

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Influência do ambiente motivacional, do escalão etário e do bem-estar na motivação dos jovens atletas

Nuno Filipe Martins Ferreira

M

2023



Universidade do Porto

Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação

**Influência do ambiente motivacional, do escalão etário e do bem-estar na motivação
dos jovens atletas**

Nuno Filipe Martins Ferreira

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, Faculdade de Psicologia e
de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora

Marina Serra de Lemos

(FPCEUP)

AVISOS LEGAIS

O conteúdo da presente dissertação reflete as perspectivas, trabalho e interpretação do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter imprecisões, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas posteriormente ao prazo da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização do seu conteúdo deve ser exercida com cautela.

Ao submeter esta dissertação, o autor declara que é o resultado do seu próprio trabalho, contém contributos originais e que todas as fontes utilizadas são reconhecidas, encontradas devidamente citadas no texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Ao longo destes anos cruzaram-se várias pessoas na minha vida que facilitaram todo este processo universitário e me motivaram para alcançar os meus sonhos. Por isso, nesta fase final desta etapa deixo os meus agradecimentos,

À minha orientadora Professora Doutora Marina Serra de Lemos por abraçar este projeto comigo, pelos ensinamentos, pela disponibilidade e prontidão constante para me ajudar, orientando-me sempre da melhor maneira possível para realizar uma boa investigação e me motivar nas diferentes fases da mesma.

À minha família, precisamente, os meus pais, o meu irmão e a minha avó Celeste que sempre acreditaram no meu potencial e no valor, e acima de tudo, por me educarem exemplarmente e me tornarem na pessoa que sou hoje e que me orgulho imenso.

A ti Adriana, por seres o meu porto seguro, a minha maior fonte de motivação e nunca me deixares à deriva nos momentos de maior fragilidade. Por partilhares comigo as minhas maiores conquistas e tornares-me numa melhor pessoa todos os dias.

A ti Babo, pelo amor que me ensinaste a dar e a receber, pela simplicidade da vida, e pela preocupação que sempre tiveste por mim e pelos nossos.

A si Rosa e a si Zé, por me ajudarem nestes últimos dois anos, garantindo-me que nada me faltasse para que eu pudesse estar sempre pronto para os novos desafios.

Aos meus amigos, com quem aprendo constantemente cada vez que estou com eles e que se orgulham do meu progresso nas diversas áreas da minha vida.

Ao meu orientador de estágio, Dr. Carlos Lourenço, pela forma como me recebeu e me ajudou ao longo deste ano, por me ensinar sempre mais e mostrar-me que estamos constantemente a aprender com todas as pessoas. Pela atenção e disponibilidade que teve no desenvolvimento deste estudo e pela sua paixão pela Psicologia do Desporto.

Ao Sporting Clube de Braga, por me garantir todas as condições para que esta investigação fosse possível, e por encorajar o trabalho nesta área da Psicologia, nomeadamente no desporto. Um especial obrigado ao Hugo Vieira e ao Tozé Pereira.

Resumo

A *Achievement Goal Theory* (AGT) pretende compreender como os diversos objetivos de mestria ou desempenho (aproximação ou evitamento) influenciam o comportamento, a motivação e os resultados dos mesmos nos diversos contextos de vida, como o contexto desportivo.

À luz da AGT, este estudo estabeleceu como objetivos analisar o ambiente motivacional percebido, nomeadamente a perceção dos atletas em relação aos objetivos dos pais e dos treinadores, assim como a motivação dos mesmos (objetivos, competência percebida e o significado que o futebol tem para eles) e a influência que estas variáveis têm nos resultados do atleta (empenho, desempenho e bem-estar) de atletas que praticam futebol (n=100).

Os resultados demonstraram que os atletas apresentam, na sua maioria, objetivos de mestria, como também objetivos percebidos dos pais e dos treinadores de mestria. Expressam uma perceção positiva das suas competências no futebol e atribuem um significado bastante elevado à prática desta modalidade, traduzindo-se em valores acima da média de desempenho, empenho e bem-estar positivo. As perceções destas variáveis do ambiente motivacional também demonstraram a influência dos objetivos de mestria no bem-estar positivo e a influência dos objetivos percebidos, quer dos pais quer dos treinadores, de desempenho-evitamento no seu bem-estar negativo.

Ficou evidente a influência do escalão etário nos objetivos do atleta de desempenho-aproximação e de desempenho-evitamento, assim como a influência do escalão etário nos objetivos percebidos dos pais de desempenho-aproximação e desempenho-evitamento. O efeito residencial teve influência nos objetivos do atleta de desempenho-aproximação.

Concluimos que os resultados garantem suporte ao modelo teórico (AGT) quanto à influência da motivação do atleta no desenvolvimento de objetivos do mesmo, assim como a influência do clima motivacional percebido quer nos objetivos quer resultados do atleta, especificamente no seu bem-estar. Como também do impacto do escalão etário e do fator residencial sobre os mesmos.

Palavras-Chave: ambiente motivacional percebido, objetivos de realização, atleta, futebol, escalão etário, desempenho, empenho, bem-estar, motivação e desporto.

Abstract

The Achievement Goal Theory (AGT) aims to understand how the various goals of mastery or performance (approach or avoidance) influence behaviour, motivation and results in various life contexts, such as sports.

According to AGT, this study set out to analyse the perceived motivational environment, namely the athletes' perception of their parents' and coaches' goals, as well as their motivation (goals, perceived competence and the meaning football has for them) and the influence these variables have on the athlete's results (commitment, performance and well-being) of athletes who play football (n=100).

The results showed that most of the players have mastery goals, as well as the perceived mastery goals of their parents and coaches. They express a positive perception of their football skills and attach a fairly high level of significance to playing football, which translates into above-average values for performance, commitment and positive well-being when playing football. The perceptions of these motivational environment variables also showed the influence of mastery goals on positive well-being and the influence of the perceived performance-avoidance goals of both parents and coaches on negative well-being.

The influence of age group on the athlete's performance-approach and performance-avoidance goals was evident, as was the influence of age group on the parents' perceived performance-approach and performance-avoidance goals. The residential effect had an influence on the athlete's performance-approach goals.

We conclude that the results support the theoretical model (AGT) regarding the influence of the athlete's motivation on the development of their goals, as well as the influence of the perceived motivational climate on both the athlete's goals and results, specifically on their well-being. As well as the impact of age group and residential factor on these.

Keywords: perceived motivational environment, achievement goals, athlete, football, age group, performance, commitment, well-being, motivation and sport.

Résumé

La théorie des buts d'accomplissement (TBA) vise à comprendre comment les différents buts de maîtrise ou de performance (approche ou évitement) influencent le comportement, la motivation et les résultats dans divers contextes de vie, tels que le sport.

Selon l'TBA, cette étude a pour but d'analyser l'environnement motivationnel perçu, à savoir la perception qu'ont les athlètes des objectifs de leurs parents et entraîneurs, ainsi que leur motivation (objectifs, compétence perçue et signification du football pour eux) et l'influence que ces variables ont sur les résultats des athlètes (engagement, performance et bien-être) des athlètes qui jouent au football (n=100).

Les résultats ont montré que la plupart des joueurs ont des objectifs de maîtrise, ainsi que les objectifs de maîtrise perçus par leurs parents et leurs entraîneurs. Ils expriment une perception positive de leurs compétences footballistiques et accordent une importance assez grande à la pratique du football, ce qui se traduit par des valeurs supérieures à la moyenne pour la performance, l'engagement et le bien-être positif lors de la pratique du football. Les perceptions de ces variables de l'environnement motivationnel ont également montré l'influence des objectifs de maîtrise sur le bien-être positif et l'influence des objectifs d'évitement de la performance perçus par les parents et les entraîneurs sur le bien-être négatif.

L'influence du groupe d'âge sur les objectifs d'approche et d'évitement de la performance de l'athlète était évidente, tout comme l'influence du groupe d'âge sur les objectifs d'approche et d'évitement de la performance perçus par les parents. L'effet résidentiel a eu une influence sur les objectifs d'approche de la performance de l'athlète.

Nous concluons que les résultats soutiennent le modèle théorique (TBA) concernant l'influence de la motivation de l'athlète sur le développement de ses objectifs, ainsi que l'influence du climat motivationnel perçu à la fois sur les objectifs et les résultats de l'athlète, en particulier sur son bien-être. Ainsi que l'impact du groupe d'âge et du facteur résidentiel sur ceux-ci.

Mots clés: environnement motivationnel perçu, objectifs d'accomplissement, athlète, football, groupe d'âge, performance, engagement, bien-être, motivation et sport.

Índice

Introdução	10
Capítulo I: Enquadramento Teórico	12
1. Motivação	12
1.1 Teoria dos objetivos de realização	12
2. Clima Motivacional	14
2.1 Impacto dos treinadores na motivação do atleta	15
2.1 Impacto dos pais na motivação do atleta.....	16
3. Fatores Motivacionais	17
3.1 Fatores Individuais	17
3.1.1 Objetivos do atleta.....	17
3.1.2 Competência Percebida	20
3.1.3 Valor e significado da modalidade	21
4. Efeitos dos objetivos da motivação	21
4.1 Empenho, desempenho e bem-estar	21
Capítulo II: Estudo Empírico	23
1. Procedimento	23
1.1 Caracterização da amostra	23
1.1.2 Codificação e preenchimento dos instrumentos	24
1.2 Elaboração de objetivos	24
1.3 Caracterização dos instrumentos, análise dos itens e pontuações	25
2. Apresentação dos resultados	28
3. Discussão dos resultados	33
Conclusão e reflexão final	37
Referências Bibliográficas	39

Índice de Tabelas

Tabela 1- Caracterização dos Padrões Motivacionais	30
---	----

Introdução

A prática desportiva tem adquirido cada vez mais valor como sendo um fator que potencia a diminuição dos níveis de ansiedade e stress (Boone & Leadbeater, 2006).

O futebol, uma das modalidades mais populares e apaixonantes do desporto, apresenta uma envolvimento física e psicológica significativa. A sua complexidade é evidente, especialmente nas idades mais jovens, devido à interação entre os jogadores e à diversidade de movimentos requeridos para a prática deste desporto.

De acordo com dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) de Portugal, o futebol continua a ser o desporto mais praticado no país, com milhares de praticantes federados, abrangendo todas as faixas etárias. A popularidade do futebol é refletida pelo número crescente de clubes e atletas envolvidos nas competições locais, regionais e nacionais.

No entanto, é importante destacar que, apesar do grande contingente de atletas federados, o caminho para atingir patamares mais competitivos ou mesmo profissionais neste desporto é desafiante. São cada vez mais os desafios e as barreiras que os jovens jogadores de futebol enfrentam ao tentar alcançar o sucesso a nível profissional (Huijgen et al. 2016).

Desta forma, o futebol, para além das competências técnicas e físicas, exige uma mentalidade forte e resiliente por parte dos jogadores. A pressão para o desempenho, a forte competição e a necessidade de lidar com a adversidade são aspetos cruciais que podem impactar o desenvolvimento e o bem-estar dos atletas de futebol (Fletcher & Sarkar, 2012).

A busca pelo sucesso no futebol pode ser desafiadora, especialmente para os jovens jogadores que aspiram em tornar-se profissionais.

O futebol é por isso, uma modalidade que envolve não só aspetos técnicos e físicos, como também uma dimensão psicológica fundamental. O seu elevado número de praticantes reflete a sua popularidade, mas também a competição que existe dentro deste desporto. O triunfo nesta modalidade exige inúmeras habilidades no campo, mas também a capacidade de enfrentar desafios mentais e emocionais ao longo da carreira desportiva. Perante esta realidade, surge a necessidade de avaliar os fatores que influenciam o percurso e a prática desportiva dos atletas de futebol numa idade mais jovem, quer seja orientada para a vertente profissional quer seja para a vertente amadora. Estes fatores estão associados ao contexto/ambiente motivacional onde os jovens atletas estão inseridos, aos seus objetivos e

valorização destes no desporto em questão, segundo a perspetiva dos praticantes (Ryan & Deci, 2000).

