

***A importância da relação treinador-
atleta e do clima motivacional para o
desenvolvimento da robustez mental:
Um estudo misto na formação
desportiva de futebol***

***A importância da relação treinador-atleta e do clima motivacional para o desenvolvimento da robustez mental:
Um estudo misto na formação desportiva de futebol***

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e do Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Prof^a Dr^a Sara Mesquita Garganta da Silva

Coorientadora: Prof^a Dr^a Cláudia Salomé Lima Dias

Raísa Soares Lobato Hoffmann
Porto, 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Hoffmann, R. S. L. (2023). *A importância da relação treinador-atleta e do clima motivacional para o desenvolvimento da robustez mental: Um estudo misto na formação desportiva de futebol*. Porto: R, Hoffmann. Dissertação de Mestrado para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e à Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

DEDICATÓRIA

...Em memória aos meus amados tios, Evanildo e Francisco, que dentre tantas lições e valiosos ensinamentos, me ensinaram a gostar de futebol. Isso foi fundamental para delinear a trajetória profissional que me traz tanta satisfação e paixão pelo que faço. Minha gratidão e amor eternos a vocês.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, meu escudo e fortaleza em todos os momentos desafiadores, por iluminar sempre meu caminho e ter me dado a oportunidade de concretizar o sonho de realizar esse mestrado.

Agradeço aos meus amados pais, Zélia e Roberto, pelo amor incondicional, pelos ensinamentos, por terem me proporcionado uma educação de qualidade até o início da minha trajetória profissional e por darem o melhor deles por mim durante todos os anos da minha vida até hoje. Mãe, obrigada por ser o exemplo mais nítido e próximo que tenho de robustez mental!

Agradeço ao meu marido, Thiago, meu grande companheiro e incentivador, exemplo de determinação e perseverança. Obrigada por acreditar no meu potencial e por me apoiar em todas minhas escolhas. Seu amor, compreensão, paciência e apoio foram basilares para que eu pudesse concluir essa etapa.

Agradeço a toda minha família, por todo amor, torcida incondicional, apoio e confiança em mim depositada. Carrego todos vocês comigo mesmo a um oceano de distância. Tudo que sou devo a vocês!

Agradeço à minha orientadora Prof^a Dr^a Sara Mesquita Garganta da Silva, pela forma tão empoderadora e afetuosa a qual ela conduziu esse processo, oferecendo suporte, sendo paciente e dando a autonomia que eu precisava para acreditar que seria possível a conclusão deste trabalho. Para além disso, alguém a quem tenho muita gratidão por todo conhecimento compartilhado e oportunidades que me foram proporcionadas através do seu apoio.

Agradeço à minha coorientadora Prof^a Dr^a Cláudia Salomé Lima Dias pelo auxílio no desenvolvimento deste trabalho e pelas aulas ao longo do curso.

Agradeço a todos professores que me permitiram adquirir conhecimento através das aulas e da partilha da experiência deles contribuindo para minha evolução acadêmica, profissional e pessoal. Em especial, ao grande mestre, Prof. Dr. Júlio Garganta pelas aulas inspiradoras e por ser um exemplo de simplicidade e sabedoria. E também ao Prof. Dr. Nuno Corte-Real, que desde o início sempre foi muito solícito e contribuiu de forma ímpar com as reflexões proporcionadas em aulas ao longo do curso.

Agradeço ao Dr. Ângelo Santos, a quem tenho um profundo respeito e gratidão por toda oportunidade que me concedeu e pelos ensinamentos que sempre me foram ofertados.

Agradeço a todo o *staff* da equipa que tive o privilégio de trabalhar e aprender muito sobre futebol e a trabalhar com entusiasmo e paixão. Em especial, a Dr^a Samanta Marques pela parceria, conhecimento compartilhado e por todo apoio que me deu ao longo da época. E também aos miúdos, a quem eu tenho um imenso carinho e almejo vê-los triunfando em suas trajetórias no desporto.

Agradeço a todos meus amigos, pela amizade, pelo incentivo e apoio nessa jornada tão intensa e desafiadora que é realizar um mestrado em outro país. Em especial, a Paula Zamith, a Juliana Hoffmann, e a Carolina Franco, pessoas que foram essenciais, e que mesmo à distância se fizeram presentes através das ligações de vídeos, os áudios e mensagens partilhadas.

