançados vai determinar a eficácia da liderança. Nesta definição, destacam-se três elementos que estão presentes em várias definições (Parry & Bryman, 2006): influência, grupo e objetivo. Bass (2008), define a liderança de uma forma mais abrangente, acrescentando o facto desta interação entre os elementos de um coletivo envolver frequentemente estruturação ou reestruturação das perceções e expectativas dos elementos.

No desporto, os treinadores desempenham o papel do líder e pretendem influenciar os atletas para atingirem objetivos coletivos, o que faz com que a liderança seja um conceito fundamental no desporto (Rodrigues & Saldanha, 2016). Os investigadores de Psicologia do Desporto têm debruçado a sua atenção na liderança no contexto desportivo desde os anos 70 (Gomes, 2008). Ainda assim, como notou Chelladurai (2012), este tema continua a ser alvo de pouca investigação.

A primeira contribuição revelante neste âmbito foi o modelo mediacional de liderança no desporto (Smith, Smoll, & Curtis, 1979; Smith, Smoll, & Junt, 1977; cit. por Gomes, 2008) que se focava essencialmente nas interações entre os atletas e o treinador, através de um sistema de observação dos comportamentos de ambos em momentos de treino e competição.

Na mesma altura, o modelo multidimensional de liderança no desporto (Chelladurai, 1984) sintetizou três modelos teóricos do estudo da liderança, centrando-se em três aspetos do comportamento de liderança: o comportamento real do líder, o comportamento do líder preferido pelos liderados e o comportamento do líder exigido pela organização.

Estes três estados do comportamento do treinador podem ser influenciados por características do próprio líder (criatividade, flexibilidade, etc.), da situação e dos membros da equipa (idade, motivação, etc.). Por outras palavras, Chelladurai (1984) sugere que o desempenho e a satisfação da equipa resultam da harmonia entre os três aspetos de comportamento referidos anteriormente, sendo que quanto maior for a congruência entre o que é pedido ao treinador (pelos atletas e pela situação) e as características do líder, a probabilidade do clima de equipa ser favorável é maior.

Por reconhecer que nenhum destes modelos considerou a liderança transformacional (Bass, 1985; Conger & Kanungo, 1987 cit. por Gomes, 2008), Gomes (2014) propôs o Modelo de Eficácia da Liderança na tentativa de agregar os contributos mais recentes da literatura com outros, mais tradicionais.

Modelo de Eficácia da Liderança

O modelo da eficácia da liderança explica a eficácia do treinador, considerando-a dependente de três aspetos: os ciclos de liderança, os estilos de liderança e os fatores antecedentes da liderança (Gomes, 2020).

Existem dois ciclos de liderança: o ciclo concetual, que corresponde ao plano das ideias do treinador (Gomes, 2021) e o ciclo prático, que diz respeito às ações do líder para concretizar essas ideias (Gomes, 2020; Gomes, 2021). Estes ciclos não são estáticos e desenvolvem-se de acordo com a relação trifásica entre a filosofia da liderança, a prática da liderança e os critérios de liderança (Gomes, 2014 cit. por Gomes, 2020). Por outras palavras, uma liderança eficaz inicia-se definindo um objetivo para a equipa, alinhado com os valores, crenças, princípios e prioridades do treinador – filosofia de liderança e, posteriormente, elaborar um plano de ação para o atingir – prática da liderança. Por último, um líder eficaz deve recorrer à formulação de indicadores pessoais e profissionais com o objetivo de monitorizar a execução das ideias – critérios de liderança (Gomes, 2020).

Os estilos de liderança são os comportamentos adotados pelos treinadores para alcançar um determinado objetivo (Gomes, 2020) e estabelecem a ligação entre o ciclo concetual e o ciclo prático, podendo facilitar ou dificultar a eficácia da liderança (Gomes, 2021). Isto significa que, dependendo dos estilos utilizados pelo líder, os efeitos da

liderança podem aproximar-se ou afastar-se dos objetivos desejados. No modelo da eficácia de liderança são propostas três áreas de estilos de liderança: transformacional, transacional e de tomada de decisão (Gomes, 2020).

Liderança transformacional é o estilo através do qual os líderes utilizam processos de influência com o objetivo de alterar a percepção dos subordinados, dando ênfase às oportunidades e desafios do meio (Bass & Avolio, 2004). Isto significa que o líder é capaz de transformar os pensamentos e comportamentos do grupo, através da valorização e incorporação da visão de equipa, aumentando a predisposição para dar o máximo na execução dos objetivos propostos (Gomes, 2021). Os cinco comportamentos transformacionais encontram-se descritos a seguir segundo Gomes (2020; 2021):

- Visão: comportamentos referentes à propensão do treinador apresentar um futuro otimista e desafiante para os elementos do grupo;
- Inspiração: os comportamentos do treinador direcionam-se para a promoção do desejo do sucesso e constante esforço da equipa na realização das tarefas;
- Instrução: o líder transmite indicações e métodos de trabalho para que cada elemento do grupo perceba o que deve fazer ou como consegue retificar as capacidades.
- Individualização: considera a tendência dos treinadores para ter em mente as expectativas e necessidades pessoais e profissionais dos membros da equipa.
- Apoio: comportamentos do treinador que revelam interesse no bem-estar dos atletas e na criação de relações treinador-atleta sinceras e informais.

Na liderança transacional o líder influencia o grupo através de um sistema de trocas (Bass, 2008), em que os subordinados aceitam a autoridade do líder por saberem que com o esforço despendido podem conquistar regalias, como salários ou prémios (Gomes, 2018). Estas trocas permitem que os treinadores atinjam os seus objetivos de performance e direcionem o comportamento dos subordinados para a execução dos objetivos, ao mesmo tempo que os últimos cumpram os seus próprios interesses (McCleskey, 2014). O modelo da eficácia da liderança incorpora dois comportamentos transacionais que potenciam esta influência:

- Feedback positivo: comportamentos, por parte do treinador, que reforçam e reconhecem o bom desempenho dos atletas (Gomes, 2021).

- Feedback negativo: perante comportamentos não correspondentes aos desejados, o treinador demonstra desagrado e irritação, podendo recorrer a castigos (Gomes, 2021).

O estilo de tomada de decisão refere-se ao modo como o líder gere a influência e poder que possui, isto é, como toma e assume as decisões junto dos elementos da equipa (Gomes, 2021). Os dois comportamentos de tomada de decisão incluem:

- Gestão ativa: o treinador gere o seu poder, delegando-o nos membros da sua equipa, ou seja, há um envolvimento dos atletas nas decisões a tomar (Gomes, 2021).
- Gestão passiva: comportamento do líder que adia ou demora a tomar decisões, resultando num distanciamento em relação às suas responsabilidades, nomeadamente quando surgem problemas importantes para resolver (Gomes, 2021).

O terceiro domínio do modelo da eficácia da liderança são os fatores antecedentes da liderança, que influenciam a eficácia através da moderação dos efeitos resultantes dos ciclos e estilos de liderança (Gomes, 2020; Gomes, 2021). Por outras palavras, os fatores antecedentes não exercem uma influência direta na liderança, mas podem funcionar como facilitadores ou inibidores da liderança, aumentando ou diminuindo, respetivamente, a influência positiva dos líderes para com os atletas. São três os fatores antecedentes da liderança: características do líder, características dos membros da equipa e características situacionais (Gomes, 2020).