Capítulo I: Enquadramento Teórico

1. Motivação

A motivação desempenha um papel fundamental nas vidas das pessoas, influenciando as escolhas que fazemos, as metas que estabelecemos e o esforço que dedicamos para alcançá-las. No contexto do desporto, a motivação é uma força poderosa que molda o comportamento dos atletas e influencia diretamente o seu envolvimento, desempenho e resiliência. Para compreender plenamente o papel da motivação no desporto, é essencial definir e explorar as teorias que a explicam e como estas se relacionam com a experiência dos atletas.

A motivação pode ser definida como o conjunto de processos psicológicos que direcionam e energizam o comportamento humano em direção a objetivos específicos. É o impulso interno ou externo que nos leva a agir de certa forma e a procurar a realização dos desejos e necessidades. (Deci & Ryan, 1985)

1.1 Teoria dos objetivos de realização

O modelo teórico que será utilizado como base deste estudo denomina-se por *Achievement Goal Theory* (AGT) e refere-se aos motivos que levam os indivíduos a comportarem-se, de determinada forma, baseando-se nas suas intenções e no método que encontram para confrontar as diversas situações (Anderman, Austin, & Johnson, 2002)

A AGT surge na década de 80 num domínio exclusivamente educativo por autores como Dweck e Nicholls que desencadearam, mais tarde, um vasto interesse acerca das influências pessoais e influências contextuais sobre o comportamento dos atletas na realização nos cenários desportivos (Harwood et al.2015. Estes autores apresentaram um modelo teórico que se focava em dois objetivos, a mestria (orientados para a tarefa) e a performance (orientados para o ego). Ao nível da mestria, os indivíduos tendem a associar o seu desenvolvimento de competências ao esforço realizado, uma vez que possuem maior capacidades para enfrentar as dificuldades do desenvolvimento (Senko, Hulleman & Harackiewicz, 2011). Os indivíduos orientados para o ego relacionam a autoconfiança à preponderância para lidar com as adversidades. Ou seja, quanto maior a demonstração desta característica, maior será a facilidade em ultrapassar os diversos desafios, assim como quanto menor for essa característica maior será a probabilidade de evitar esses mesmos eventos (Dweck, 1986).

Quanto à orientação, para os indivíduos que estão orientados para a tarefa, o sucesso está relacionado com atingir um determinado patamar baseado na tarefa, ao contrário dos indivíduos orientados para o ego, que apenas se focam em se superiorizar aos demais no contexto onde estão inseridos (Harackiewicz, Barron & Elliot, 1998).

A *Achivement Goal Theory* assumiu assim duas orientações em contextos de realização e como esses objetivos afetam o comportamento e a motivação do indivíduo. Assim podemos distinguir duas perspectivas de objetivos de realização, uma focada na mestria ou orientada para a tarefa, e outra orientada para o ego, ambas segundo a nomenclatura de Nicholls. Na orientação para a tarefa, o indivíduo estabelece objetivos centrados na aprendizagem e na mestria de uma determinada tarefa. Assim, o foco não está em superar os restantes nem em obter o reconhecimento social, está por isso em obter conhecimento para poder melhorar as suas competências pessoais, vendo os desafios como oportunidades de crescimento e os erros como parte integrante do processo (Dweck, 2006). Por sua vez, numa orientação focada para o ego, o indivíduo sente-se motivado para demonstrar a sua superioridade e obter reconhecimento por parte dos outros. Assim, o sucesso é medido pela comparação com os outros e de como os outros o veem, sendo caracterizados pela aprovação externa e pela forma como evitam expor a sua incompetência (Nicholls, 1984).

Esta dicotomia dos objetivos de realização demonstrou-se restritiva, e por isso foi criado um modelo tricotómico da teoria dos objetivos de realização (AGT), por Elliot e Church (1997), que diferenciou objetivos de *mestria*, objetivos de *desempenho-aproximação* e objetivos de *desempenho-evitamento*. Desta forma, é possível identificar as diversas orientações comportamentais. Indivíduos direcionados para o *desempenho-aproximação* procuram demonstrar as suas capacidades (Was, 2006). Por sua vez, a orientação para o *desempenho-evitamento* foca-se no medo e no modo como o indivíduo evita transparecer a sua incompetência através das suas conquistas. Estes, para que tal não aconteça, preferem agir sem qualquer esforço, para que consigam evitar o fracasso, terminando em comportamentos como a procrastinação, ou criação de objetivos desadequados, ou até mesmo demonstrar desinteresse pelas consequências dos seus atos (Nicholls, 1984).

Assim, decorreu a alteração para uma tricotomia na abordagem com o objetivo de relacionar os comportamentos de aproximação e de afastamento a diferentes efeitos na realização dos seus objetivos, ou seja, estes comportamentos impactuam a realização de objetivos dos indivíduos (Elliot & Harackiewicz, 1996).

Mais tarde no final da década de 90 Elliot e mais tarde McGregor identificam quatro formas de orientações motivacionais, aglomerando as várias vertentes que foram mencionadas anteriormente e mais tarde exploradas por estes autores. Como por exemplo a orientação para a performance através do evitamento, a orientação performance-aproximação, a mestria via aproximação e a mestria-evitamento (Elliot, 1999, 2005; Elliot, & McGregor, 2003).

Este estudo utiliza este modelo, aliado a outros contextos e outros fatores que envolvem a vertente pessoal, social, familiar e contextual dos jovens atletas.

Um dos fatores que representa grande impacto nestas vertentes e no próprio desporto é a motivação e por isso encontra-se neste estudo como um dos principais coeficientes na análise do ambiente do atleta e consequentemente no seu comportamento que influenciará os seus resultados.

2. Clima Motivacional

A Achievement Goal Theory é um dos modelos que melhor engloba este fator, sendo um dos mais utilizados neste contexto (Lochbaum, Kallinen & Konttinen, 2017). Assim, tanto o desempenho como a mestria sucedem-se como variáveis de grande interesse de estudo uma vez que têm influência cognitiva e comportamental nos atletas em diferentes dimensões, como a própria competitividade (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez, Ramírez-Granizo & Chacón-Cuberos, 2018), níveis de ansiedade (Garcia-Mas et al., 2011), e nos próprios processos de motivação (Ames & Archer 1988; Goudas, 1998).

Desta forma, é possível evidenciar a importância dos vários fatores motivacionais na vida de um indivíduo. Segundo Ames (1992) o conjunto destes fatores, sejam eles implícitos ou explícitos, do contexto, sociais, formam o clima motivacional. É referido pela autora que este clima pode ser dividido entre clima orientado para o ego ou orientado para a tarefa. No primeiro clima motivacional, especificamente os treinadores, focalizam a sua atenção para o resultado, nestes casos a vitória, para a comparação, isto é, existe a necessidade de equiparar a performance entre atletas evidenciando as mais superiores e os erros ocorridos (existindo a necessidade de punição). Enquanto no clima motivacional orientado para a tarefa, é promovido, contrariamente ao anterior, o bem-estar psicológico dos jogadores e a sua cooperação entre eles, sendo que o erro neste caso é considerado parte integrante do processo. Todas estas variáveis podem resultar em melhoria ou deterioramento do empenho, desempenho e do bem-estar dos atletas, podendo em alguns casos gerar uma rivalidade que

consequentemente diminua estas variáveis (Fernández, Solá, & Duda, 2003; Moreno, Cervelló & González-Cutre, 2010).

Desta forma, e segundo Carvalho, Teixeira e Vasconcelos-Raposo (2012) as experiências mais favoráveis ao desenvolvimento dos jovens no desporto estão relacionadas a um clima motivacional orientado para a tarefa, evidenciando um maior prazer à prática desportiva, ao respeito pelas normas, assim como um acréscimo significativo da motivação intrínseca, avaliado pela percepção de competência. Um clima motivacional orientado para a tarefa, por sua vez, também está relacionado com comportamentos mais disciplinados e a uma maior percepção de uniformidade ao nível do tratamento (Moreno, Martínez & Alonso, 2010). A orientação para o ego num clima motivacional, está relacionada a comportamentos com baixa carga positiva, a desistência desportiva, a respostas mais negativas por parte dos atletas aos treinadores, auto-percepções negativas sobre as suas competências afetando da mesma forma a motivação autodeterminada (Carvalho, Teixeira & Vasconcelos-Raposo, 2012).

A forma como as pessoas concebem as suas próprias competências define, em grande parte, o seu sucesso desportivo, uma vez que influencia os seus padrões motivacionais e a sua predisposição para a realização de uma atividade (Dweck, 1999). Os objetivos de realização dos indivíduos são bons preditores dos climas motivacionais percebidos. Tanto a orientação para o desempenho como a orientação para a tarefa justificam, positivamente, os climas, tanto para o desempenho como para a tarefa (Durão, Calvoll, Fonseca, Gimeno, & Rubio, 2010)

São evidentes os diferentes agentes que fazem parte do clima motivacional. No estudo que se realizou, a influência dos pais e dos treinadores é avaliada numa perspetiva percecionada pelo próprio atleta, ou seja, é estudado o impacto que não só os pais, como também os treinadores, têm na motivação do atleta (objetivos do atleta, o valor que este atribui à modalidade e a sua competência percebida).

2.1 Impacto dos treinadores na motivação do atleta

Os treinadores apresentam cada vez mais um papel fundamental na aprendizagem dos atletas (Taliaferro, Bienzo, & Donovan, 2010). A percepção de um clima de mestria fomentado pelos treinadores tende a promover um maior empenho, desempenho e envolvimento por parte dos atletas (Leo, & Miguel, & Sánchez-Oliva, & Amado, & García Calvo, 2009). Ao contrário, quando um atleta está inserido num clima de treino mais competitivo, tende a evidenciar elevados índices de ansiedade e stress o que leva a uma

redução da satisfação com o seu desporto (Balaguer et al., 1999, 2002; Duda, 2001; Vazou et al.2006). Desta forma, é importante perceber todas as dimensões percecionadas pelos atletas, como também o impacto que estas têm na abordagem que estes assumem no desporto. O papel de socialização do treinador determina o comportamento, o compromisso desportivo e o prazer de um jogador numa equipa (Granero-Gallegos Antonio, 2017).

Para além de assumir um papel social, o treinador também exerce uma função educativa, na medida em que é responsável por facultar e ensinar aos atletas ferramentas que permitam que estes consigam ter sucesso, afetando, inevitavelmente, a perceção de cada atleta sobre as suas próprias competências e/ou motivações (Salmela, 1996).

Os atletas interagem com os treinadores muitas horas por dia, seja nos treinos, seja nas competições, e por isso podem ser considerados figuras educacionais durante o período da carreira destes (Gagné et al., 2017). Sendo que ao longo da carreira desportiva do atleta, o impacto que o treinador tem na sua vida tende a aumentar uma vez que passam cada vez mais tempo no mesmo ambiente desportivo, assim como o atleta tende a mais importância ao desporto que pratica à medida que se desenvolve mais (pois já tem os objetivos bem definidos quanto à sua carreira desportiva). O mesmo se passa nos contextos amadores *versus* competitivos onde a influência do treinador no seu clima motivacional terá um maior peso no caso da competição (Atkins, Johnson, Force, & Petrie, 2015)

Como referido anteriormente, os atletas podem ter mais probabilidade em achar o desporto agradável devido às formas como definem o sucesso. Assim a atmosfera motivacional dos atletas pode ser alterada pelos treinadores, ao ponto de influenciar, positivamente o contexto desportivo (Selfriz, Duda, & Chi, 1992).