Agradeço aos meus colegas de turma do mestrado, pelos momentos compartilhados. Em especial, a Stephanie Amoroso pela amizade e por sua leveza, e a Andreia Ferreira pelo seu jeito acolhedor e por ter me ajudado na missão de entender estatística.

Agradeço a todos que de certa forma contribuíram, direta ou indiretamente, para a realização deste trabalho. Cada um que foi citado tem uma contribuição significativa na pessoa que me tornei nesses dois anos.

EPÍGRAFE

“No futebol, a habilidade é muito mais importante do que a forma e, em muitos casos, a habilidade é a arte de transformar limitações em virtudes.”

Eduardo Galeano

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
ÍNDICE DE TABELAS.....	VIII
ÍNDICE DE ANEXOS	IX
RESUMO	X
ABSTRACT	XI
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XII
INTRODUÇÃO	1
1. REVISÃO DE LITERATURA.....	7
1.1 Formação desportiva de jovens.....	7
1.2 Robustez mental	10
1.3 Relação treinador-atleta.....	18
1.4 Clima motivacional.....	21
1.5 Teoria dos objetivos de realização	22
1.6 Teoria da autodeterminação	24
1.7 Clima motivacional de empoderamento e desempoderamento	27
2. OBJETIVOS	31
3. MÉTODO	34
4. Mental toughness: Uma análise quantitativa na formação desportiva de futebol de um clube de elite	38
4.1 INTRODUÇÃO.....	38
4.2 MÉTODO	41
4.3 RESULTADOS.....	47
4.4 DISCUSSÃO.....	52
5. Mental toughness: Uma análise qualitativa da percepção de treinadores de formação desportiva no futebol.....	63
5.1 INTRODUÇÃO.....	63
5.2 MÉTODO	68
5.3 RESULTADOS.....	76
5.4 DISCUSSÃO	89
6. IMPLICAÇÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	101
7. REFERÊNCIAS	107

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirâmide da robustez mental de Bull et al. (2005).....	14
Figura 2. Modelo de clima motivacional de Duda e Appleton (2016).....	28
Figura 3. Mapa temático do estudo.....	77

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização da Amostra (Estudo 1).....	42
Tabela 2. Estatísticas descritivas das variáveis do estudo.....	48
Tabela 3. Correlação entre as variáveis do estudo com a robustez mental.....	49
Tabela 4. Modelo de regressão.....	50
Tabela 5. Estatísticas descritivas dos escalões etários com relação a robustez mental, relação treinador-atleta e clima motivacional.....	52
Tabela 6. Caracterização da Amostra (Estudo 2).....	68

ÍNDICE DE ANEXOS*

ANEXO I Termo de consentimento informado (artigo 1)

ANEXO II Questionários aplicados nos atletas

ANEXO III Termo de consentimento informado (artigo 2)

ANEXO IV Guião de entrevista do focus group

ANEXO V Transcrição do focus group (na íntegra)

ANEXO VII Excertos do focus group

* Por questões éticas e de confidencialidade, os anexos aqui referidos estarão disponíveis em um ficheiro à parte aos membros do júri.