As características do líder são os fatores pessoais e mentais dos treinadores que podem influenciar de forma positiva ou negativa as suas ações (Gomes, 2020). O género, a idade, as crenças, os valores e a capacidade de lidar com problemas são exemplos destas características. Por sua vez, as características dos membros da equipa são fatores pessoais e mentais dos atletas que, à semelhança dos primeiros, vão influenciar de forma positiva ou negativa, os comportamentos dos treinadores (Gomes, 2020). Desta forma, é importante que o líder seja capaz de detetar a necessidade de fazer adaptações nas suas ações, de acordo com as características da equipa, uma vez que estas podem influenciar o sucesso da liderança (Gomes, 2021). Por último, as características situacionais são fatores que identificam o contexto onde o treinador exerce a sua função, o que inclui a responsabilidade que têm na instituição, o tipo de instituição e o ambiente externo, como

o nível de profissionalização e a competição onde a equipa se encontra (Gomes, 2020). O trabalho e eficácia do treinador podem ser influenciados pelo salário que este recebe, a cultura organizacional da instituição onde trabalha ou pelas exigências do clube, por exemplo.

O modelo de eficácia da liderança combinou os fatores anteriormente descritos (características do líder, características dos membros da equipa e características situacionais) em três níveis de acordo com a favorabilidade das condições de liderança (Gomes, 2021):

- Favorabilidade técnica: a orientação do treinador está voltada para a missão e objetivos do grupo e os membros revelam competência e conhecimento acerca do que é suposto fazerem.
- Favorabilidade psicológica: o líder está orientado para o estabelecimento de relações, demonstrando interesse pelas necessidades e valores dos membros da equipa e estes revelam autoconfiança e motivação para as tarefas designadas.
- Favorabilidade situacional: refere-se às condições materiais, humanas e ambientais que a instituição e o ambiente externo fornecem ao líder.

Por último, é importante destacar o que Gomes (2021) considera como o perfil ótimo de liderança para que exista uma relação linear entre o ciclo concetual e o ciclo prático. Assim, o perfil ótimo de liderança é caracterizado, ao nível da tomada de decisão, por um baixo uso da gestão passiva do poder e uma maior utilização da gestão ativa. Na liderança transacional, um líder é mais eficaz quando utiliza com maior frequência o feedback positivo, em comparação com o feedback negativo. Com maior destaque, o perfil ótimo de liderança caracteriza-se pela utilização de todos os comportamentos da liderança transformacional (visão, inspiração, instrução, individualização e apoio).

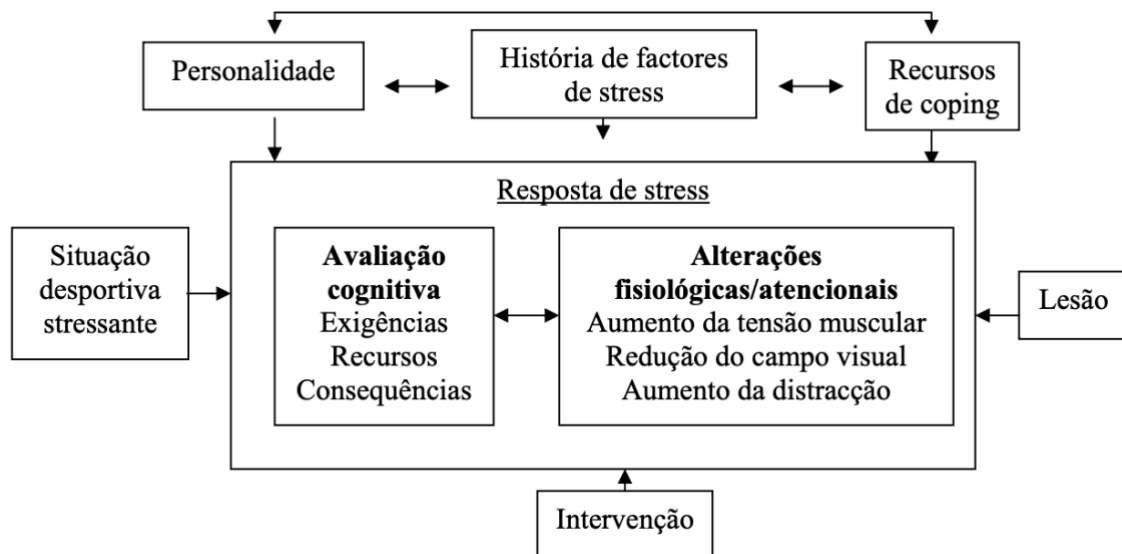
Lesões desportivas

O modelo teórico de Williams e Andersen (1998) (ver Figura 1) é um dos mais importantes e reconhecidos no âmbito dos fatores psicossociais que influenciam o risco de lesões em atletas. Este modelo sugere que existem fatores de risco específicos de natureza psicossocial que influenciam a avaliação de um atleta perante uma situação potencialmente stressante (Ivarsson et al., 2014). Os autores sugerem que a maioria das

variáveis psicológicas que influenciam as lesões, são capazes de o fazer através da receção de estímulos que o atleta considera stressantes e, consequentemente, originam uma resposta de stress desajustada (Williams & Andersen, 1998).

Figura 1.

Modelo Stress-Lesão de Williams & Andersen, 1998.



Os fatores de risco encontram-se divididos em três categorias, sendo estas: fatores de personalidade, histórias de fatores de stress e recursos de *coping* (Ivarsson et al., 2014). Um atleta que está exposto a uma situação stressante, como é o caso de um jogo crucial para o campeonato da equipa, se tem maior propensão para a ansiedade (fatores de personalidade), acabou de passar pelo término de um relacionamento (história de fatores de stress) e com pouco apoio por parte da família e amigos (recursos de *coping*) vai avaliar o jogo como sendo mais stressante do que outro colega com o perfil oposto. A avaliação cognitiva que o atleta realiza perante a situação vai influenciar a resposta ao stress, nomeadamente a sua ansiedade (Ivarsson et al., 2014), isto é, se o atleta avaliar a situação como mais exigente do que os recursos que possui, a resposta vai ser desajustada.

A resposta ao stress pode, em algumas situações, alterar as capacidades fisiológicas (como o nível elevado de fadiga) e cognitivas (como a dificuldade na compreensão da tarefa) do atleta. Estas alterações potenciam o risco de sofrimento de lesões desportivas (Williams & Andersen, 1998).

O modelo de Williams e Andersen (1998) insinua uma relação entre o stress e a incidência de lesões, sendo que estudos mais recentes (Rogers & Landers, 2005; Johnson & Ivarsson, 2011) vêm acrescentar informação neste sentido. O stress negativo resultante de um acontecimento de vida é um dos principais preditores das lesões (Rogers & Landers, 2005), sendo que uma separação amorosa, a morte de um familiar ou a eleição de um atleta como capitão de equipa são exemplos desse tipo de acontecimentos.