2.2 Impacto dos pais na motivação do atleta

Os pais por sua vez são caracterizados por assumirem um papel determinante na integração dos filhos no desporto (Partridge, Brustad, & Stellino, 2008), influenciando à priori a sua participação. O envolvimento parental na educação desportiva das crianças e jovens atletas tem-se caracterizado como um tema controverso e que requer análises multidimensionais que abordem o apoio, a pressão e a compreensão por parte dos pais. Com isto, os dados até então estudados evidenciam a complexidade da relação pais-filho e a relevância do estilo de educação que os pais adotam quanto às atividades desportivas dos filhos, comprovando que o papel dos pais pode oscilar entre o altamente negativo e o altamente positivo na experiência desportiva dos atletas (Bonavolontà, et al., 2021)

A própria relação entre pai e filho tornou-se um fator preponderante para o desenvolvimento dos jovens e principalmente para o seu bem-estar (Kolayis, Sari, & Çelik, 2017). Assim, os estudos mais recentes têm focado a atenção às experiências desportivas, mas também à relação entre pais e crianças sendo que esta pode até mesmo influenciar os resultados desportivos das mesmas (O'Rourke, Smith, Smoll, & Cumming, 2013).

Para além dos fatores que influenciam a motivação para a participação desportiva das crianças, como o treinador e até o grupo de pares, tanto o pai como a mãe têm tido cada vez mais um papel dominante. (Allen & Hodge, 2006; Keegan, Harwood, Spray, & Lavalley, 2009).

A literatura tem verificado que esta relação parental com o atleta tem vindo receber menos atenção que a relação do treinador com o atleta, porém revelou-se que apesar de existir iniciativas que motivem a prática desportiva, por parte das escolas, o clima motivacional iniciados pelos pais era tendencialmente mais influente para a motivação de forma autónoma dos atletas para praticarem desporto (O'Rourke, Smith, Smoll, & Cumming, 2014). Esta relação pode facilitar bastante o progresso no desenvolvimento da criança no desporto como também na sua carreira desportiva como acontece com os casos (e.g. em que um dos pais perceciona a sua carreira desportiva como uma carreira de insucesso) e procuram criar um ambiente na carreira desportiva dos seus filhos que os impeça de cometer os mesmo erros, assim como nos casos em que percecionam uma carreira de sucesso tendem a moldar o ambiente dos filhos para que estes possam atingir os mesmos objetivos (Knight, Dorsch, Osai, Haderlie, & Sellars, 2016).

É inerente a pressão, quer voluntária, quer involuntária por parte da família. Esta é caracterizada por ter uma enorme ação sobre o desporto, mas também sobre a vida dos atletas, uma vez que os pais são um meio de transmissão de mecanismos para encarar as adversidades não só do dia-a-dia como também dos contextos competitivos que o desporto proporciona (Gomes, 1997).

3. Fatores Motivacionais

3.1 Fatores individuais

3.1.1 Objetivos do atleta

Os fatores motivacionais desempenham um papel fundamental na forma como as pessoas se empenham nas tarefas e perseguem determinados objetivos nas suas vidas. No

âmbito da motivação, os fatores individuais desempenham um papel crucial, e entre esses fatores, os objetivos pessoais ocupam um lugar de destaque.

Os objetivos pessoais, muitas vezes, criam-se a partir de necessidades, interesses e valores individuais de uma pessoa (Deci & Ryan, 1985). Por exemplo, alguém pode estabelecer o objetivo pessoal de melhorar a sua saúde e a sua condição física no desporto pelo valor que se pode atribuir a um estilo de vida saudável. Outros podem definir objetivos desportivos específicos, como vencer uma competição, devido à sua paixão pelo desporto e o desejo de superação pessoal.

A relação entre objetivos pessoais e motivação é complexa, os objetivos desempenham um papel importante na determinação do esforço e da persistência em busca de conquistas. Um tipo de objetivo que se destaca é o objetivo de mestria, que envolve o desejo de melhorar e dominar uma tarefa ou habilidade (Locke & Latham, 1990). Quando as pessoas estabelecem objetivos de mestria no desporto, como aperfeiçoar uma técnica específica, elas geralmente demonstram maior persistência face a desafios e dificuldades (Dweck, 2006). Isso ocorre porque os objetivos de mestria estão mais focados no processo de aprendizagem e na superação de obstáculos do que nas recompensas externas, como prémios.

No contexto desportivo, os objetivos de mestria desempenham um papel crucial na motivação dos atletas. Quando os desportistas estabelecem objetivos que se concentram na melhoria pessoal e na excelência técnica, eles estão mais inclinados a enfrentar desafios e persistir na sua prática, mesmo quando encontram dificuldades. Isso contribui para um maior desempenho desportivo, como também promove um sentimento de realização pessoal e satisfação intrínseca (Gould, Voelker, Damarjian, & Greenleaf, 2014).

Por isso, os objetivos pessoais desempenham um papel vital na motivação individual, e os objetivos de mestria, em particular, estão fortemente relacionados com a persistência em tarefas desafiantes. No desporto, entender a origem dos objetivos pessoais e promover objetivos de mestria pode ser uma estratégia eficaz para impulsionar o desempenho e o envolvimento dos atletas, ao mesmo tempo em que se proporciona uma sensação de realização pessoal duradoura.

De acordo com Nicholls (1992, citado por Morouço, 2007), os atletas que têm "objetivos de orientação para a tarefa" definem o seu sucesso com base em autorreferências, ou seja, concentram-se em demonstrar aprendizagem e melhorar as suas habilidades pessoais. Em contraste, os atletas com "objetivos de orientação para o ego" definem o seu

sucesso através da comparação com os outros, especialmente em termos de superioridade sobre os seus pares.

Steinberg e Maurer (1999) realizaram um estudo que revelou que alguns atletas têm uma motivação mais orientada para a persistência, o que significa que estão dispostos a continuar a praticar mesmo perante pequenos fracassos, enquanto outros desistem facilmente quando enfrentam desafios. Isso destaca a importância das diferenças motivacionais individuais no desporto.

Por outro lado, Frederick e Ryan (1995) argumentam que o que motiva os jovens a praticar desporto são principalmente fatores intrínsecos, como a diversão, o prazer e o desafio pessoal. Isso sugere que a motivação para o desporto não deve basear-se apenas em recompensas externas ou na comparação com os outros, mas também na satisfação e na alegria intrínseca que a atividade desportiva pode proporcionar.

A relação entre a orientação para a tarefa (orientação para a mestria) e a orientação para o ego (orientação para o desempenho) no contexto desportivo é um tema relevante na psicologia do desporto. Vários estudos têm explorado essa relação, e as suas descobertas explicam o porquê de os atletas que participam em desportos de competição podem, muitas vezes, beneficiar de uma alta orientação para a mestria e para o desempenho.

De acordo com Roberts e Treasure (2012), que examinou a relação entre a orientação para a mestria, a orientação para o ego e o desempenho de atletas em competições desportivas de alto nível, os resultados demonstraram que os atletas que tinham uma alta orientação para a mestria tendiam a ter um desempenho mais consistente e satisfatório, independentemente do resultado da competição. Isso acontece porque uma orientação para a mestria leva os atletas a concentrarem-se em melhorar suas próprias habilidades e na aprendizagem contínua, em vez de se compararem constantemente com os outros.

Desta forma, o estudo de Chi e Duda (1995) também reforça essa ideia ao investigar a motivação de atletas universitários em desportos coletivos. Os resultados indicaram que, os atletas que tinham uma orientação para a mestria apresentaram um maior envolvimento e comprometimento com a equipa, bem como maior satisfação com o seu desempenho. Isso mostra que a orientação para a mestria não beneficia apenas o desempenho individual, como também contribui para a coesão da equipa em desportos de competição.

Van Yperen et al. (2014), examinaram como diferentes orientações de objetivos afetam o desempenho de atletas de elite em desportos de equipa. Os resultados sugeriram que uma orientação equilibrada para a tarefa (mestria) e para o ego (desempenho) estava associada a um desempenho mais elevado do que uma orientação exclusivamente voltada

para o ego. Isso indica que a combinação dos objetivos de mestria e os objetivos de desempenho pode ser benéfica para atletas de competição.

3.1.2. Competência percebida

A competência percebida refere-se à avaliação que a pessoa faz das suas capacidades e competências para executar tarefas específicas (Deci & Ryan, 1995)

De um modo geral os indivíduos orientados para a mestria percebem o conceito de competência de forma única, o que tem repercussões significativas na sua motivação e desempenho, tanto no contexto desportivo como noutras áreas da vida (Harwood et al., 2009). Para compreender esta relação de forma mais profunda, é essencial explorar como estes indivíduos definem e interpretam a competência.

De acordo com a Teoria da Autodeterminação, desenvolvida por Deci e Ryan (1985), os indivíduos orientados para a mestria são aqueles que procuram melhorar as suas próprias habilidades, aprender e crescer pessoalmente nas atividades que realizam. Para eles, a competência está intrinsecamente ligada ao desenvolvimento pessoal e à mestria de uma tarefa (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Neste contexto, a competência percebida relaciona-se com a crença de que têm a capacidade de melhorar e progredir no que fazem.

A *Achievement Goal Theory* de Nicholls (1989) também se demonstra relevante nesta temática. Assim, os indivíduos orientados para a mestria, segundo esta teoria, definem a competência com base em critérios de aprendizagem e esforço pessoal. Para eles, ser competente significa demonstrar progresso, aprender continuamente e superar desafios, independentemente do desempenho em comparação com os outros (Nicholls, 1989).

Outro conceito essencial associado à competência percebida é o de "autoeficácia", proposto por Albert Bandura (1977). Ou seja, as pessoas orientadas para a tarefa tendem a possuir uma autoeficácia elevada, o que significa que acreditam ter a capacidade de realizar com sucesso as tarefas que se propõem a fazer (Bandura & Adams, 1977). Esta confiança na sua própria competência contribui para a motivação intrínseca e para a busca contínua de desafios que promovam o crescimento pessoal.

Em suma, para os indivíduos orientados para a mestria, a competência está intimamente relacionada com a busca do domínio de uma determinada capacidade, o desenvolvimento pessoal e o esforço contínuo para melhorar (Deci & Ryan, 1985; Nicholls, 1989). Estes indivíduos valorizam a progressão individual acima das comparações com os outros e possuem uma autoeficácia elevada, o que os impulsiona a enfrentar desafios (Bandura A. , 1977) e a manter uma motivação intrínseca (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

Esta abordagem à competência é crucial para compreender o seu sucesso e satisfação em diversas áreas da vida, incluindo o desporto (Roberts, 2012; Duda et al., 1995; Van Yperen et al., 2014).

3.1.3 Valor e significado da modalidade

O valor de uma determinada modalidade vai muito além da conquista de vitórias, recordes pessoais ou campeonatos. Qualquer desporto engloba diversas componentes, a física, cuja prática desportiva desenvolve e melhora, nomeadamente na saúde cardiovascular, resistência e força muscular podendo adquirir capacidades motoras fundamentais para o seu desenvolvimento e redução de doenças e sedentarismo (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004). A psicológica, cuja dimensão relaciona as superações de desafios, com o progresso da autoestima e autoconfiança e acabando por influenciar o desenvolvimento psicológico dos jovens (Harter, 1999). A social, uma vez que o desporto é um meio de integração social, que ajuda na construção de relações significativas entre colegas, treinadores e todos os agentes envolvidos no processo desportivo (Eime et al., 2013). E no bem-estar e equilíbrio, que é transformado pela promoção de sensações de felicidade e de redução do stress, através da libertação de endorfinas quando o desporto é efetuado com regularidade (Reed & Buck, 2009).

4. Efeitos dos objetivos da motivação

4.1 Empenho, desempenho e bem-estar

A literatura reconhece a importância fundamental do bem-estar no contexto desportivo, pois desempenha um papel multifacetado e significativo tanto no desempenho dos atletas como na sua experiência global.