RESUMO

O desporto de formação inerente ao trajeto do alto rendimento possui um nível de exigência ímpar e à medida que um atleta se desenvolve é possível perceber que essa exigência cresce de uma forma exponencial. Tendo em consideração este cenário, é fundamental que os atletas desenvolvam competências psicológicas que os permitam vivenciar o contexto de formação desportiva de modo a ter um bom desempenho e bem-estar. Nesse registo, a robustez mental, possivelmente influenciada por variáveis do foro contextual, apresenta extrema importância para a forma como o jovem atleta irá adaptar-se ao contexto de formação desportiva. O objetivo geral da presente dissertação é investigar a possível interação entre a robustez mental dos atletas e outras variáveis do foro contextual e relacional (i.e., o clima motivacional e a relação treinador-atleta). Com esse intuito, apresentamos um design do tipo misto, paralelo e convergente. Primeiramente, investigamos através do recurso a uma metodologia quantitativa a natureza e a força da relação entre robustez mental, clima motivacional e relação treinador-atleta, e, seguidamente, recorremos à metodologia qualitativa para compreender de que forma as interações anteriormente mencionadas são percebidas e interpretadas pelos treinadores. No primeiro estudo, participaram 154 atletas de futebol, do sexo masculino, da formação desportiva de um clube de elite europeu, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos. Os seguintes instrumentos foram utilizados: *Mental Toughness Index* (MTI); *Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach* (EDMCQ-C) e a Escala Relação Treinador-Atleta (CART-Q). As análises revelaram que o clima motivacional do tipo empoderador e a relação treinador-atleta de qualidade estão associados a níveis de robustez mental mais elevados. A amostra não apresentou diferenças significativas entre os escalões no que se refere à robustez mental. O segundo artigo centrou-se em avaliar como os treinadores percebem o impacto da sua relação com o atleta, e do clima motivacional na robustez mental dos atletas da sua equipa. Foi realizada uma análise temática do discurso de quatro treinadores de um dos escalões. Os resultados sugerem que os treinadores reconheceram a importância que o clima motivacional empoderador bem como a qualidade da sua relação com os atletas pode ter na robustez mental dos atletas. Porém, a falta de conhecimento de medidas práticas para viabilizar ações que fomentam o contexto de empoderamento impossibilita que eles utilizem estratégias facilitadoras para isso. Ao relacionar os resultados que foram encontrados nos dois artigos, ainda que os atletas apresentem níveis ideais de robustez mental, existem aspetos presentes no discurso de alguns treinadores que sugerem a existência de climas motivacionais de controlo e que poderão diminuir estes índices de robustez mental a longo prazo. Assim sendo, concluímos que é evidente a necessidade de exploração contínua da referida temática, a fim de alcançar uma audiência de treinadores de forma prática e que se torne viável a aplicação de estratégias adaptativas bem para o desenvolvimento dos atletas bem como incluir igualmente outros agentes pertencentes à cultura desportiva.

PALAVRAS-CHAVE: Robustez mental; Clima motivacional; Relação treinador-atleta; Futebol; Formação desportiva.

ABSTRACT

The training sport inherent to the high-performance path has a unique level of demand and as an athlete develops it is possible to see that this demand grows exponentially. Taking this scenario into account, it is essential that athletes develop psychological skills that allow them to experience the context of sports training to have good performance and well-being. In this sense, mental toughness, possibly influenced by contextual variables, is extremely important for the way in which the young athlete will adapt to the sports training context. The general objective of this dissertation is to investigate the possible interaction between the mental toughness of athletes and other contextual and relational variables (i.e., the motivational climate and the coach-athlete relationship). For this purpose, we present a mixed, parallel, and convergent design. Firstly, we investigated, using a quantitative methodology, the nature and strength of the relationship between mental toughness, motivational climate and coach-athlete relationship, and then, we used qualitative methodology to understand how the previously mentioned interactions are perceived and interpreted by the coaches. In the first study, 154 male football athletes participated, from the sports training of an elite European club, aged between 12 and 19 years old. The following instruments were used: Mental Toughness Index (MTI); Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach (EDMCQ-C) and the Coach-Athlete Relationship Scale (CART-Q). The analyzes revealed that the empowering motivational climate and the quality coach-athlete relationship are associated with higher levels of mental toughness. The sample did not show significant differences between the levels in terms of mental toughness. The second article focused on evaluating how coaches perceive the impact of their relationship with the athlete, and the motivational climate on the mental toughness of the athletes on their team. A thematic analysis of the speech of four coaches from one of the levels was carried out. The results suggest that the coaches recognized the importance that an empowering motivational climate as well as the quality of their relationship with the athletes can have on the athletes' mental toughness. However, the lack of knowledge of practical measures to enable actions that foster an empowering context makes it impossible for them to use facilitating strategies for this. When relating the results found in the two articles, even though athletes present ideal levels of mental toughness, there are aspects present in the speech of some coaches that suggest the existence of motivational climates of control and that could reduce these mental toughness indices in the long term. Therefore, we conclude that the need for continuous exploration of this topic is evident, to reach an audience of coaches in a practical way and to make it viable to apply adaptive strategies for the development of athletes as well as also including other relevant agents to sports culture.

KEYWORDS: Mental toughness, Motivational climate, Coach-athlete relationship, Football, Sports training.