Uma investigação com jogadores de futebol americano demonstrou que metade dos atletas que experienciaram um nível elevado de stress de vida, no ano anterior à época de investigação, sofreram lesões que resultaram numa ausência de três dias de treino (Holmes, 1970). No mesmo estudo, apenas uma baixa percentagem de atletas (9%) que revelou baixos níveis de stress sofreu lesões do mesmo género. Assim, a história de fatores de stress assume uma importância crucial neste modelo, dada a adaptação corporal que esta exige, aumentando o risco de contrair uma lesão.

Liderança e lesões desportivas

Os estudos que relacionam os estilos de liderança com as lesões são escassos. Ekstrand e colaboradores (2017) realizaram um estudo com equipas de futebol de elite com o objetivo de perceber se esta relação era significativa, tendo em conta a relação do estilo de liderança com o bem-estar dos atletas e o stress. Os autores chegaram à conclusão de que atletas liderados por treinadores que adotavam comportamentos do estilo transformacional tinham uma menor incidência de lesões graves (Ekstrand et al., 2017). Apesar dos poucos estudos existentes a demonstrar esta relação direta, a literatura é extensa no que diz respeito à influência do estilo de liderança do treinador no bem-estar dos atletas (Rajah et al., 2011; Fletcher & Hanton, 2003), nomeadamente ao nível do stress. Da mesma forma, os fatores psicológicos que contribuem para o risco de lesões são cada vez mais estudados e conhecidos (Johnson & Ivarsson, 2010; Ivarsson et al., 2014).

É impossível falar em desporto sem falar em stress, ainda que seja reconhecida a dificuldade de encontrar uma definição simples e completa (Silvério & Srebo, 2022). Considerando os vários modelos e definições existentes, a relação do stress com situações que ultrapassam as capacidades físicas e psicológicas dos indivíduos parece ser consensual entre todos (Lazarus & Folkman, 1984, cit por Dias, 2005). Assim, o stress deixa de ser definido como uma consequência direta do stressor, mas sim como resultante

da avaliação realizada acerca dos recursos necessários para determinada situação e dos recursos percebidos como disponíveis (Nogueira & Gomes, 2013).

Atletas de alta competição, por exemplo, estão frequentemente expostos a situações potencialmente stressantes, dado os níveis de exigência elevados (Raposo, 2018). Nessas situações, líderes capazes de empatizar com as emoções dos atletas, bem como líderes com capacidade de regular essas emoções, estão frequentemente associados a resultados desejáveis nas equipas, como níveis baixos de stress (Rajah et al., 2011). Os líderes no estilo de liderança transformacional têm a capacidade de gerir eficazmente as suas reações emocionais (Levay, 2010), logo, é possível que se enquadrem nestes resultados.

Num estudo de Fletcher e Hanton (2003) foram realizadas entrevistas a catorze atletas internacionais de vários desportos, acerca de potenciais fontes de stress organizacional. Nas respostas, vários atletas mencionaram o estilo de liderança do treinador como um fator que pode aumentar os níveis de stress nos atletas. De Hoogh e den Hartog (2009) sugerem que líderes transformacionais têm comportamentos que estão negativamente relacionados com o stress dos trabalhadores, enquanto Nami e colaboradores (2013) observaram uma relação significativa positiva entre o stress nos atletas e os estilos de liderança autocrático dos treinadores e concluíram que, devido aos resultados obtidos, este parece ser o estilo de liderança menos inadequado para gerir o stress nos atletas de desportos coletivos.

1.1 Objetivo do estudo

A literatura existente demonstra que os estilos de liderança dos treinadores têm influência na forma como os atletas se sentem, nomeadamente ao nível do bem-estar e do stress que, por sua vez, é um dos fatores preditores de lesões.

Assim, o presente estudo tem como objetivo principal perceber a relação entre os comportamentos de liderança do treinador principal (comportamentos transformacionais, comportamentos transformacionais e comportamentos de tomada de decisão) e as lesões desportivas, em desportos coletivos com bola. Para isso examinamos em que medida os estilos de liderança, de acordo com o modelo de eficácia da liderança, prediziam as lesões desportivas, nomeadamente ao nível do número de lesões, do impacto na participação nos treinos e competições, da redução do volume dos treinos e da intensidade da dor.

A investigação desta relação é relevante no âmbito da Psicologia do Desporto, uma vez que pode trazer descobertas importantes para a prevenção de lesões desportivas. Os resultados obtidos podem contribuir para uma melhor compreensão da relação liderança-lesões, o que poderá estimular os treinadores a adotar práticas de liderança favoráveis à prevenção de lesões.

2. Método

2.1 Participantes

Neste estudo participaram 192 atletas, que afirmaram possuir um treinador a conduzir os seus treinos. No entanto, cinco desses atletas que praticavam desportos individuais e 32 que eram menores de idade foram excluídos. Desta forma, este estudo contemplou uma amostra de 155 atletas, com idades compreendidas entre os 18 e os 60 anos ($M = 22.90$, $DP = 5.66$). A amostra era maioritariamente composta por homens ($n = 123$, 79.4%) e a maior parte dos participantes tinha nacionalidade portuguesa ($n = 153$, 98.7%). Em média, os atletas reportaram praticar o desporto há 12.2 anos ($DP = 6.03$, mínimo = 1, máximo = 33), estando com o treinador atual há 1.98 anos, em média ($DP = 2.46$, mínimo = 0, máximo = 18). O desporto mais praticado pelos atletas da amostra era o futebol ($n = 73$, 47.1%), sendo que a maioria dos participantes revelou ser amador ($n = 95$, 61.3%). Na Tabela 1, a amostra está caracterizada de forma detalhada.

Tabela 1.

Caracterização Sociodemográfica da Amostra ($n = 155$).

		<i>n</i>	<i>%</i>
Género	Masculino	123	79.4%
	Feminino	32	20.6%
Nacionalidade	Portuguesa	153	98.7%
	Outra	2	1.3%
Tipo de Desporto	Futebol	73	47.1%
	Basquetebol	29	18.7%
	Andebol	27	17.4%
	Futsal	10	6.5%

	Voleibol	4	2.6%
	Hóquei em patins	3	1.9%
	Outro	9	5.8%
Tipo de Atleta	Amador/a	95	61.3%
	Semiprofissional	48	31.0%
	Profissional	8	5.2%
	Recreativo/a	4	2.6%

2.2 Procedimento

Numa fase inicial, foi formulado o pedido de parecer à Comissão de Ética, salvaguardando que todos os procedimentos éticos foram considerados de forma rigorosa. Após receber o parecer favorável, iniciou-se o processo de divulgação do estudo, que foi exclusivamente online, de forma a chegar a um maior número de desportos coletivos e a abranger maior diversidade de estilos de liderança. O plano de divulgação consistiu na partilha do link em várias redes sociais, mais concretamente *Facebook*, *LinkedIn*, *Instagram* e *WhatsApp*. Assim, a amostra foi obtida por conveniência, sendo que só respondeu ao questionário quem tinha acesso a redes sociais e, dentro desse grupo, quem se deparou com o estudo.

O questionário continha um segmento inicial com informação relativa aos objetivos do estudo, bem como as condições de participação: voluntária, anónima e apenas para maiores de idade. A proteção dos dados recolhidos foi igualmente assegurada, declarando que estes apenas iriam ser usados para fins de investigação. Os e-mails das investigadoras responsáveis foram fornecidos para o esclarecimento de qualquer dúvida aos participantes, assim como para a comunicação dos interessados em receber os resultados. Desta forma, só depois de declararem que leram e compreenderam o consentimento informado é que os participantes prosseguiram para o questionário propriamente dito.