A dimensão do bem-estar pode ser caracterizada em dois diversos tipos: o bem-estar positivo, que abrange aspetos como a felicidade, a satisfação com a vida e a presença de emoções positivas e por isso representa o lado positivo da experiência humana e está relacionado com uma avaliação positiva da vida. Desta forma, a prática desportiva regular pode aumentar os níveis de bem-estar positivo ao proporcionar experiências gratificantes, momentos de alegria e um senso de realização pessoal (Diener, 1984).

E por outro lado, o bem-estar negativo que diz respeito a emoções negativas, como tristeza, ansiedade e stress (Diener, 1984). Reflete o lado menos favorável da experiência emocional e está relacionado com o sofrimento psicológico, com fatores físicos, psicológicos

e contextuais, e podem afetar adversamente a saúde mental e emocional dos participantes. As lesões desportivas são uma causa significativa de bem-estar negativo, uma vez que podem resultar em dor física, incapacidade para competir e stress psicológico (Arderm et al., 2014).

Além disso, a pressão de desempenho pode levar a elevados níveis de stress e ansiedade entre os atletas. Este tipo de pressão pode afetar adversamente o bem-estar psicológico (Beedie et al., 2000). O treino excessivo, pode ter consequências graves para a saúde mental e física dos atletas, incluindo exaustão, aumento do risco de lesões e depressão (Hautasaari et al., 2018). Assim como os conflitos com treinadores, colegas de equipa ou outros envolvidos no desporto podem afetar negativamente o bem-estar social e emocional dos atletas (Jowett & Shanmugam, 2016). Para atletas que enfrentam o fim da carreira desportiva, a transição de carreira pode ser desafiadora e levar a problemas de ajustamento e bem-estar negativo (Stambulova & Samuel, 2020)

Partindo destes pressupostos, este estudo tem como objetivo abordar o clima motivacional dos jovens atletas que praticam futebol, assim como todos os fatores integrantes do mesmo e das diversas componentes da motivação do atleta.

Em suma, pretende-se investigar através da estrutura da AGT e através da perceção do atleta, os fatores que influenciam a motivação do mesmo e a influência do ambiente motivacional, escalão etário e bem-estar na motivação dos jovens atletas.

Capítulo II. Estudo Empírico

Neste capítulo será abordado todo o estudo empírico efetuado, desde o procedimento realizado, passando pela apresentação dos objetivos, à caracterização dos instrumentos que foram recolhidos até à caracterização da amostra. E por fim, serão apresentados e discutidos os resultados.

1. Procedimento

Iniciou-se um processo de pesquisa profunda para perceber como a literatura suporta a temática deste estudo. Para isso efetuou-se uma revisão teórica com o intuito de recolher o máximo de informação para que pudessemos escolher os instrumentos mais adequados e aqueles que pudessem ser mais precisos para esta análise. Para esta investigação foi efetuado um questionário composto por 7 subescalas. Este questionário adaptado denominou-se por: Motivação, empenho, desempenho e bem-estar em contexto desportivo, baseado no questionário de Fortes & Lemos, 2016. Para tal foi necessário obter as autorizações da Comissão Ética da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP), que mais tarde foram entregues e consentidas pelos Encarregados de Educação dos respetivos atletas em estudo, a fim de autorizar a participação dos mesmo neste estudo.

Após a autorização estar garantida e os objetivos de o estudo serem claro e explicados, o preenchimento do instrumento foi efetuado em dois momentos distintos sendo somente da competência dos investigadores (cf. Anexo 1).

1.1 Caracterização da amostra

Neste estudo foi utilizada uma amostra de conveniência, constituída por jovens atletas do sexo masculino praticantes da modalidade de futebol no Sporting Clube de Braga, que representam desde o escalão sub12 até ao escalão sub16. Os critérios de inclusão estão associados à disponibilidade quer do clube quer dos atletas para preencherem os instrumentos de avaliação, que se direcionam para jovens atletas, uma vez que já têm consciência para fazer uma autoavaliação e por isso responder de forma natural, segura e sincera. A amostra foi constituída por 100 jovens atletas, com idades compreendidas entre

os 10 e os 16 anos (média = 13.07, dp = 1.526). Sendo que 73 participantes vivem com os pais e os restantes 27 vivem na residência do clube.

1.1.2 Codificação e preenchimento dos instrumentos

Com a colaboração dos vários psicólogos do Departamento de Psicologia do Sporting Clube de Braga (um psicólogo por escalão) foi elaborado pelos mesmos uma lista de atletas que se demonstraram disponíveis para participar no estudo. Para manter a confidencialidade do mesmo, foi atribuído um código de A a E, a cada atleta. Sendo que os códigos foram distribuídos de forma crescente, isto é, A corresponde ao escalão sub12, B ao escalão sub13, C ao escalão sub14, D ao escalão sub15 e E ao escalão sub16. Cada código apresenta uma letra e um número, sendo que foram atribuídos 100 códigos.

Num primeiro momento os atletas preencheram três questionários, questionário I, questionário II, e questionário III. Num segundo momento, com espaçamento de um mês, os restantes três questionários foram preenchidos por todos os participantes. Todos os momentos foram realizados no mesmo espaço (num auditório da Cidade Desportiva do Sporting Clube de Braga), sendo que apenas um escalão estava presente em cada momento. As cadeiras ocupadas pelos participantes tinham um espaçamento de uma cadeira vazia, de forma a garantir que cada atleta preenchesse de forma segura, confidencial e sem influência dos restantes jovens.

O estudo, de cariz quantitativo exploratório, foi analisado com recurso ao programa informático *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, versão 27)*, de forma a responder a todos os objetivos que serão explorados ao longo do mesmo. O nível de significância utilizado foi de 5%. Consideraram-se resultados marginalmente significativos a um nível de significância de 10%.

1.2 Elaboração de objetivos

Após a revisão teórica surgiram diversos objetivos que até então não foram estudados, e por isso, merecedores da nossa atenção. Por isso, elaborou-se uma lista de questões para abordar, como por exemplo, de que forma é que o ambiente motivacional percebido pode afetar a motivação do atleta assim como o escalão etário e o bem-estar influenciam a mesma. Compreender se a influência do ambiente depende da idade dos atletas. Perceber se existe correlação entre a competência percebida, os objetivos e o valor atribuído ao futebol.

Partindo destas questões foi possível determinar os seguintes **objetivos específicos**:

- **A. Caracterizar das variáveis motivacionais relativos ao futebol, no que diz respeito a objetivos de realização, objetivos percebidos dos pais, objetivos percebidos dos treinadores, competência percebida, significado/valor do futebol, empenho, desempenho e bem-estar no futebol.**
- **B. Identificar as associações entre objetivos do atleta, objetivos percebidos dos pais e objetivos percebidos dos treinadores**
- **C. Perceber se ambiente motivacional percebido influencia (pais e treinadores) os (objetivos do atleta).**
- **D. Verificar se os objetivos do atleta, os objetivos percebidos dos pais, os objetivos percebidos dos treinadores se associam com o desempenho, o empenho e o bem-estar positivo e bem-estar negativo.**
- **E. Compreender se a influência dos ambientes motivacionais percebidos depende do escalão etário.**
- **F. Verificar se a influência dos ambientes motivacionais percebidos varia entre os atletas que vivem na residência do clube e aqueles que não vivem.**

1.3 Caracterização dos instrumentos, análise dos itens, pontuação total e das componentes

A avaliação da fiabilidade das escalas foi efetuada através do coeficiente α de *Cronbach*, garantindo a validade e fiabilidade dos diversos instrumentos.

Para efetuar a análise dos resultados por itens foram determinadas as frequências absolutas das opções de resposta para cada item, com a respetiva média e desvio padrão.

Após verificarmos que a pontuação total não segue uma distribuição normal procedemos à análise da relação nos objetivos **B, C, D, E**.

Como a amostra do objetivo **F**, não seguia uma distribuição normal, procedeu-se ao teste *Mann-Whitney*.

1.3.1 Questionário dos objetivos de realização (PALS)

O Questionário dos objetivos de realização é uma adaptação portuguesa da escala *Personal Achievement Goal Orientations* (Gonçalves, Lemos & Rodrigues, 2008) que integra as *Patterns of Adaptive Learning Scales* (PALS) de Midgley, Maher e colaboradores (2000), e avalia os diferentes tipos de objetivos de realização propostos pela Teoria dos Objetivos de Realização: (α objetivos de mestria=.819), item 1, 3, 7. (α Objetivos de Desempenho Aproximação=.673), itens 2, 4, 8, 14, 17 e 19. (α Objetivos de Desempenho-Evitamento=.814), itens 12 e 13. Os Objetivos de Mestria Evitamento (5, 9, 11 e 20) e Objetivos de Evitamento (6, 10, 15, 16, 18) não contemplaram na análise. A escala foi efetuada numa escala tipo *Likert*, entre 1 - Nunca e 5 – Sempre (cf. Anexo 3)

1.3.2 Questionário Clima Motivacional Percebido – Pais

O Questionário de Objetivos percebidos – Contexto Escolar (Pais) constitui uma adaptação portuguesa da escala *Perceptions of Parents, Home Life, and Neighborhood*, que integra a *Patterns of Adaptive Learning Scales* (PALS) de Midgley, Maher e colaboradores (2000) direcionada originalmente para o contexto escolar. Foi realizada uma adaptação para a população portuguesa propositadamente para esta investigação, em que recorremos apenas aos itens da percepção dos pais da escala original (cf. Anexo 6) (Fortes & Lemos, 2015). A adaptação foi constituída por 12 itens organizados numa escala tipo Likert, que varia entre (1) “Nada Verdadeiro” (4) “Muito Verdadeiro”. Os itens foram agrupados em duas categorias: Mestria: envolvimento para a tarefa; e Desempenho: envolvimento para o ego - que representam as formas distintas de percepção dos sujeitos sobre o clima motivacional no contexto desporto, de acordo com a teoria dos objetivos de realização. (α Objetivos de Desempenho-Aproximação= .765), compostos pelos itens 1, 5, 8 e 12. (α Objetivos de Desempenho-Evitamento= .763) que representam os itens 3 e 10. (α Mestria=.723), contemplando os itens 2, 6, 7, 9, 11.

1.3.3 Questionário Clima Motivacional Percebido – Treinadores

O Questionário de Objetivos percebidos – Contexto Escolar (Treinadores) constitui uma adaptação portuguesa da escala *Perceptions of Parents, Home Life, and Neighborhood*, que integra a *Patterns of Adaptive Learning Scales* (PALS) de Midgley, Maher e colaboradores (2000) direcionada originalmente para o contexto escolar. Foi realizada uma adaptação para a população portuguesa propositadamente para esta investigação, em que recorremos apenas aos itens da percepção dos treinadores da escala original (cf. Anexo 7) (Fortes & Lemos, 2016). A adaptação foi constituída por 12 itens organizados numa escala

tipo Likert, que varia entre (1) “Nada Verdadeiro” (4) “Muito Verdadeiro”. Os itens foram agrupados em duas categorias: Mestria: envolvimento para a tarefa; e Desempenho: envolvimento para o ego - que representam as formas distintas de percepção dos sujeitos sobre o clima motivacional no contexto desporto, de acordo com a teoria dos objetivos de realização. (α Objetivos de Desempenho-Aproximação= .708), compostos pelos itens 1, 5, 8 e 12. (α Objetivos de Desempenho-Evitamento= .762) que representam os itens 3 e 10. (α Mestria=.726), contemplando os itens 2, 6, 7, 9, 11 .

1.3.4 Escala de Avaliação de Bem-estar

Este instrumento de autoria de Marina Serra de Lemos é uma adaptação da escala de bem-estar para o contexto escolar: Afeto na escola (Lemos, Coelho, & Soares, 2011) (cf. Anexo 5). Para a população portuguesa, e avalia experiência afetiva dos atletas no futebol. O instrumento é constituído por sete itens organizados numa escala tipo *Likert*, (entre 1 - Nunca e 5 - Sempre), em que três itens (1, 3 e 5) avaliam o afeto positivo, (α afeto positivo=.711) e quatro itens (2, 4, 6 e 7) o afeto negativo (α afeto negativo= .676).