LISTA DE ABREVIATURAS

OMS - Organização Mundial de Saúde

TOR – Teoria dos Objetivos de Realização

TAD – Teoria da Autodeterminação

NPBs – Necessidades Psicológicas Básicas

MTI - *Mental Toughness Index*

EDMCQ-C - *Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach*

CART-Q - Escala Relação Treinador-Atleta

P - Pesquisadora

T1 - Treinador 1

T2 - Treinador 2

T3 - Treinador 3

T4 - Treinador 4

INTRODUÇÃO



INTRODUÇÃO

O desporto de alto rendimento possui um nível de exigência ímpar, espera-se que o atleta saiba lidar com as pressões resultantes de estímulos externos (como sejam, a torcida, família, agentes, equipa técnica) e estímulos internos (e.g., emoções, expectativas, objetivos). Estes tipos de estímulos estão presentes essencialmente no contexto da formação desportiva dos atletas que pretendem atingir o nível do alto rendimento.

A formação de um atleta vem antes do processo de especialização e uma das condições para que ela ocorra com sucesso é que haja uma base sólida e consistente desenvolvida durante o seu período de formação (Mesquita, 1997).

À medida que um atleta vai progredindo em termos de escalão, é possível perceber que a pressão e exigência crescem de forma exponencial. Diante desse cenário, é fundamental que os atletas desenvolvam competências psicológicas que os permitam vivenciar esse contexto de modo a ter um bom desempenho desportivo e perspectivas futuras que sejam promissoras.

A intervenção do psicólogo desportivo no contexto dos escalões de formação tem como foco principal desenvolver competências psicológicas que contribuam para o crescimento do atleta nas dimensões desportiva e pessoal (Cardenas & Pumariega, 2011).

Relativamente às competências psicológicas é inevitável que pensemos naquelas que poderão auxiliar na forma como o atleta irá lidar com as adversidades mais comum ao seu quotidiano, como sejam a possibilidade de errar e fracassar, a ocorrência de uma lesão, e o sentimento de rejeição decorrente do facto de poder não constituir uma escolha para o treinador etc. Para além disso, o alto nível de exigência do desporto poderá ainda acarretar consequências a presença de elevados níveis de stress e ansiedade nos atletas, podendo conduzir à desistência da prática e, dessa forma, vir a comprometer o processo de desenvolvimento do talento desportivo (Silva, 2021).

Reardon et al. (2019), pesquisadores do Comitê Olímpico Internacional, realizaram uma revisão sistemática para identificar os sintomas e transtornos de saúde mental em atletas de elite. Os autores levantaram alguns quadros como:

transtorno depressivo maior e sintomas de depressão, ansiedade e transtornos relacionados, transtornos alimentares, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade, distúrbios e preocupações com o sono, entre outros. No caso da depressão, a prevalência de sintomas em atletas de elite varia entre 4% a 68%, o que se revela um tipo de incidência semelhante ao da população em geral. Com a ressalva de que no caso de atletas de elite, a manifestação dos sintomas depressivos tende a ser mascarada pelos mesmos e, por isso, poderá ser de mais difícil gestão na medida em que os atletas tendem a resistir procurar apoio devido ao estigma que as questões de ordem mental carregam para a sua imagem social (Reardon et al., 2019).

Ainda que o público-alvo da presente investigação não se trate de atletas de elite, a existência de um planeamento de estratégias do foro profilático e da promoção de uma melhor gestão de aspetos emocionais relacionados com a prática desportiva em atletas de formação poderá auxiliar na sua preparação e prevenção de futuras problemáticas a serem experienciadas no alto rendimento. Para além disso, é manifestamente claro que as medidas a que se propõe encontrar para o bem-estar dos atletas de formação também se estende aos atletas de elite que se encontre na experiência da vulnerabilidade psicológica.

De acordo com Rice et al. (2016), os atletas de elite enfrentam um conjunto singular de fatores de *stress* que podem ampliar sua suscetibilidade a problemas de saúde mental. Para os autores, os principais fatores compreendem os efeitos psicológicos das lesões, o *overtraining* e exaustão, o peso da comunicação social e a capacidade de gestão da pressão competitiva visando um desempenho destacado. A fim de equiparar a avaliação e a abordagem das necessidades de saúde mental dos atletas de elite às suas necessidades físicas, é essencial empreender pesquisas epidemiológicas e intervenções de alta qualidade (Rice et al., 2016). Atletas de elite com maior nível de autoconhecimento poderão estar mais bem preparados para enfrentar este tipo de adversidades, sendo que é essencial que o trabalho deste processo de autoconhecimento tenha início na sua formação com o intuito de se desenvolver de uma forma gradual e sustentada (Weinberg & Gould, 2017).