2.3 Instrumentos

Questionário Sociodemográfico. Este questionário foi elaborado com o objetivo de recolher informação dos participantes no que toca a variáveis como o género, idade e nacionalidade. Para além disso, procurou obter-se informações relativas à prática

desportiva dos atletas, nomeadamente os anos de experiência, o tipo de desporto, se os treinos são conduzidos por um treinador e há quanto tempo se encontra com o treinador atual.

Escala Multidimensional de Liderança no Desporto (EMLD). Este instrumento foi desenvolvido por Gomes e Resende (2014) com o objetivo de avaliar o que os atletas percebem acerca dos comportamentos dos treinadores, tendo como base o Modelo da Eficácia da Liderança (Gomes, 2021). Para o presente estudo, foi utilizada a versão para os atletas, que visa obter a percepção destes acerca dos comportamentos efetivos do treinador, tendo sido a única visão considerada nas posteriores análises.

O questionário é composto por 36 itens, respondidos numa escala de cinco pontos (1 = Nunca; 5 = Sempre), organizados em nove dimensões distribuídas por três estilos de liderança. De seguida apresentam-se os estilos de liderança, as dimensões que os constituem e os respetivos *Aphas* de Cronbach obtidos neste estudo. Assim, o estilo Transformacional é composto pelas dimensões Visão ($\alpha = .92$), Inspiração ($\alpha = .90$), Instrução ($\alpha = .90$), Individualização ($\alpha = .84$) e Apoio ($\alpha = .80$). Por sua vez, o estilo Transacional contempla as subescalas Feedback positivo ($\alpha = .86$) e Feedback negativo ($\alpha = .83$). Em último, o estilo Tomada de Decisão inclui as dimensões Gestão ativa ($\alpha = .84$) e Gestão passiva ($\alpha = .77$).

Lesões Desportivas. Foram avaliadas quatro características das lesões desportivas através de dois instrumentos distintos: o Questionário Nórdico Músculo-Esquelético (QNM) para avaliar (1) o número de lesões a partir da localização das zonas de lesão e (2) intensidade da dor; e o *Oslo Sports Trauma Research Center Overuse Injury Questionnaire* (OSTRC-O) para medir (3) o impacto das lesões na participação em treinos e competições e (4) nível de redução de volume dos treinos.

O QNM validado para a população portuguesa por Mesquita et al. (2010) inclui um diagrama corporal que identifica nove zonas (pescoço, ombros, cotovelos, punhos/mãos, região torácica, região lombar, ancas/coxas, joelhos e tornozelos/pés), sendo que para cada uma delas é necessário responder se já sofreram lesão (Por exemplo, *Desde que treina com o seu atual treinador, teve algum problema no pescoço?*). A variável dependente final foi obtida através do somatório do número de partes identificadas como tendo sofrido lesões. Para cada uma das partes identificadas, foi ainda pedido aos participantes para classificar o nível da dor de 0 (*Sem dor*) a 10 (*Dor máxima*). A variável

dependente final foi obtida através da média do nível de dor indicado para as zonas lesionadas.

O OSTRC-O traduzido e validado para a população portuguesa por Ribeiro (2016) contém questões formuladas com o termo “problema”, definido como “dor recente, dor prolongada, desconforto, dormência, rigidez, inchaço, instabilidade/cedência, bloqueio ou outras queixas”, de forma a evitar variações de interpretação por parte dos participantes em relação ao termo “lesão”. Para cada zona do corpo, foram formuladas duas questões, que correspondem a duas variáveis dependentes: impacto na participação nos treinos ou competições (*Teve alguma dificuldade em participar nos treinos ou competições devido a problemas no pescoço, desde que treina com o/a seu/sua atual treinador/a?*) e redução do volume dos treinos (*Indique em que medida reduziu o volume de treinos devido aos problemas no pescoço, desde que treina com o/a seu/sua atual treinador/a.*). Para o impacto na participação nos treinos ou competições, as opções de resposta foram cotadas de 0 (*Participação completa, sem existência de problemas*) a 3 (*Não consegui participar, devido aos problemas*). Já na variável redução do volume de treinos, as respostas foram cotadas de 0 (*Não reduzi*) a 4 (*Não consegui treinar*). Para obter as variáveis dependentes finais foi calculada a média das respostas.

2.4. Estratégia de Análise de Dados

Para a realização de todas as análises estatísticas recorreu-se ao programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), na versão 28. Foram efetuadas correlações entre todas as variáveis e, posteriormente, regressões lineares múltiplas para verificar que comportamento de liderança constituía o melhor preditor das lesões desportivas.

3. Resultados

A análise das correlações entre todas as variáveis permitiu identificar correlações positivas entre a variável Número de lesões e quatro subescalas da EMLD, sendo elas a subescala Inspiração ($r = .21, p < .01$), Instrução ($r = .23, p < .01$), Individualização ($r = .16, p < .05$) e Feedback positivo ($r = .23, p < .01$). Ainda no Número de lesões, esta

variável encontrou-se negativamente correlacionada com a subescala Gestão passiva ($r = -.19, p < .05$). As variáveis Impacto na participação nos treinos ou competições e Intensidade da dor estavam negativamente correlacionadas com a subescala Gestão ativa ($r = -.24, p < .01$ e $r = -.19, p < .05$, respetivamente).

No que diz respeito às correlações entre as variáveis de liderança, os resultados obtidos foram os esperados, tendo sido encontradas várias correlações positivas. O mesmo aconteceu entre as variáveis sobre lesões (ver Tabela 2).

Posteriormente, para identificar que comportamentos de liderança eram preditores das lesões, realizaram-se regressões lineares múltiplas. Por a amostra do estudo ser pequena face ao número de fatores da escala de liderança ($n = 155$, 9 fatores), dividiram-se as nove subescalas de liderança nos três estilos correspondentes, de forma a obter estimativas mais fiáveis.

Os comportamentos transformacionais (subescalas Visão, Inspiração, Instrução, Individualização e Apoio) não se revelaram preditores estatisticamente significativos do número de lesões, $F(5,149) = 1.61, p = .16$, do impacto na participação nos treinos ou competições, $F(5,113) < 1, p = .65$, da redução do volume de treinos, $F(5, 113) = 1.24, p = .29$ e da intensidade da dor, $F(5, 113) < 1, p = .52$.

Por sua vez, os comportamentos transacionais (subescalas Feedback positivo e Feedback negativo) explicam 3.9% do número de lesões nos atletas, $F(2, 1522) = 4.15, p = .02, R^2 = .039$. Verificou-se que apenas o feedback positivo contribuiu significativamente para o número de lesões ($b = .23, p = .01$) (ver Tabela 3). Os comportamentos transacionais não se revelaram significativos para as restantes variáveis dependentes, nomeadamente, Impacto na participação nos treinos ou competições, $F(2, 116) = 1.14, p = .32$, Redução de volume de treinos, $F(2, 116) < 1, p = .99$ e Intensidade da dor, $F(2, 116) = .95, p = .39$.