1.3.5 Escala de Empenho e Desempenho

A Escala de Empenho e Desempenho é uma adaptação do instrumento de autoria de Cristina Fortes e Marina Serra de Lemos (2016) e teve como objetivo analisar a forma como os treinadores avaliavam o empenho e desempenho nas tarefas que enfrentaram no contexto desportivo nos últimos 4 meses da época desportiva. (cf. Anexo 9)

1.3.6 Questionário de Competência Percebida

Este instrumento de autoria de Marina Serra de Lemos (2005) é uma adaptação da escala de Autoeficácia do sistema do *PALS* de Midgley e colaboradores (2000), para a população portuguesa, e avalia a percepção dos estudantes relativamente à sua eficácia e competência escolar. Para o contexto desportivo, nomeadamente no futebol, realizou-se uma adaptação do instrumento de Lemos (2005) (cf. Anexo 4). A versão portuguesa ficou composta por oito itens, mais um item que a versão original, estando organizados numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (em que 1 corresponde a “Nada Verdade”, 3 a “Mais ou Menos Verdade” e 5 a “Totalmente Verdade”). Para este estudo efetuou-se uma adaptação do instrumento de autoria de Marina Serra de Lemos (2005), ou seja, organizada numa escala tipo *Likert* menor (1 a 5). Na amostra em estudo os valores de α de *Cronbach* apresentam

valores de consistência interna aceitáveis ($\alpha = .645$), sendo que o item 7 foi invertido para a devida utilização.

1.3.7 Escala de Valor

A Escala de Valor é uma adaptação do instrumento de autoria de Gaspard e colaboradores (2015), “*Task Values Questionnaire*”, para a população portuguesa. Dos 37 itens do questionário original, foram apenas selecionados 12 (cf. Anexo 8), agrupando-os nas diversas vertentes, valor intrínseco, importância do valor, importância pessoal, utilidade, utilidade social, utilidade para a vida futura e custo. Utilizou-se o score da variável “importância do valor” (itens 3, 4 e 5) ($\alpha_{\text{importância_valor}} = .760$) para determinar, tal como os autores do instrumento referem, a importância que o futebol (contexto desportivo) tem para os atletas.

2. Apresentação dos resultados

A análise de resultados foi estruturada com base nos objetivos propostos, e por isso, organizada da seguinte forma:

A. Caracterizar os atletas segundo as variáveis motivacionais relativas ao futebol, no que diz respeito a objetivos de realização, objetivos percebidos dos pais, objetivos percebidos dos treinadores, competência percebida, significado/valor do futebol, empenho, desempenho e bem-estar no futebol.

No que toca aos **objetivos de realização** (orientados para o desempenho e orientados para a mestria) verificou-se valores médios mais elevados nos objetivos de mestria (*média* = 4.87, *dp* = .29), todos os participantes superaram as pontuações mínimas (1 ponto), como também os valores médios da escala (3 pontos). Nos objetivos de desempenho (aproximação e evitamento), apresentam-se valores médios superiores à média da escala e inferiores aos valores médios dos objetivos de mestria. Assim, os resultados indicam que os atletas apresentam maiores pontuações nos objetivos de mestria (*média* = 4.87, *dp* = .29), seguidos dos objetivos de Desempenho- Evitamento (*média* = 4.67, *dp* = .49) dos objetivos de Desempenho-Aproximação (*média* = 4.30, *dp* = .40). (cf. Tabela ...).

Em relação aos **objetivos percebidos dos pais** (orientados para o desempenho e orientados para a mestria), verificamos valores médios mais elevados (numa escala de 1 a 4) nos objetivos percebidos dos pais de mestria (*média* = 3.61, *dp* = .39), sendo que todos os atletas superaram os as pontuações mínimas (1 ponto). Em termos gerais, os resultados

verificados sugerem que os participantes apresentam melhores pontuações nos objetivos percebidos dos pais de mestria ($média = 3.61$, $dp = .39$), seguidos dos objetivos percebidos dos pais de Desempenho-Aproximação ($média = 1.73$, $dp = .69$) e dos objetivos percebidos dos pais de Desempenho-Evitamento ($média = 1.17$ $dp = .38$).

Relativamente aos **objetivos percebidos dos treinadores** (orientados para o desempenho e orientados para a mestria), encontramos valores médios mais elevados (numa escala de 1 a 4) nos objetivos percebidos dos treinadores de mestria ($média = 3.75$ $dp = .35$). Os atletas apresentam assim melhores valores médios nos objetivos percebidos dos treinadores de mestria ($média = 3.75$ $dp = .35$), seguindo-se os objetivos percebidos dos treinadores de Desempenho-Aproximação ($média = 1.66$ $dp = .50$) e os objetivos percebidos dos treinadores de Desempenho-Evitamento ($média = 1.33$ $dp = .49$).

Os resultados referentes à **competência percebida**, a amostra evidenciou valores médios elevados ($média = 4.67$, $dp = .36$), sugerindo que os atletas da amostra apresentam uma percepção positiva das suas competências no futebol.

Quanto ao **significado/valor** que os participantes atribuem ao futebol, verificaram-se que as pontuações mínimas da escala (1 ponto) foram superadas (2 pontos) e as máximas atingidas na grande maioria (5 pontos), obtendo-se uma média superior à média da escala (3 pontos) ($média = 4.89$, $dp = .27$). O que significa que os atletas da amostra atribuem uma importância extrema à modalidade que praticam, neste caso o futebol.

No que concerne à escala de **Desempenho** e à escala de **Empenho**, avaliada pelo treinador, encontramos valores positivos e com maior expressão média para a escala de empenho ($média = 3.91$, $dp = .98$), seguindo-se a escala de desempenho ($média = 3.60$, $dp = 1.01$).

Na escala de **Bem-estar**, sendo composta por duas subescalas (afeto positivo e afeto negativo), observou-se que as pontuações mínimas da escala do bem-estar positivo (1 ponto) foram superadas (2 pontos), verificando-se elevados valores médios ($média = 4.80$, $dp = .34$). Por sua vez, o bem-estar negativo obteve pontuações maioritariamente mínimas da escala do bem-estar negativo (1 ponto) e máximas apenas do valor médio da escala (3 pontos), ($média = 1.32$, $dp = .40$).

Tabela 1.

Caracterização dos Padrões Motivacionais

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
Objetivos de Mestria	4	4	4.87	0.28
Objetivos de Desempenho-Aproximação	3.17	4.83	4.30	0.40
Objetivos de Desempenho-Evitamento	2.60	5	4.67	0.49
Objetivos Percebidos Pais - Mestria	2.40	4	3.61	0.39
OP Pais- Desempenho-Aproximação	1	4	1.73	0.69
OP Pais- Desempenho-Evitamento	1	2.5	1.17	0.38
Objetivos Percebidos Treinadores – Mestria	2.20	4	3.76	0.35
OP Treinadores-Desempenho-Aproximação	1	3.25	1.66	0.50
OP Treinadores- Desempenho-Evitamento	1	3	1.33	0.49
Importância/Valor do Futebol	3.67	5	4.89	0.27
Competência Percebida	3.25	5	4.68	0.36
Desempenho/Performance	1	5	3.60	1.01
Empenho/Esforço	1	5	3.91	0.98
Bem-estar Positivo	3.33	5	4.80	0.34
Bem-estar Negativo	1	2.75	1.32	0.40

B. Identificar as associações entre objetivos do atleta, objetivos percebidos dos pais e objetivos percebidos dos treinadores

Nas associações das variáveis dos objetivos do atleta e dos objetivos percebidos do ambiente motivacional, o coeficiente de correlação de *Spearman* verificou uma correlação positiva altamente significativa entre os **objetivos de percebidos dos pais de mestria** e os **objetivos percebidos dos treinadores de mestria** ($r_s = .589$, $p < .001$). Apresentou-se também correlações positivas estatisticamente significativas entre **objetivos percebidos dos**

pais de Desempenho-Aproximação e os **objetivos percebidos dos treinadores de Desempenho-Aproximação** ($r_s = .275$, $p = .003$).

Já os **objetivos percebidos dos pais de Desempenho-Evitamento** evidenciaram correlações positivas estatisticamente significativas com os **objetivos percebidos dos treinadores de Desempenho-Evitamento** ($r_s = .233$, $p = .010$), indicando que quanto maiores os objetivos percebidos dos pais de desempenho-evitamento, maiores os objetivos percebidos dos treinadores de desempenho-evitamento.

C. Perceber se o ambiente motivacional percebido (pais e treinadores) influencia os objetivos do atleta.

O coeficiente de correlação de *Spearman* (ρ) apenas indicaram correlações positivas marginalmente significativas, nomeadamente entre os objetivos do atleta de mestria e os objetivos percebidos dos pais de mestria ($r_s = .134$, $p = .092$).

Da mesma forma, correlação positiva marginalmente significativa entre os objetivos do atleta de desempenho-aproximação e os objetivos percebidos do treinador de desempenho-aproximação ($r_s = .139$, $p = .084$).

D. Verificar se os objetivos do atleta, os objetivos percebidos dos pais, os objetivos percebidos dos treinadores se associam com o bem-estar positivo e bem-estar negativo.

O coeficiente de correlação de *Spearman* (ρ) indicaram correlações positivas e altamente significativas entre os objetivos percebidos dos pais de mestria e o bem-estar positivo, o que significa que quanto maiores os objetivos percebidos dos pais de mestria maior o bem-estar positivo ($r_s = .554$, $p < .001$) assim como entre os objetivos percebidos dos treinadores de mestria e o bem-estar positivo, significando que quando os objetivos percebidos dos treinadores de mestria aumentam, o bem-estar positivo também aumenta ($r_s = .486$, $p < .001$).

O **bem-estar positivo** também se correlacionou, porém, de forma negativa e significativa com os **objetivos percebidos dos treinadores de desempenho-evitamento**, o que quer dizer, que quando os objetivos percebidos do treinador de desempenho-evitamento aumentam, o bem-estar positivo diminui e vice-versa ($r_s = -.180$, $p = .037$).

Na mesma vertente, verificaram-se correlações negativas significativas entre os **objetivos percebidos dos pais de mestria** e o **bem-estar negativo**, ou seja, quando os objetivos percebidos dos pais de mestria diminuem o bem-estar negativo aumenta e vice-versa ($r_s = -.180$, $p = .036$). Verificou-se também uma correlação negativa significativa entre os **objetivos percebidos do treinador de mestria** e o **bem-estar negativo**, significando que quanto menores os objetivos percebidos do treinador de mestria, maior o bem-estar negativo e vice-versa ($r_s = -.233$, $p = .010$).

E. Compreender a influência do escalão etário nos ambientes motivacionais percebidos e nos objetivos do atleta

Os testes de correlação de *Spearman* (ρ) indicaram correlações positivas significativas entre o **escalão etário** e os **objetivos do atleta de desempenho-aproximação** ($r_s = .168$, $p = .047$), o que demonstra que quanto maior o **escalão etário**, maiores os objetivos do atleta de **desempenho-aproximação**. Por sua vez, entre o **escalão etário** e os **objetivos do atleta de desempenho-evitamento** observou-se uma correlação negativa significativa ($r_s = -.208$, $p = .019$), o que significa que quanto maior o escalão, menores os objetivos do atleta de desempenho-evitamento.

Quanto à influência do **escalão etário** no **ambiente motivacional percebido** (pais e treinadores) os testes de correlação de *Spearman* (ρ) demonstram correlações significativas e negativas entre o **escalão etário** e os **objetivos percebidos dos pais de desempenho-aproximação** ($r_s = -.171$, $p = .044$) e entre o **escalão etário** e os **objetivos percebidos dos pais de desempenho-evitamento** ($r_s = -.303$, $p = .001$).