Neste processo que envolve enfrentar a pressão característica do desporto, os níveis de robustez mental assumem extrema importância para o jovem atleta na medida em que permitem experienciar a prática com um

equilíbrio emocional sustentado. Weinberg (2013) postula que a robustez mental faculta ao atleta uma percepção mais ajustada a respeito das exigências características do desporto.

A robustez mental pode ser entendida como a capacidade do indivíduo de apresentar de forma consistente altos níveis de desempenho subjetivo (e.g. alcance de metas pessoais) ou desempenho objetivo (e.g. tempo de corrida) em detrimento dos desafios e fatores geradores de stress quotidiano, bem como outro tipo de adversidades que ele possa a vir enfrentar (Gucciardi et al., 2015).

A robustez mental tem sido apontada como um dos fatores essenciais para o êxito no desporto (Weinberg et al., 2018; Wilson et al., 2019). No entanto, percebe-se que a conceptualização do construto ainda não apresenta consistência. Para Clough et al. (2002) existem quatro aspetos que compõem a robustez mental do atleta, que são: o controlo, o comprometimento, a confiança e o desafio. Essa perspetiva foi proposta como o “Modelo dos 4C’s” e será desenvolvido mais adiante. Os autores Middleton et al. (2004), referem-se a 12 atributos: autoeficácia, autoconceito, foco na tarefa, perseverança, potencial comprometimento, pensamentos positivos, diminuição do estresse, palavras pessoais, familiaridade com a tarefa e valor da tarefa. Já Gucciardi e Gordon (2008) mencionam cinco elementos: inteligência emocional, resiliência, controlo da atenção, autoconfiança e desejo para vencer. Sheard et al. (2009) convergem em partes com os aspetos propostos por Clough et al. (2002) e preconizam que a robustez mental envolve três aspetos: comprometimento, confiança e controlo. O único desacordo assenta-se na inclusão do desafio na proposta de Clough et al. (2002), que nesse caso converge com um dos atributos de Gucciardi et al. (2008) que se referem a quatro: a forma de lidar com desafios, o conhecimento do desporto, a atitude assertiva e o desejo pelo sucesso.

Essa falta de clareza a respeito do constructo acaba predispondo uma certa dificuldade na criação de estratégias de intervenção estruturadas dentro de um programa que tenha como objetivo o desenvolvimento da robustez mental. Posto isso, é evidente a pertinência para estudos do construto em questão que o torne mais claro e em que haja a possibilidade de desenvolvimento de programas de intervenção que visem estratégias que permitam aos atletas tornarem-se mais robustos mentalmente para lidar com os desafios do ambiente desportivo. Na medida em que se trata de escalões de

formação, essa necessidade torna-se ainda mais essencial por se caracterizar de um período de desenvolvimento pessoal e desportivo dos atletas com o objetivo de chegarem ao alto rendimento.

Além da robustez mental, é fundamental não negligenciarmos os aspetos ambientais, tendo em vista que os estímulos externos poderão estimular ou não a vivência de um contexto ideal para que o atleta possa desenvolver níveis otimizados de robustez mental. Deste modo, segundo estudos passados, por forma a realizarmos uma análise completa sobre a influência de estímulos contextuais para o atleta, deveremos dar especial atenção à qualidade da relação treinador-atleta e ao clima motivacional fomentado pelo treinador.

Segundo Appleton et al. (2006) a qualidade da relação entre o treinador e o atleta vai influenciar de forma significativa a motivação, o bem-estar e o desempenho do atleta. A dinâmica interpessoal que se dá na relação treinador-atleta, ou seja, os sentimentos, os pensamentos e as ações que assentam nessa conexão entre si ocorrem de forma causal e interdependente (Jowett & Cockerill, 2002; Jowett et al., 2005; Jowett & Poczwardowski, 2007).