Tabela 2.*Estatísticas descritivas e correlações entre as variáveis do estudo.*

Variáveis	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Visão	14.77	3.81												
2. Inspiração	15.84	3.50	.77**											
3. Instrução	15.70	3.57	.70**	.86**										
4. Individualização	16.57	3.03	.72**	.76**	.76**									
5. Apoio	13.78	3.68	.60**	.62**	.60**	.72**								
6. Feedback positivo	15.24	3.46	.69**	.77**	.78**	.72**	.60**							
7. Feedback negativo	12.66	3.57	-.04	.10	.06	.05	.05	.09						
8. Gestão ativa	13.05	4.00	.60**	.54*	.54**	.60**	.65**	.56**	.00					
9. Gestão passiva	9.02	3.83	-.31**	-.50*	-.50**	-.39**	-.25**	-.42**	.10	-.11				
10. Número de lesões	7.52	1.23	.11	.21**	.23**	.16*	.11	.23**	.03	.08	-.19*			
11. Impacto na participação	1.63	.79	-.02	-.01	-.05	-.03	-.11	-.09	-.08	-.24**	-.16	-.02		
12. Redução de treinos	1.71	1.26	.13	.13	-.01	.04	.01	.02	-.04	-.09	.00	-.03	.68**	
13. Intensidade da dor	5.51	2.08	-.08	-.06	-.13	-.09	-.05	-.14	.03	-.19*	.05	-.14	.46**	.44**

Nota. * $p \leq .05$. ** $p \leq .01$

Tabela 3.

Regressão linear múltipla: Feedback positivo e Feedback negativo como preditores do Número de lesões.

Preditores	<i>p</i>	<i>b</i>
Feedback Positivo	.01	.23
Feedback Negativo	.92	.01

No que diz respeito aos comportamentos de tomada de decisão (subescalas Gestão ativa e Gestão passiva) enquanto preditores do número de lesões, o modelo revelou-se estatisticamente significativo, $F(2, 152) = 3.14$, $p = .05$, $R = .20$, $R^2 = .03$, explicando em 3% a variável dependente. Dentro dos comportamentos, apenas a gestão passiva se revelou estatisticamente significativa ($p = .02$, $b = -.18$), ao contrário da gestão ativa (ver Tabela 4).

Tabela 4.

Regressão linear múltipla: Gestão ativa e Gestão passiva como preditores do Número de lesões.

Preditores	<i>p</i>	<i>b</i>
Gestão ativa	.39	.07
Gestão passiva	.02	-.18

Os comportamentos de tomada de decisão também se revelaram estatisticamente significativos enquanto preditores da variável Impacto na participação nos treinos ou competições, $F(2, 116) = 5.47$, $p = .01$, $R = .29$, $R^2 = .07$, explicando-a em 7%. Tanto a gestão ativa como a gestão passiva demonstraram ser preditores significativos do impacto na participação nos treinos ou competições ($p = .01$, $b = -.23$ e $p = .04$, $b = -.18$, respetivamente) (ver Tabela 5).

Tabela 5.

Regressão linear múltipla: Gestão ativa e Gestão passiva como preditores do Impacto na participação nos treinos e competições.

Preditores	<i>p</i>	<i>b</i>
Gestão ativa	.01	-.23
Gestão passiva	.04	-.18

Por último, os comportamentos de tomada de decisão demonstraram não explicar a variação das variáveis dependentes Redução do volume de treinos, $F(2, 116) < 1$, $p = .77$ e Intensidade da dor, $F(2, 116) = 1.52$, $p = .22$.

4. Discussão

O presente estudo analisou a relação entre os comportamentos de liderança do treinador e lesões nos atletas de desportos coletivos com bola, tendo como referência a percepção dos atletas. A partir dessa análise, procurou-se identificar se algum dos estilos de liderança era capaz de prever as lesões, em termos de número, impacto na participação nos treinos e competições, impacto na redução do volume de treinos e intensidade da dor. De seguida, discutem-se os três resultados principais obtidos neste trabalho, nomeadamente, os comportamentos transacionais contribuíram para o número de lesões e os comportamentos de tomada de decisão contribuíram o número de lesões e impacto na participação em treinos e competição.

A liderança transacional baseia-se num sistema rigoroso e organizado de monitorização e recompensa de forma a satisfazer o líder e os liderados (Zoahr, 2002; Gomes, 2021). Por estes motivos, o treinador transacional tem tendência a usar métodos que no passado levaram ao desempenho pretendido, que podem conduzir a tarefas rotineiras e previsíveis (Wei et al., 2010). Os resultados do presente estudo demonstraram que os comportamentos transacionais podem explicar, em parte, a incidência de lesões. Especificamente, este estudo mostrou que treinadores com comportamentos transacionais de liderança contribuem para um maior número de lesões. O estilo de liderança transacional pode não estar diretamente relacionado

com a incidência de lesões, mas pode contribuir potencialmente para um ambiente em que as lesões são mais prováveis de ocorrer. Ao nível da flexibilidade, por exemplo, os líderes transacionais têm tendência a estabelecer estruturas e papéis claros para os subordinados, sendo que para garantir a estabilidade na instituição monitorizam constantemente se existem falhas ou desvios à norma (Afsar, 2017). Em função disso, os atletas orientados por este tipo de líderes podem considerá-los rígidos e inflexíveis. Esta falta de flexibilidade pode ser problemática quando os atletas se encontram fatigados ou com lesões ligeiras, necessitando de alterações no plano de treino ou jogo, e esta alteração não acontece.

Dentro da liderança transacional, o comportamento feedback positivo revelou-se ser o único preditor significativo do número de lesões. O feedback positivo consiste num comportamento de reforço e de reconhecimento, em que o treinador recompensa o atleta quando este apresenta um bom rendimento (Gomes, 2021). Um estudo de Alfermann e colaboradores (2005), que procurava perceber a relação entre o nível de competência percebida pelos atletas e o comportamento de liderança dos treinadores, sugeriu que os atletas com um aumento do nível de competência descreveram que os treinadores adotavam comportamentos de feedback positivo. Para além destes, outros investigadores na área do desporto sugerem que o feedback positivo resulta no aumento da perceção do atleta acerca da sua competência (Amorose & Horn, 2000 cit por Nicaise, 2007). Na literatura, a relação entre a autoconfiança e a incidência de lesões é controversa (Coutinho, 2012). Se, por um lado, existem autores que reportam que atletas com elevados níveis de autoconfiança têm tendência a sofrer um maior número de lesões (Petrie, 1993), outros como Kolt (1998) demonstram que há uma menor probabilidade de atletas confiantes se lesionarem. Quando os níveis de autoconfiança são baixos, o foco atencional é orientado para questões internas e o processo de recuperação da atenção é atrasado, o que aumenta o risco de sofrer uma lesão (Marín, 2009). Por outro lado, quando um atleta tem confiança em excesso, isto é, quando essa confiança não é baseada no talento ou na sua capacidade, mas sim em falsa confiança (Silvério & Srebo, 2022), podem ter tendência a arriscar mais, aumentando a probabilidade de se lesionarem (Coutinho, 2012). Em suma, é possível que a relação entre o feedback positivo e o número de lesões aqui observada seja explicada por um aumento na autoconfiança dos atletas. Como o presente estudo não permite testar esta hipótese, seria importante no futuro aprofundar o eventual papel da autoconfiança como mediador da relação entre o tipo de feedback do treinador e a incidência de lesões nos atletas.