F. Verificar a influência de viver na residência nos ambientes motivacionais percebidos, nos objetivos do atleta, na competência percebida e na importância atribuída ao futebol

Os resultados da análise do teste Mann-Whitney U revelaram diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de atletas que residem na residência ($Md = 4.67$, $n = 27$) e os atletas que não vivem ($Md = 4.33$, $n = 73$) em relação aos objetivos do atleta de desempenho-aproximação ($Z = -2.406$, $p = .008$).

O teste *Mann-Whitney U* indicou diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de atletas que residem na residência ($Md = 1.00$, $n = 27$) e os atletas que não vivem ($Md = 1.22$, $n = 73$) em relação aos objetivos percebidos dos pais de desempenho-evitamento ($Z = -1.823$, $p = .020$).

3. Discussão dos resultados

A *Achievement Goal Theory* (AGT) pretende perceber como os diferentes tipos de objetivos, especificamente, os de mestria ou desempenho (seja de aproximação ou evitamento), afetam o comportamento, a motivação para tal e os resultados do indivíduo nos diversos contextos da sua vida, podendo integrar variáveis específicas dos indivíduos neste caso (competência percebida, o significado do desporto para o atleta) e variáveis ambientais como o clima motivacional.

Conforme a AGT, o primeiro objetivo da investigação pretendia em **caracterizar os atletas segundo as variáveis motivacionais relativas ao futebol, no que diz respeito a objetivos de realização, objetivos percebidos dos pais, objetivos percebidos dos treinadores, competência percebida, significado/valor do futebol, empenho, desempenho e bem-estar no futebol**. Efetivamente, ambientes que priorizam o desenvolvimento de competências tendem a encorajar nos atletas a adoção de objetivos de realização e a aperfeiçoar as suas habilidades desportivas (Alfermann, Lee, & Wuerth, 2004). O estudo realizado verificou que os objetivos de realização do atleta tendem a ter melhores pontuações quando orientados para a mestria, seguindo-se objetivos do atleta de desempenho-evitamento e por fim os objetivos do atleta de desempenho-aproximação. Ao nível do ambiente motivacional percebido os objetivos percebidos dos pais e dos treinadores atingiram elevados valores médios relativamente à mestria, e por isso, com maior pontuação, o que pode sustentar os baixos resultados dos objetivos de realização do próprio atleta nas outras vertentes, uma vez que num ambiente motivacional percebido direcionado para a mestria leva a um aumento do envolvimento para a mestria do atleta como a uma diminuição do envolvimento para a performance (Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund, 2011). A competência percebida apresentou elevados valores médios podendo influenciar positivamente os níveis médios do empenho e do desempenho, que apresentam valores acima da média, pois indivíduos que apresentam uma forte sensação de competência e estão mais focados em objetivos de mestria tendem a aplicar um esforço mais substancial e a alcançar melhores resultados (Roberts, Treasure & Conroy, 2007).

No âmbito do Bem-Estar, e à luz da *Achievement Goal Theory*, indivíduos que apresentem uma orientação para a mestria-aproximação têm menor chance de percecionarem uma competição como um fator ameaçador, assim, as pontuações obtidas no bem-estar

positivo foram muito elevadas, e consequentemente baixas no bem-estar negativo em relação ao valor médio da escala de Bem-Estar.

O segundo objetivo pretendia **identificar as associações entre as variáveis do ambiente motivacional percebido, objetivos percebidos dos pais e objetivos percebidos dos treinadores.**

Entre as duas variáveis do ambiente motivacional percebido, as correlações entre os três objetivos (mestria, desempenho-aproximação e desempenho-evitamento) na amostra revelaram-se positivas e significativas sendo que quanto maiores os objetivos percebidos dos pais (nestas três diferentes vertentes), maiores os objetivos percebidos dos treinadores nos mesmos objetivos, indo ao encontro do estudo feito por Lavalée (2010), que evidenciou que os papéis desempenhados pelos pais e treinadores na prática desportiva são comuns, podendo-se associar tal sintonia ao nível dos objetivos do ambiente motivacional percebido.

O objetivo seguinte consistia em **perceber se o ambiente motivacional percebido (pais e treinadores) influencia os objetivos do atleta.**

Em relação à influência do ambiente motivacional percebido nos objetivos dos atletas, evidenciou-se correlações positivas marginalmente significativas entre os objetivos do atleta de mestria e os objetivos dos pais de mestria, ou seja, em ambientes que têm o foco principal o desenvolvimento de competências, é comum que os atletas se sintam incentivados a definir objetivos de realização e de melhoria das suas habilidades desportivas (Alfermann, Lee, & Wuerth, 2004). Assim como, entre os objetivos do atleta de desempenho-aproximação e os objetivos percebidos do treinador de desempenho-aproximação, sendo que um ambiente motivacional orientado para a performance pode promover uma orientação dos objetivos do atleta para o desempenho-aproximação, uma vez que, por vezes, os elementos da equipa com maior desempenho recebem mais atenção por parte do treinador, aumentando a competição entre os colegas (Smith, Fry, Ethington & Li, 2005).

O quarto objetivo teve como propósito **verificar se os objetivos do atleta, os objetivos percebidos dos pais, os objetivos percebidos dos treinadores se associam com o o bem-estar positivo e bem-estar negativo.** Neste objetivo, evidenciaram-se correlações positivas e altamente significativas entre os objetivos percebidos dos pais de mestria e o bem-estar positivo assim como entre os objetivos percebidos dos treinadores de mestria e o bem-estar positivo. À luz da *Achievement Goal Theory*, os indivíduos com objetivo maioritariamente focados na mestria tem tendência a reduzir os efeitos de ameaça de uma competição. Pois a perceção dos participantes em relação a uma competição, se a encaram

como um desafio ou como uma ameaça, é um fator fundamental que influencia o bem-estar dos atletas (Adie, Duda, and Ntoumanis, 2008). Desta forma, justifica-se a correlação negativa e significativa entre os objetivos percebidos dos treinadores de desempenho-evitamento e o bem-estar positivo, uma vez que quando os objetivos percebidos dos treinadores de desempenho-evitamento aumentam, o bem-estar positivo diminui, uma vez que o contexto será visto como ameaça nas dinâmicas motivacionais.

Na mesma vertente, verificaram-se correlações negativas significativas entre os objetivos percebidos, dos pais e dos treinadores, de mestria, ou seja, quando os objetivos percebidos dos pais, e os objetivos percebidos dos treinadores aumentam, o bem-estar negativo diminui e vice-versa.

Quando procurámos **compreender a influência do escalão etário nos ambientes motivacionais percebidos, nos objetivos do atleta, na competência percebida e na importância atribuída ao futebol**, observámos que o escalão etário indica correlações positivas significativas com os objetivos do atleta de desempenho-aproximação, o que sugere que quanto maior o escalão etário, maiores os objetivos do atleta de desempenho-aproximação. São vários os estudos e análises que sustentam esta conclusão, como a de Duda e WhiteHead (1998), que analisaram 8 estudos, considerando as amostras de indivíduos separadamente com idade acima e abaixo de 13 anos, evidenciando uma tendência para os mais jovens (inferiores a 13 anos) serem mais orientados para a tarefa pois só após os 12 anos de idade é que ganham a noção e a capacidade de diferenciar conceitos como o esforço e a destreza, alterando cognitivamente o conceito de sucesso para empenho e competência (Nicholls ,1992). Os objetivos do atleta de desempenho-evitamento correlacionam-se negativamente e significativamente com o escalão etário, o que quer dizer, que quanto maior o escalão etário menor os objetivos de desempenho evitamento, o que evidencia ainda mais os diversos estudos (Lochabaum & Roberts, 1993, Sarrazine et al, 1995), que retratam, generalizadamente, diferenças nos objetivos das crianças e adolescentes, onde os adolescentes tendem a ser mais orientados para o ego do que as crianças, sendo estas mais focadas na tarefa. Quanto à influência do escalão etário no ambiente percebido (pais e treinadores), apenas se verificou correlações significativas e negativas entre o escalão etário e os objetivos percebidos dos pais de desempenho-aproximação, assim como, entre o escalão etário e os objetivos percebidos dos pais de desempenho-evitamento.

O último objetivo permitiu **verificar a influência de viver na residência nos ambientes motivacionais percebidos, nos objetivos do atleta, na competência percebida e na importância atribuída ao futebol**. Assim, verificou-se diferenças significativas na

pontuação entre os residentes e os não residentes no que toca aos objetivos do atleta de desempenho-aproximação, nomeadamente os residentes têm maior pontuação o que indica que os atletas que vivem na residência tendem a orientar-se mais por objetivos de desempenho-aproximação do que os não residentes.

Já no caso dos objetivos do atleta de desempenho-evitamento, o teste indicou diferenças significativas entre o grupo que reside e o grupo que não reside na residência, sendo que os atletas que não residem obtiveram maiores pontuações, o que indica que quem vive com os seus familiares em relação àqueles que vivem na residência têm maior tendência para se orientarem por objetivos de desempenho-evitamento.

4. Conclusão e reflexão final

Ao longo deste estudo foram evidentes os principais objetivos do nosso estudo. Assim, e como o título indica, a intenção foi perceber a influência do ambiente motivacional percebido nas diversas dimensões da motivação do atleta, com interesse em específico, de perceber a influência do escalão etário nas diferentes vertentes, assim como, a influência do bem-estar, seja ele positivo ou negativo.

Foram notórias as evidências, que corroboram com a literatura, seja na predominância dos objetivos de mestria (quer do atleta, quer do ambiente motivacional percebido dos atletas) nos objetivos com maior pontuação, à luz da *Achievement Goal Theory*, seja na percepção dos atletas da competência no futebol, assim como o quão importante a modalidade é para eles.

Apesar dos climas motivacionais não afetarem diretamente os objetivos dos atletas, foi notório que os atletas pontuaram mais nos objetivos percebidos dos pais e dos treinadores quanto à mestria, o que leva a ponderar o quão real possa ser esta percepção dos atletas da influência dos mesmos climas, isto é, os atletas podem ainda não ter a noção do quão significativo estes ambientes percebidos possam ser. E por isso, seria bastante interessante no futuro, analisar de uma forma mais aprofundada, com uma amostra maior e englobar mais escalões etários para perceber as dimensões de desenvolvimento, nomeadamente no caso da orientação dos objetivos dos atletas que apresenta uma tendência para a tarefa apenas para jovens menores de 13 anos. Desta forma, o desenvolvimento de cada indivíduo pode ir-se alterando, podendo assumir uma tendência para o ego nos adolescentes (Sarrazine et al, 1995).

Em suma, podemos também referir que o bem-estar se apresenta como um dos fatores que influencia os objetivos percebidos quer dos pais quer dos treinadores, o que significa que este resultado da motivação (o bem-estar), tem a capacidade de influenciar positivamente e ser influenciado da mesma forma pelo ambiente motivacional. Sendo que seria interessante para investigações futuras perceber os efeitos que esta influência do bem-estar com os climas motivacionais, à luz da Teoria da Autodeterminação, uma vez que correlaciona a motivação, a satisfação das necessidades psicológicas fundamentais e o bem-estar (Ryan & Deci, 2000). Por fim, esta investigação ainda tentou perceber se viver na residência do clube influencia os aspetos motivacionais do atleta, apesar de existir pouca literatura sobre este tema em específico devido à peculiaridade deste contexto e nomeadamente à dificuldade em obter participantes nesta situação e tão jovens. Os

participantes do estudo que habitam na residência do Sporting Clube de Braga apresentaram diferenças significativas em relação aos que não residem, nomeadamente nos objetivos do atleta de desempenho-aproximação, o que indica que os atletas que vivem na residência apresentam valores mais elevados de orientação para desempenho-aproximação que traduz julgamentos favoráveis relativamente à sua competência (Ryan & Deci, 2000; Elliot & Church, 1997). Ficou demonstrado também que existem diferenças significativas entre os residentes e não residentes no que toca aos objetivos de desempenho-evitamento, sendo que os atletas que vivem com os seus familiares (e não na residência) tendem a ter uma orientação mais forte para terem objetivos de desempenho-evitamento, ou seja, mais direcionados para a perceção de falta de competência, de forma a evitar que publicamente sejam reveladas as suas fragilidades através das suas conquistas (Nicholls, 1984).