Para além disso, sobretudo na realidade dos jogos desportivos coletivos, avaliar o clima motivacional, é igualmente fundamental na medida em que este constructo se refere ao contexto psicossocial cultivado pelo treinador e que é assimilado pelos atletas. O clima motivacional vem sendo, cada vez mais, indicado na literatura com relevância no que se refere ao impacto que tem na motivação e no comportamento dos atletas. Esta influência ocorre sobretudo através da forma como o treinador vai gerir a dimensão emocional do treino coletivo sendo que esta gestão resulta das estratégias que o líder utilizará com seus atletas contribuindo para ambientes de treino mais ou menos empoderadores (Duda & Balaguer, 2007).

Para Møllerløkken et al. (2017) a figura do treinador é fundamental para a introdução de estímulos positivos para os jogadores, notadamente por meio do fomento da satisfação e do prazer decorrentes da aquisição de habilidades técnicas e conhecimento tático, com o propósito eficaz de abordar as questões desafiadoras que se manifestam no contexto do desporto competitivo.

Portanto, estando em consonância com as normas e orientações preconizadas pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, a presente

pesquisa segue o modelo escandinavo, em que há a realização de dois artigos científicos, e está estruturada da seguinte forma:

No primeiro capítulo será apresentado uma revisão de literatura a respeito dos principais construtos que foram avaliados ao longo da dissertação.

No segundo capítulo serão apresentados os objetivos que se pretendeu atingir com a realização da presente dissertação.

O terceiro capítulo traz o método que se escolheu para delinear a pesquisa.

O quarto capítulo trata-se da investigação de orientação quantitativa que foi realizada nos escalões de formação com o intuito de avaliar a intensidade e a direção da relação entre as variáveis, clima motivacional e relação treinador-atleta com a robustez mental do atleta, bem como comparar essas variáveis entre diferentes escalões de formação desportiva.

O quinto capítulo abrangerá a investigação qualitativa que foi realizada no formato de grupo focal com os treinadores de uma das equipas de formação (escalão ocultado por motivos de confidencialidade) para avaliar como os treinadores percebem o impacto da sua relação com o atleta, bem como do clima motivacional na robustez mental do atleta.

E por fim, será apresentada algumas considerações finais a respeito da pesquisa desenvolvida, seguida das referências bibliográficas que foram consultadas durante a realização da revisão de literatura e do trabalho como um todo.

CAPÍTULO 1

REVISÃO DE LITERATURA

1. REVISÃO DE LITERATURA

1.1 Formação desportiva de jovens

A formação desportiva configura-se como um processo multifacetado que engloba diversos elementos, com o propósito de promover tanto o avanço na capacitação e no aprimoramento desportivo quanto a formação abrangente do indivíduo como cidadão (Collet, 2018).

Mesquita (1997) pontua que a prática desportiva possui uma importância ímpar na formação do indivíduo, esta importância remete ao papel de atleta, mas, de igual forma, à sua vida pessoal. Para a autora isso ocorre, pois, a prática desportiva permite ao indivíduo vivenciar situações que o conduzem à aquisição de valores essenciais do “saber ser” (autodisciplina, autocontrole), do “saber estar” (civismo, companheirismo, respeito mútuo) e do “saber fazer” (obtenção de vocabulário motor ampliado).

Ao falar em formação desportiva de jovens, pensa-se necessariamente em crianças e jovens praticando um desporto, seja este com fins educativos, recreativos ou competitivos. Essa simples constatação já nos leva a pensar na importância que essa vivência terá para o indivíduo seja na vida desportiva como na vida fora do desporto. Se pensarmos no desporto como uma metáfora da vida, ele se torna um ambiente rico para a aprendizagem de competências que serão essenciais para que aquela criança possa experienciar de forma saudável não apenas o desporto em si mas situações semelhantes às que ela encontrará em sua vida, como as que exigem superação de momentos desafiadores, disciplina para alcançar metas, socialização possibilitando interações e trocas sociais, entre outras.

Essa perspectiva é corroborada pelos autores Smoll et al. (2011) que preconizam que o cenário desportivo se configura como um microcosmo da sociedade onde crianças e jovens têm a oportunidade de desenvolver habilidades físicas e psicossociais relevantes para situações que irão experienciar na vida adulta.