Outro resultado de relevo deste estudo mostrou que os comportamentos de tomada de decisão explicavam em 3% o número de lesões nesta amostra de atletas. Especificamente, o único preditor significativo foi a gestão passiva, com uma relação negativa com as lesões, o que sugere que uma atitude passiva ao nível da tomada de decisão poderá estar associada a um menor número de lesões. Um dos aspetos basilares para compreender a liderança de um treinador é a forma como toma decisões, sendo que as consequências face ao comprometimento da equipa para com a missão coletiva diferem consoante o comportamento do líder neste aspeto (Gomes, 2021). É esperado que um treinador que adia tomar decisões e não assume a responsabilidade em momentos importantes ou problemáticos conduza à ineficácia da equipa o que, a longo prazo, leva a sentimentos de descomprometimento para com as tarefas a executar (Gomes, 2021). Um estudo de Berger e colaboradores (2019) tinha como objetivo examinar de que forma a liderança transformacional e a gestão passiva se relacionam com a ansiedade dos trabalhadores, demonstrou que trabalhadores com chefes que adotam um comportamento passivo não sabem como orientar os seus esforços para concluir as tarefas propostas, alegando um maior nível de stress. Tendo em conta o fator preditor do stress nas lesões desportivas, o resultado encontrado no presente estudo não corrobora a literatura existente. Estas diferenças de resultados podem estar relacionadas com o contexto, sendo que o estudo anteriormente referido foi realizado com trabalhadores e não atletas. Além disso, o estudo de Berger e colaboradores (2019) investigou apenas dois estilos de liderança: transformacional e gestão passiva.

Os comportamentos de tomada de decisão foram também responsáveis por explicar a variação da variável impacto na participação nos treinos ou competições em 7%, sendo que os resultados sugerem que quanto mais o treinador adota comportamentos de gestão ativa, menor o impacto das lesões na participação dos seus atletas em competições e treinos. O mesmo resultado foi encontrado para a gestão passiva. Estes resultados são curiosos na medida em que duas variáveis aparentemente opostas parecem estar relacionadas com o impacto das lesões de forma similar.

Por um lado, um líder com comportamentos de gestão ativa, seja através da capacidade de convencer os membros da equipa de que o seu método de trabalho é o melhor, seja através da negociação com os atletas até alcançarem um consenso relativamente à estratégia a seguir, tem como objetivo estimular o envolvimento dos elementos do grupo nas tarefas importantes (Gomes, 2021). É de esperar que atletas comprometidos com a missão da equipa se sintam intrinsecamente mais motivados e, consequentemente, que ajam na esperança de alcançar os

objetivos (Lima, 2000 cit por Eccheli, 2008). Quando deparados com uma lesão, é possível que atletas motivados e orientados para os objetivos aumentem a concentração e o empenho no processo de recuperação (Veloso e Pires, 2007 cit por Coutinho, 2012). O empenho na reabilitação pode associar-se ao menor impacto na participação devido a resultados mais positivos no tratamento.

Por outro lado, comportamentos de gestão passiva, como referido anteriormente, implicam o não envolvimento na tomada de decisões importantes (Gomes, 2021). O impacto da lesão na participação em competições e treinos refere-se à medida em que o atleta teve dificuldade em participar nos treinos ou competições, devido a problemas em determinada zona do corpo. Este resultado é difícil de explicar, devido à falta de literatura que apoie possíveis interpretações. Ainda assim, uma hipótese para a gestão passiva ser um preditor significativo do impacto na participação nos treinos e competições pode ser o facto de o treinador deixar nas mãos do atleta a decisão de ser incluído no treino. Os atletas, que usualmente querem jogar e treinar sempre que possível, optam por participar nos treinos e competições, reduzindo este impacto. Esta ideia carece, contudo, de testes empíricos.

Por último, vale a pena ter em atenção que, contrariamente às nossas hipóteses, não foram encontradas evidências a relacionar a liderança transformacional com qualquer uma das variáveis de lesões, o que não corrobora os dados da literatura existente (Ekstrand et al., 2017). Pelo contrário, as correlações positivas entre três das variáveis do estilo transformacional (inspiração, instrução e individualização) com a variável número de lesões sugerem uma associação oposta à descrita no estudo de Ekstrand e colaboradores (2017). A inspiração pode não produzir os efeitos desejados quando os elementos da equipa não sentem entusiasmo com a missão definida ou, por outro lado, quando identificam uma incoerência no discurso proferido e nas ações adotadas (Gomes, 2021). Da mesma forma, a instrução pode falhar quando o treinador carece de conhecimentos técnicos ou os elementos da equipa não se encontram predispostos para aprender (Gomes, 2021). Estes desvios na adoção de comportamentos positivos podem estar associados à ausência de relação entre estes comportamentos e as lesões desportivas. A realização de novos estudos para continuar a aprofundar esta eventual relação parece ser importante.

4.1 Implicações para a prática

Apesar da investigação crescente no âmbito das lesões, as taxas de lesões em jogos e treinos em desportos coletivos, mais especificamente no futebol, têm-se mantido globalmente constantes (Ekstrand et al., 2013). Estes dados podem remeter para a existência de fatores preditores de lesões desportivas que ainda não foram alvo de muita atenção por parte dos investigadores. Assim, para possibilitar a adoção de medidas preventivas mais adequadas, é crucial analisar outros possíveis fatores de risco (Ekstrand et al., 2017). Aqui exploramos um desses fatores, nomeadamente, os comportamentos de liderança. Ainda que os resultados obtidos não tenham sido totalmente compatíveis com a literatura existente, o presente estudo representa um contributo preliminar no campo de investigação das lesões desportivas, ao mostrar que alguns comportamentos dos treinadores (em particular, o tipo de feedback e de gestão) parecem ter uma relação com o aparecimento de lesões e o seu impacto. Tanto quanto sabemos, a nível nacional, este é um estudo pioneiro que, esperamos, possa impulsionar o estudo do papel do treinador nas lesões. Os resultados remetem para a importância que o comportamento do treinador pode ter no bem-estar dos atletas, sendo pertinente para aumentar a valorização desta temática e, futuramente, fazer com que práticas associadas à incidência de lesões sejam evitadas.

4.2 Limitações e sugestões para estudos futuros

Os resultados anteriormente discutidos de irão ser lidos à luz de, pelo menos, três limitações. A primeira limitação do presente estudo é a dimensão da amostra ($N = 155$). Apesar da divulgação ter sido *online*, a taxa de adesão foi baixa. A dimensão reduzida da amostra pode afetar a validade e a generalização das conclusões retiradas, uma vez que os resultados podem não ser representativos da população em geral. É ainda de salientar, que a amostra incluiu exclusivamente atletas de desportos coletivos com bola, pelo que não sabemos em que medida os resultados podem ser generalizados a atletas de outros desportos, incluindo individuais. Em suma, uma amostra maior seria capaz de aumentar o poder estatístico do estudo e até a realização de análises mais complexas, assim como abarcar um conjunto mais diferenciado de atletas, permitindo eventuais comparações entre diferentes desportos.