Este estudo apresentou algumas **limitações**, nomeadamente no tamanho da amostra, pois acreditamos que se conseguiria obter resultados mais concretos e mais significativos nestas dimensões e correlações analisadas. Este contexto desportivo de maior exigência competitiva, tende a ter horários mais restritos e isso dificulta a garantia de um elevado número de participantes, não só porque estudam, mas também porque têm uma carga horária desportiva acima da média.

No futuro sugere-se que se consiga perceber melhor o conceito de ambiente motivacional percebido pelo atleta e de que forma é que este o consegue percecionar em termos concretos, e partindo daí, tentar analisar o impacto que todo este clima, influenciado e motivado por diversos fatores e agentes (familiares ou desportivos) tem no desempenho escolar do atleta e nas suas relações familiares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3). pp. 189–199
<https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>.
- Allen, J., & Hodge, K. (2006). Fostering a learning environment: Coaches and the motivational climate. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 1(3), 261-277.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80 (3), pp. 260-267.
- Anderman, E., Austin, C., & Johnson, D. (2002). The development of goal orientation. In A. Wigfield & J. Eccles (Eds.), *Developmental perspectives on achievement motivation* (pp. 197-220). San Diego, C.A: Academic Press.
- Ardern, C., Taylor, N., Feller, J., Whitehead, T., & Webster, K. (2014). Sports-injury-related concerns, psychological distress and quality of life in athletes. *Journal of Athletic Training*, 49 (2), 154-162.
- Atkins, M., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The Relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 170-180.
- Balaguer, I., Duda, J. L., & Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 9, 381–388.
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, f. L., & Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction

- and coach rating among elite female handball teams. *Psychol. Sport Exerc*, 293-308.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A., & Adams, N. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cogn Ther Res*, 1, 287-310.
- Beedie, C., Terry, P., & Lane, A. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (1), 49-68.
- Bonavolontà, V., Cataldi, S., Latino, F., Carvutto, R., Candia, M., Giulia, M., . . . Fischetti, F. (2021). The Role of Parental Involvement in Youth Sport Experience: Perceived and Desired Behavior by Male Soccer Players . *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(16), 8698.
- Boone, E. M. (2006). Game on: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of research on Adolescence* 16(1), 79-90.
- Carvalho, R., Teixeira, C., & Vasconcelos-Raposo, J. (2012). Percepção de competência atlética em jovens praticantes de Futebol: Efeitos da posição ocupada no campo, da participação do tempo e frequência de prática e do clima motivacional induzido pelos pais. *Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal*.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J., Ramirez-Granizo, I., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Motivational Climate in Youth Football Players.
- Chi, L., & Duda, J. L. (1995). Multi-Sample Confirmatory Factor Analysis of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 91-98.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Springer Science & Business Media*.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. *Advances in Motivation in Sport and Exercise* ed. Roberts G. C. (Champaign, IL: Human Kinetics), 129-182.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3) 290-299.
- Durão, L., Calvoll, T., Fonseca, A., Gimenolll, E., & Rubio, K. (2010). Motivação na educação física: fatores influenciadores da disciplina escolar. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte* , 136-156.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Dweck, C. S., & Molden, D. (2006). Finding "Meaning" in Psychology: A Lay Theories Approach to Self-Regulation, Social Perception and Social Development. *American Psychologist*, 61(3), 192-203.
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189.
- Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and Avoidance Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 461-475.
- Elliot, A. J., Gramzow, R. H., Asher, E., & McGregor, H. (2003). Self-evaluation Bias and Academic Performance: some ways and some reasons why. *Journal of Research in Personality*, 41-61.
- Elliot, A., & Church, M. (1997). A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218-232.

- Fernández, I., Solá, I., & Duda, J. (2003). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. *Revista de psicología y educación*, 243-258.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-146.
- Frederick, C., & Ryan, R. (1995). Self-determination in sport: a review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Smith, R., Ponseti, X., Almeida, H., . . . Leiva, A. (s.d.). Ansiedad Competitiva y Clima Motivacional en Jóvenes Futbolistas de Competición, en relación con las Habilidades y el Rendimiento Percebido por sus Entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 197-207.
- Gaspard, H., Dicke, A. L., Flunger, B., Hafner, I., Trautwein, U., & Nagengast, B. (2015). More Value through greater differentiation: Gender differences in values beliefs about math. *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 663-677.
- Gershgoren, L., Tenenbaum, G., Gershgoren, A., & Eklund, R. (2011). The effect of parental feedback on young athletes' perceived motivational climate, goal involvement, goal orientation, and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 481-489.
- Gomes, A. (1997). Aspectos psicológicos da iniciação e formação desportiva: O papel dos pais. In: Cruz JF, Gomes A (eds.) *I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*, 291-319. 14.
- Goudas, M. (1998). Motivational Climate and Intrinsic Motivation of Young Basketball Players. Perceptual and Motor Skills. 86(1), 323–327.
<https://doi.org/10.2466/pms.1998.86.1.323>.
- Gould, D., Voelker, D., Damarjian, N., & Greenleaf, C. (2014). Imagery training for peak performance. *Exploring sport and exercise psychology*, 55-82.

- Granero-Gallegos Antonio, G.-L. M.-S. (2017). Importance of the Motivational Climate in Goal, Enjoyment, and the Causes of Success in Handball Players . *Frontiers in Psychology* .
- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N., Abrales, J., Alesi, M., & Bianco, A. (2017). Importance of the Motivational Climate in Goal, Enjoyment, and the Causes of Success in Handball Players.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Harackiewicz, J., Barron, K., & Elliot, A. (1998). Rethinking Achievement Goals: When are they adaptive for college students and why? *Educational Psychologist*.
- Harter, S. (1999). Construction of the self: A developmental perspective. *New York: Guilford Press*.
- Harwood, C., Keegan, R. J., Spray, C. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of sport and exercise*, 10, 361-372.
- Harwood, C., Spray, C., & Keegan, R. (2015). Achievement goal theories in sport. *Advances in sport psychology*. 157-185.
- Hautasaari, O., Kyrolainen, H., Kautiainen, H., & Nissila, J. (2018). The association between training volume and lower limb overuse injuries in young endurance athletes. *Journal of Sports Medicine*, 9, 149-156.
- Howard, J. L., Gangé, M., & Bureau, J. S. (2017). Testing a continuum structure of self-determined motivation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143, 1346-1377.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational Coaching in Sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. *Routledge International Handbook of Sport Psychology*.
- Keegan, R., Harwood, C., Spray, C., & Lavallee, D. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 361-372.

- Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., Haderlie, K. L., & Sellars, P. A. (2016). Influences on parental involvement in Youth Sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 161-178.
- Kolayis, H., Sari, I., & Çelik, N. (2017). Parent-Initiated Motivational Climate and Selfdetermined motivation in youth sport: how should parents behave to keep their child in sport? *International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology*, 49(2) 217-224.
- Lavallee, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87-105.
- Lemos, M. S. (2005). Escala de auto-eficácia académica da PALS (Patterns of Adaptive Learning Strategies, 2000). *Versão para investigação. Porto: FPCEUP*.
- Lemos, M. S., & Fortes, C. (2016). Motivação escolar e desportiva: efeitos sinérgicos e compensatórios. *Versão para Investigação . Porto: FPCEUP*.
- Lemos, M. S., Coelho, C., & Soares, L. (2011). Avaliação do bem-estar dos estudantes: adaptação da escala de bem-estar. *Actas do VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/Evaluación Psicológica e XV Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e contextos*, pp. 1922-1928.
- Leo, F., Sánchez-Olivía, D., Sánchez-Miguel, P., Amado A, D., & García, T. (2009). Influence of the motivational climate created by coach in the sport commitment in youth basketball players. *Revista de Psicologia del Deporte*, 18. 375-378.
- Lochbaum, M. R., & Roberts, G. C. (1993). Goal Orientations and Perceptions of the Sport Experience. *Journal of Sporto and Exercise Psychology*, 15(2) 160-171.
- Lochbaum, M., Kallinen, V., & Konttinen, N. (2017). Task and ego goal orientations across the youth sports experience. *Studia sportiva*, 11(2), 99-105.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting & task performance. *Prentice-Hall*.
- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. 2. ed. *Champaign: Human Kinetics Books*.

- Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología*, 390-399.
- Morouço, P. (2007). Avaliação dos fatores psicológicos inerentes ao rendimento: estudo realizado em nadadores cadetes do distrito de Leiria. *Psicologia.com.pt: portal dos psicólogos*, 1-20.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*. 91(3), 328-346.
- O'Rourke, D., Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2014). Relations of parent and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: Who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395-408.
- O'Rourke, D. J., Smith, E. R., Smoll, F., & Cumming, S. P. (2013). Parent initiated motivational climate and young athletes' intrinsic-extrinsic motivation: Cross-sectional and longitudinal relations. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 1, 109.
- Partridge, J. A., Brustad, R. J., & Stellino, M. B. (2008). Social influence in sport. *Advances in sport psychology*, (269-291, 460-463).
- Portugal, I. N. (2022). *Desporto em números*. Estatísticas Oficiais.
- Reed, J., & Buck, S. (2009). The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 581-594.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Roberts, G., Treasure, D., & Conroy, D. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. *Handbook of sport psychology*, 3-30.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

- Salmela, J. (1996). Expert Coaches' Strategies for the Development of Expert Athletes. *Sport Sciences*, 5-19.
- Sarrazin, P., Biddle, S., Cury, F., Goudas, M., & Famose, J. (1995). Development of scales to measure perceived physical education class climate: a cross-national project. *British Journal of Educational Psychology*.
- Selfriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and Beliefs about Success in Basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14: 375-391.
- Senko, C., Hulleman, C., & Harackiewicz, M. (2011). Achievement Goal Theory at the Crossroads: Old Controversies, Current Challenges and New Directions.
- Smith, S. T., Fry, M. D., Ethington, C. A., & Li, Y. (2005). The effect of female athletes' perceptions of their coaches' behaviors on their perceptions of the motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 170-177.
- Stambulova, N. B., & Samuel, R. D. (2020). Career transitions. *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology*, 119-134.
- Steinberg, G., & Maurer, M. (1999). Multiple Goal Strategy: Theoretical Implications and Practical Approaches for Motor Skill Instruction. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 70, 61-65.
- Taliaferro, L. A., Bienzo, B. A., & Donovan, K. A. (2010). Relationships between Youth Sport Participation and Selected Health Risk Behaviors from 1999 to 2007. *Journal of School Health*, 80, 399-410.
- Van Yperen, N., Blaga, M., & Postmes, T. (2014). A Meta-Analysis of Self-Reported Achievement Goals and Nonself-Report Performance across Three Achievement Domains (Work, Sports, and Education). *Journal PLOS ONE*, 9(4): e93594.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychol. Sport Exerc*, 7 215-233.
- Was, C. (2006). Academic Achievement Goal Orientation: Taking Another Look. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(3), 529-550.

Whitehead, J., & Duda, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. *Sport, Exercise and Rehabilitation Sciences*.

Wuerth, S., Lee, M. J., & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 21-33.