O presente estudo constitui um desenho de investigação correlacional, que envolve a investigação da natureza das relações entre as variáveis, mas não permite retirar conclusões de causa-efeito (Sousa et al., 2007). Por este motivo, seria interessante realizar um estudo

longitudinal para examinar as relações de causa e efeito, através do estabelecimento de uma precedência temporal. Para além disso, o facto do presente estudo ter captado apenas um único momento, o de preenchimento do questionário, não forneceu informações sobre possíveis mudanças, o que seria possível num estudo longitudinal.

Os dados recolhidos relativamente às lesões tiveram em consideração a percepção dos atletas, o que pode ter condicionado os resultados. Apesar de no enunciado das perguntas se usar o termo “problema” com a descrição do que se pediria que os atletas registassem (“dor recente, dor prolongada, desconforto, dormência, rigidez, inchaço, instabilidade/cedência, bloqueio ou outras queixas”) para evitar confusão na interpretação, não houve uma avaliação e um diagnóstico feito por um médico, à semelhança do que aconteceu em estudos semelhantes (Ekstrand et al., 2017). Além disso, a utilização do QNM apenas avaliou o número de partes lesionadas e não considerou a possibilidade de um atleta se ter lesionado mais do que uma vez no mesmo sítio. De forma similar, o estilo de liderança do treinador foi analisado tendo apenas em conta a percepção do atleta. Poderia ser vantajoso recolher a percepção do próprio treinador acerca dos comportamentos adotados num estudo futuro.

Tendo em conta o modelo stress-lesão (Williams & Andersen, 1998), antecedentes das lesões desportivas como características da personalidade e os recursos de coping disponíveis não foram considerados neste estudo. Seria pertinente controlar estes fatores numa investigação futura, de forma a obter resultados mais precisos.

Por último, a relação das lesões desportivas com outras variáveis que não o estilo de liderança, como é o caso da variável stress, é notória. Como tal, seria benéfico acrescentar esta variável num próximo estudo testando o seu papel mediador na relação entre liderança e lesões. Através da avaliação dos níveis de stress dos atletas, poderão obter-se novas e relevantes informações relativas a esta relação entre lesões e estilo de liderança do treinador.

5. Conclusão

O presente estudo constitui um estudo preliminar na área da Psicologia do Desporto, mais especificamente na investigação dos estilos de liderança associados às lesões desportivas, uma relação muito pouco explorada. A realização desta investigação constitui, por si só, um indicador da necessidade de fomentar o estudo destas duas variáveis em conjunto, o que pode oferecer contributos valiosos para as práticas adotadas por treinadores desportivos.

O facto de existirem poucos estudos neste âmbito dificultou a interpretação dos resultados obtidos, por não existirem dados anteriores para comparação. Ainda assim, é gratificante saber que os resultados obtidos no presente estudo podem ser úteis na realização de novas investigações com objetivos semelhantes.

Se o estilo de liderança do treinador continuar a ser explorado enquanto preditor das lesões desportivas, a importância da prevenção de lesões através do estilo de liderança do treinador pode vir a ser reconhecida por instituições desportivas e pelos próprios treinadores. Reconhecida a importância, os clubes podem desenvolver medidas preventivas da incidência de lesões como, por exemplo, treino de competências de liderança para treinadores. Ao mesmo tempo, os treinadores, enquanto líderes de primeira linha no desporto, podem refletir sobre as suas próprias práticas e procurar melhorar os seus métodos de treino.

Em conclusão, os resultados da presente dissertação, apesar de preliminares, confirmam a existência de uma relação entre os estilos de liderança do treinador e as lesões, realçando a importância de continuar a investigar este tema. Ao fazê-lo, podemos trabalhar coletivamente para reduzir a incidência de lesões desportivas, um problema mundial no desporto.

Referências Bibliográficas

- Afsar, B., Badir, Y. F., Saeed, B. B., & Hafeez, S. (2017). Transformational and transactional leadership and employee's entrepreneurial behavior in knowledge-intensive industries. *International Journal of Human Resource Management*, 28(2), 307–332. <https://doi.org/10.1080/09585192.2016.1244893>
- Alfermann, D., Lee, M. J., & Würth, S. (2005). Perceived leadership behavior and motivational climate as antecedents of adolescent athletes' skill development. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(2), 14–36.
- Bass, B. M. (2008). *The Bass handbook of leadership: Theory, research and managerial applications*. New York: Simon & Schuster.
- Bass, B. M. (Ed.). (1990). *Bass & Stogdill's handbook of leadership*. New York: Free Press.
- Bass, B. M., & Avolio, B. J. (2004). Multifactor Leadership Questionnaire: MLQ; manual and sampler set. Mind Garden, 85–96. Retrieved from <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315250601-9/leadership-gets-results-daniel-goleman>
- Berger, R., Czakert, J. P., Leuteritz, J. P., & Leiva, D. (2019). How and when do leaders influence employees' well-being? Moderated mediation models for job demands and resources. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02788>
- Brewer, B. W. (2009). Injury prevention and rehabilitation. In B. W. Brewer, *Sport psychology* (pp. 75-86). Wiley-Blackwell.
- Chelladurai, P. (1984). Leadership in sports. In Silva, J. M. & Weinberg, R. S. R.S. (Eds.), *Psychological Foundations of Sports*. Champaign, Ill, Human Kinetics Pub, 329-339.
- Chelladurai, P. (2012). Leadership and manifestations of sport. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 328-342). New York, NY: Oxford University Press.
- Chukwusa, J. (2018). Autocratic leadership style: obstacle to success in academic libraries. *Library Philosophy and Practice*, 1. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/autocratic-leadership-style-obstacle-success/docview/2164513224/se-2>
- Cordeiro, N. F. S. (2017). Prevalência de lesões músculo-esqueléticas em atletas de formação de voleibol: associação com os fatores de risco. [Master's thesis, Escola Superior de Saúde – UFP]. Repositório Institucional Universidade Fernando Pessoa. https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/6257/1/PG_19863.pdf
- Correia, M. (2013). A liderança como fonte de eficácia coletiva. [Master's thesis, Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida]. Repositório do ISPA. <http://hdl.handle.net/10400.12/2876>
- Coutinho, J. (2012). Estudo das competências psicológicas e as lesões desportivas no futebol. [Master's thesis. Instituto Politécnico de Santarém]. Repositório do Instituto Politécnico de Santarém. <http://hdl.handle.net/10400.15/1110>

- De Hoogh, A. H. B., & den Hartog, D. N. (2009). Neuroticism and locus of control as moderators of the relationships of charismatic and autocratic leadership with burnout. *The Journal of Applied Psychology*, 94, 1058–1067.
- Dias, C. (2005). Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. *Ata Cirúrgica Brasileira*. Retrieved from [https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/4878/2/Tese de Doutoramento_1.pdf](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/4878/2/Tese_de_Doutoramento_1.pdf)
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid, McGraw Hill.
- Eccheli, S. D. (2008). A motivação como prevenção da indisciplina. *Educar Em Revista*, (32), 199–213. <https://doi.org/10.1590/s0104-40602008000200014>
- Ekstrand, J., Lundqvist, D., Lagerbäck, L., Vouillamoz, M., Papadimitiou, N., & Karlsson, J. (2018). Is there a correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 52(8), 527–531. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098001>
- Ekstrand, J., Hägglund, M., Kristenson, K., Magnusson, H., & Waldén, M. (2013). Fewer ligament injuries but no preventive effect on muscle injuries and severe injuries: An 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 732–737. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092394>
- Gomes, A. R. (2007). Liderança e gestão de equipas desportivas: Desenvolvimento de um guião de entrevista para treinadores. In J. F. Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes & C. Duarte (Eds.), *Atas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp.100-115). Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2020). Coaching efficacy: The leadership efficacy model. In R. Resende & A. R. Gomes (Eds.), *Coaching for human development and performance in sports* (pp. 43-72). Lausanne: Springer.
- Gomes, A. R. (2021a). Coaching efficacy: The leadership efficacy model. In R. Resende & A. R. Gomes (Eds.), *Coaching for human development and performance in sports* (pp. 43-72). Lausanne: Springer. <http://hdl.handle.net/1822/70900>
- Gomes, A. R. (2021b). Liderar com eficácia: um guia prático [Leading effectively: A practical guide]. Edição de autor. Disponível em [Available at] <https://www.kobo.com/pt/pt/ebook/liderar-com-eficacia-um-guia-pratico>
- Gomes, A.R. (2008). Escala multidimensional de liderança no desporto: Reanálise da estrutura fatorial. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Eds.), *Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Han, W. (2023). Psychological prevention and treatment and rehabilitation for sports injuries (p. 268). *SPIE-Intl Soc Optical Eng*. <https://doi.org/10.1117/12.2669961>
- Harms, P. D., Credé, M., Tynan, M., Leon, M., & Jeung, W. (2017, February 1). Leadership and stress: A meta-analytic review. *Leadership Quarterly*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2016.10.006>

- Holmes, T.H. (1970). Psychological screening. In Football injuries (pp.211-214). Paper presented at a workshop sponsored by the Subcommittee on Athletic Injuries, Committee on the Skeletal System, Division of Medical Science, National Research Council, February 1969. Washington, DC: National Academy of Sciences.
- Jarrett, K., López-Ros, V., Siddall, A., Eloi, S., Hobbs, M., & Marek, L. (2020). Leadership in sport. In *The Practice of Leadership in Higher Education: Real-world perspectives on becoming, being and leaving* (pp. 150–165). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780367823849-1311>
- Jean M. Williams & Mark B. Andersen (1998) Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model', *Journal of Applied Sport Psychology*, 10:1, 5-25, DOI: 10.1080/10413209808406375
- Johnson, U., & Ivarsson, A. (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(1), 129–136. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x>
- Kolt, G. S., & Roberts, P. D. T. (1998). Self-esteem and injury in competitive field hockey players. *Perceptual and Motor Skills*, 87(1), 353–354. <https://doi.org/10.2466/pms.1998.87.1.353>
- Levay, C. (2010). Charismatic leadership in resistance to change. *The Leadership Quarterly*, 21, 127–143.
- Marín, A. N. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista digital*, Buenos Aires, 13 (128).
- Mesquita, C.C., Ribeiro, J.C. & Moreira, P. (2010). Portuguese version of the standardized nordic musculoskeletal questionnaire: Cross cultural and reliability. *Journal of Public Health*, 18, 461-466. <https://doi.org/10.1007/s10389-010-0331-0>
- McCleskey, J. A. (2014). Situational, transformational, and transactional leadership and leadership development. *Journal of Business Studies Quarterly*, 5(4), 117-130. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/situational-transformational-transactional/docview/1548766781/se-2>
- Montano, D., Reeske, A., Franke, F., & Hüffmeier, J. (2017). Leadership, followers' mental health and job performance in organizations: A comprehensive meta-analysis from an occupational health perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 38(3), 327–350. <https://doi.org/10.1002/job.2124>
- Murray, M. (1991). Eficácia del Liderazgo. In Jean Williams (Ed) *Psicología Aplicada al Deporte*, Madrid, Biblioteca Nueva, pp.157-176;
- Nami, A., Mansouri, M., Dehnavi, A., & Bandali, E. (2013). Relationship between coaching leadership styles and athletic stress in team sports from universities of Tehran. *Pelagia Research Library European Journal of Experimental Biology* (Vol. 3, pp. 48–53). Retrieved from www.pelagiaresearchlibrary.com
- Nicaise, V., Bois, J. E., Fairclough, S. J., Amorose, A. J., & Cogérino, G. (2007). Girls' and boys' perceptions of physical education teachers' feedback: Effects on performance and

- psychological responses. *Journal of Sports Sciences*, 25(8), 915–926. <https://doi.org/10.1080/02640410600898095>
- Nogueira, J.M., & Gomes, A.R. (2013). Estresse, emoções e rendimento desportivo: Da conceitualização à investigação. In D. Bartholomeu, J.M. Montiel, F.K. Miguel, L.F. Carvalho, & J.M.H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 497-518). São Paulo: Vetor Editora.
- O'Boyle, I., Murray, D., & Cummins, P. (Eds.). (2015). *Leadership in sport*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Offermann, L. R., & Hellmann, P. S. (1996). Leadership behavior and subordinate stress: A 360° view. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(4), 382–390. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.4.382>
- Petrie, T. A. (1993). Coping skills, competitive trait anxiety, and playing status: Moderating effects on the life stress-injury relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(3), 261–274.
- Rajah, R., Song, Z., & Arvey, R. D. (2011). Emotionality and leadership: Taking stock of the past decade of research. *Leadership Quarterly*, 22(6), 1107–1119. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2011.09.006>
- Raposo, S. A. (2018). Identificação dos fatores de stress em atletas de alta competição: um estudo exploratório em Portugal [Dissertação de mestrado, Iscte - Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório do Iscte. <http://hdl.handle.net/10071/17891>
- Resende, R., & Gomes, A. R. (2021). Coaching for human development and performance in sports. *Coaching for Human Development and Performance in Sports* (pp. 1–477). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-63912-9>
- Ribeiro, J. F. P. S. C. (2016). Tradução e validação do questionário de Oslo Sports Trauma Research Center para lesões causadas pelo esforço/sobrecarga e a sua aplicação, numa equipa portuguesa de atletismo. [Master's thesis, Universidade de Lisboa.] Repositório da Universidade de Lisboa. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/11949>
- Rodrigues, V. de M., & Saldanha, A. A. W. (2016). Liderança e satisfação no esporte escolar: Teste da hipótese da congruência do modelo multidimensional de liderança. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(3), 653–667. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001492014>
- Rogers, T. J., & Landers, D. M. (2005). Mediating effects of peripheral vision in the life event stress/athletic injury relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(3), 271–288.
- Silvério, J. & Srebo, R. (2022). Como ganhar usando a cabeça – Um guia de treino mental para o futebol. (7ª edição). Edições Afrontamento, Lda.
- Wei, F., Yuan, X., & Di, Y. (2010). Effects of transactional leadership, psychological empowerment and empowerment climate on creative performance of subordinates: A cross-level study. *Frontiers of Business Research in China*, 4(1), 29–46. <https://doi.org/10.1007/s11782-010-0002-6>

- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model'. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5–25. <https://doi.org/10.1080/10413209808406375>
- Zohar, D. (2002), The effects of leadership dimensions, safety climate, and assigned priorities on minor injuries in work groups. *J. Organiz. Behav.*, 23: 75-92. <https://doi.org/10.1002/job.130>