ANEXOS

(Anexo 1)



Declaração de Consentimento Informado

Exmo.(a.) Senhor(a) Encarregado de Educação,

Venho por este meio solicitar a sua autorização para a participação do seu educando num trabalho de investigação em curso na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, através da aplicação de questionários. Este estudo tem como objetivo analisar **o impacto do ambiente motivacional na prática desportiva jovem**, assim como **o papel dos pais e do treinador na motivação dos jovens atletas**. Este estudo inclui apenas atletas que pratiquem futebol. Desta forma, solicito o seu consentimento para a recolha de dados sociodemográficos, o preenchimento de dois questionários de objetivos, que percecionam quais os objetivos que o atleta tem em relação à modalidade desportiva e às suas capacidades desportivas. Assim como, dois questionários que avaliam a perceção do atleta em relação aos objetivos desportivos que os treinadores e os pais projetam sobre o mesmo. E por último dois breves questionários para avaliar o valor do desporto para o atleta. Este estudo será efetuado em 2 momentos distintos, cada um com duração média de 30 min.

A participação é voluntária e os atletas poderão a qualquer momento desistir da sua participação sem que isso traga qualquer prejuízo para si. Os nomes dos estudantes não serão em momento algum divulgados.

Os questionários têm carácter de confidencialidade sendo dados recolhidos apenas utilizados para fins de investigação.

Declaro que autorizo o meu educando

(nome do/a educando/a) a responder a participar neste estudo.

(Assinatura do/a Encarregado/a de Educação)

Nuno Ferreira, janeiro de 2023

(Anexo 2)

Motivação, empenho, desempenho e bem-estar em contexto desportivo

Este estudo tem como objetivo analisar o **impacto do ambiente motivacional na prática desportiva jovem**, assim como **os efeitos da influência parental e do treinador na motivação dos jovens atletas**. Solicitamos que respondas com **clareza e sinceridade** a todos os itens. O protocolo tem um **carácter anónimo** estando assegurada a confidencialidade dos dados recolhidos, sendo apenas utilizados para fins de investigação.

Dados sociodemográficos

Sexo

Masculino ☐

Feminino ☐

Idade: _____

Vives com os teus pais: _____ Residência: _____

Escalão: _____

(Anexo 3)

I. Neste questionário vão-te ser feitas algumas questões sobre os teus objetivos enquanto atleta. Lê todas as questões e assinala com um círculo a opção que melhor representa o que pensas ou sentes. Não existem respostas certas ou erradas.

Assinala apenas uma opção por questão.

	Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
1. O meu objetivo é dominar completamente todos os aspetos relacionados com o meu rendimento no futebol.	1	2	3	4	5
2. O meu objetivo é fazer melhor que os outros atletas.	1	2	3	4	5
3. O meu objetivo é desenvolver o máximo das minhas potencialidades.	1	2	3	4	5
4. O meu objetivo é ter um bom rendimento comparativamente com os outros atletas.	1	2	3	4	5
5. O meu objetivo é evitar fazer pior do eu poderia.	1	2	3	4	5
6. O meu objetivo é evitar ter um mau rendimento ou desempenho comparativamente com os outros.	1	2	3	4	5
7. O meu objetivo é dominar o mais possível esta modalidade.	1	2	3	4	5
8. O meu objetivo é ter melhor rendimento que os outros atletas.	1	2	3	4	5
9. O meu objetivo é evitar fazer pior do que eu sou capaz.	1	2	3	4	5
10. O meu objetivo é evitar ter pior rendimento que os outros atletas.	1	2	3	4	5

11. O meu objetivo é evitar fazer pior do que é possível.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

12. O meu objetivo é evitar fazer pior que os outros atletas.	1	2	3	4	5
13. Nos jogos o meu objetivo é evitar cometer qualquer tipo de erros.	1	2	3	4	5
14. Nos jogos o meu objetivo é obter um bom rendimento individual não me preocupa tanto o resultado coletivo.	1	2	3	4	5
15. Nos jogos o meu objetivo é evitar desiludir o meu treinador.	1	2	3	4	5
16. Nos jogos o meu objetivo é evitar um mau resultado coletivo.	1	2	3	4	5
17. Nos jogos quero mostrar todas as minhas capacidades.	1	2	3	4	5
18. Nos treinos o meu objetivo é evitar mostrar que cometo erros.	1	2	3	4	5
19. Nos jogos o meu objetivo é mostrar que sou dos melhores jogadores da equipa.	1	2	3	4	5
20. O meu objetivo é evitar “desaprender” competências/capacidades.	1	2	3	4	5

(Anexo 4)

II. Neste questionário vão-te ser feitas algumas questões sobre aquilo que tu consideras ser capaz de fazer no futebol. Lê todas as questões e assinala com um círculo a opção que melhor representa o que pensas ou sentes. Não existem respostas certas ou erradas.

Assinala apenas uma opção por questão.

	Nada Verdade		Mais ou menos Verdade		Totalmente Verdade
1. Tenho a certeza que este ano vou conseguir aumentar as minhas capacidades técnicas no futebol.	1	2	3	4	5
2. Se me esforçar vou conseguir realizar todos os exercícios, mesmo os mais difíceis de executar.	1	2	3	4	5
3. Se der o máximo nos treinos, sei que terei mais possibilidades de ser convocado para os jogos e de ser titular.	1	2	3	4	5
4. Tenho a certeza que sou capaz de atingir os níveis de máximo de performance no futebol.	1	2	3	4	5
5. Consigo compreender as ideias de jogo do meu treinador, mesmo as mais difíceis de perceber.	1	2	3	4	5
6. Tenho a certeza que vou ser eficaz em todos os exercícios, mesmo os mais complicados de executar.	1	2	3	4	5
7. Por mais que me esforce, sei que nunca vou conseguir agradar ao meu treinador.	1	2	3	4	5
8. Se me esforçar vou conseguir compreender todos os exercícios, mesmo os mais difíceis de executar.	1	2	3	4	5

(Anexo 5)

III. Lê todas as questões e, para cada uma, assinala com um círculo a opção que melhor representa o que pensas ou sentes. Pedimos sinceridade no preenchimento do questionário e salientamos que não existem respostas certas ou erradas.

Assinala apenas uma opção por questão.

	Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
1. A maior parte das vezes, estar a treinar no meu clube põe-me bem-disposto.	1	2	3	4	5
2. Sinto-me muitas vezes aborrecido quando estou a treinar no meu clube.	1	2	3	4	5
3. Sinto-me mais feliz quando estou a treinar no meu clube do que quando não estou.	1	2	3	4	5
4. Quando estou a treinar, sinto-me frequentemente irritado.	1	2	3	4	5
5. Gosto de estar no meu clube, a treinar ou a jogar com os meus colegas.	1	2	3	4	5
6. Frequentemente estar a treinar no meu clube faz-me sentir mal.	1	2	3	4	5
7. Sinto-me muitas vezes frustrado quando estou a treinar no meu clube.	1	2	3	4	5

(Anexo 6)

IV. Lê todas as perguntas e assinala com um círculo a opção que melhor representa o que pensas ou sentes. Não existem respostas certas ou erradas.

Assinala apenas uma opção por pergunta.

	Nada verdadeiro	Em parte, verdadeiro	Verdadeiro	Muito verdadeiro
1. Ganhar jogos é a coisa mais importante para os meus pais.	1	2	3	4
2. Os meus pais fazem-me sentir bem quando melhora alguma coisa no futebol.	1	2	3	4
3. Os meus pais passam menos tempo comigo quando o meu desempenho no futebol não foi tão bom.	1	2	3	4
4. Os meus pais encorajam-me a aprender coisas novas no futebol.	1	2	3	4
5. Os meus pais comparam-me com outros jogadores.	1	2	3	4
6. Os meus pais dizem-me ajudar os meus colegas de futebol.	1	2	3	4
7. Os meus pais dizem-me que a coisa mais importante no futebol é tentar dar o meu melhor.	1	2	3	4
8. Os meus pais dão-me mais atenção quando tenho um desempenho melhor no futebol.	1	2	3	4
9. Os meus pais dizem que os colegas de equipa se devem ajudar uns aos outros a melhorarem as suas capacidades.	1	2	3	4
10. Se cometer um erro no futebol os meus pais ficam desiludidos comigo.	1	2	3	4
11. Os meus pais dizem que todos os jogadores são importantes para o sucesso da equipa.	1	2	3	4
12. Os meus pais dizem para eu tentar ser melhor que os meus colegas de equipa.	1	2	3	4

(Anexo 7)

V. Vamos fazer-te algumas perguntas sobre como é que funciona a tua equipa. Lê todas as perguntas e assinala com um círculo a opção que melhor representa o que pensas ou sentes. Não existem respostas certas ou erradas.

Assinala apenas uma opção por pergunta.

	Nada verdadeiro	Em parte, verdadeiro	Verdadeiro	Muito verdadeiro
1. Ganhar jogos é a coisa mais importante para o treinador.	1	2	3	4
2. O treinador faz com que os atletas se sintam bem quando melhoram alguma coisa.	1	2	3	4
3. O treinador passa menos tempo com os jogadores que não são tão bons.	1	2	3	4
4. O treinador encoraja-nos a aprender coisas novas no futebol.	1	2	3	4
5. O treinador diz-nos quais os jogadores da equipa que são melhores.	1	2	3	4
6. O treinador diz aos jogadores para se ajudarem uns aos outros a melhorar.	1	2	3	4
7. O treinador diz-nos que a coisa mais importante é tentarmos dar o nosso melhor.	1	2	3	4
8. O treinador presta mais atenção aos melhores jogadores.	1	2	3	4
9. O treinador diz que os colegas de equipa se devem ajudar uns aos outros a melhorarem as suas capacidades.	1	2	3	4
10. Se cometerem um erro os jogadores são tirados dos jogos.	1	2	3	4
11. O treinador diz que todos nós somos importantes para o sucesso da equipa.	1	2	3	4
12. O treinador diz-nos para tentarmos ser melhores que os nossos colegas de equipa.	1	2	3	4

(Anexo 8)

VI. Lê todas as perguntas e assinala com um círculo a opção que melhor representa o que significa o desporto para ti. Não existem respostas certas ou erradas.

Assinala apenas uma opção por pergunta.

	Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Para mim, praticar futebol é divertido.	1	2	3	4	5
2. Eu gosto de praticar futebol.	1	2	3	4	5
3. É importante para mim ser bom no futebol.	1	2	3	4	5
4. Ser bom no futebol significa muito para mim.	1	2	3	4	5
5. Estou muito interessado em aprender sempre mais no futebol.	1	2	3	4	5
6. Para ser honesto, o futebol não me interessa.	1	2	3	4	5
7. Ser bom no futebol é recompensador, porque também me ajuda com as coisas da escola.	1	2	3	4	5
8. Ser bom no futebol traz imensos benefícios para o meu dia-a-dia.	1	2	3	4	5

(Anexo 9)

VII

Escala de empenho e desempenho - Percepção treinador

Treinador principal

Pretende-se avaliar a opinião que tem, relativamente ao nível de desempenho/performance e de empenho/esforço de cada elemento da sua equipa.
Por favor, assinale com um círculo o número, de 1 a 5, que melhor indicar esse mesmo empenho/esforço e de desempenho/performance.



	Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
O rendimento global da <i>equipa</i> nestes últimos 4 meses foi	1	2	3	4	5
O rendimento em termos <i>psicológicos da equipa</i> nesta fase foi	1	2	3	4	5

Jogador:	Dimensão:	Muito Fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito Bom
A1	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esfôrço</i>	1	2	3	4	5
A2	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esfôrço</i>	1	2	3	4	5
A3	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esfôrço</i>	1	2	3	4	5
A4	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esfôrço</i>	1	2	3	4	5
A5	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esfôrço</i>	1	2	3	4	5
A6	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esfôrço</i>	1	2	3	4	5

A7	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A8	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A9	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A10	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A11	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A12	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A13	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A14	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A15	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A16	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A17	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5

A18	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A19	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5
A20	<i>Desempenho/Performance</i>	1	2	3	4	5
	<i>Empenho/Esforço</i>	1	2	3	4	5

Todas estas informações estão sujeitas ao direito de confidencialidade.

Muito Obrigado pela sua colaboração.