A formação de um atleta vem antes do processo de especialização e uma das condições para que ela ocorra com sucesso é que haja uma base sólida e consistente desenvolvida durante o período de formação. Não deve haver

especialização sem formação, tendo em vista que o trabalho realizado pelos treinadores dos escalões mais jovens é um dos aspetos fundamentais dos limites da prestação desportiva ao mais alto nível de rendimento (Mesquita, 1997).

Para Smoll et al. (2011) no que diz respeito ao período de formação do atleta, é importante mencionar o triângulo da formação desportiva que se refere à tríade formada pelo treinador (em representação do clube), os pais e o próprio atleta. Nessa tríade, cada um deles possui o seu papel, responsabilidades e ações necessários para que a experiência desportiva resulte de forma bem-sucedida. A relação nesta tríade tem um impacto significativo no que se refere ao desenvolvimento psicológico dos jovens, podendo tornar a participação desportiva uma experiência positiva ou negativa, e, desse modo, contribuir para a continuidade ou desistência da criança da prática desportiva. Smoll et al. (2011), salientam que quanto melhor for a qualidade da relação estabelecida entre os atletas e os seus pais, melhor tende a ser a qualidade da relação entre treinador e atletas bem como da relação entre o treinador e os pais desses atletas. Tendo em vista esse aspecto, é fundamental ressaltar que a influência dos pais dos atletas decorre de modo sistêmico e dinâmico. Isso reitera o quanto deve existir uma atenção e cuidado especial nas vinculações que acontecem nesse triângulo (Smoll et al., 2011).

Para Collen (2018), a qualidade das relações cultivadas no contexto desportivo desempenha um papel significativo no alcance de resultados positivos no desenvolvimento desportivo. Os indivíduos que integram a vida quotidiana dos atletas, como os treinadores, os pais, colegas da equipa, entre outros desempenham um papel crucial no engajamento desportivo, pois eles representam os principais motivadores e influenciadores para a participação e a continuidade nas atividades desportivas.

Ainda se centrando no contexto em que essa prática desportiva decorrerá, os treinadores e os professores podem ser vistos como os criadores de ambientes que vão fomentar a aprendizagem e o desenvolvimento das habilidades e competências dos indivíduos (Jowett, 2003). Para Vealey et al. (2018), o papel do treinador, quando se trata de planejar estratégias de treinamento e estabelecer ambientes seguros que replicam as condições competitivas, é destacado como um dos fatores mais cruciais para elevar a

autoconfiança dos atletas e fortalecer a convicção de que podem alcançar os resultados desejados.

Tendo em vista que, o trabalho que é realizado no contexto de formação pelo treinador não deve se restringir ao ensino de habilidades técnicas referentes a uma determinada modalidade, mas é adequado centrar também no aprimoramento dos aspetos físico-desportivos que possibilitem ao atleta futuramente poder atuar no seu máximo desempenho no que se refere ao domínio dessas técnicas (Constantino, 2002). Para além do ensino de habilidades desportivas, a ênfase do treinador deve residir também no desenvolvimento de princípios e valores, bem como de habilidades para a vida do atleta (Camiré et al., 2011).

Cardenas e Pumariega (2011) postulam que a atuação do profissional de Psicologia do desporto no contexto dos escalões de formação possui como foco principal desenvolver competências psicológicas, posto que, a criança está se desenvolvendo como pessoa e atleta. Com isso, os autores preconizam que o trabalho dos psicólogos poderá se configurar no desenvolvimento de programas de orientação para treinadores, pais e atletas fomentando a ideia de que o esporte deve ser visto como uma metodologia educativa que vai impactar no aprimoramento pessoal e desportivo do indivíduo, ou seja, vai fornecer contexto para que eles possam desenvolver competências psicológicas que serão importantes para o seu desempenho, mas também para outras áreas de sua vida.

Em se tratando de competências psicológicas é inevitável que pensemos naquelas em que o atleta lidará com os desafios típicos do desporto como: os efeitos psicológicos das lesões, a possibilidade de *overtraining* e exaustão, a pressão da imprensa e a necessidade de gerir a pressão da competição visando um bom rendimento (Rice et al., 2016). Esses fatores de *stress* podem aumentar a vulnerabilidade dos atletas no que se refere a sua saúde mental. Por conta disso, é fulcral que se invista em pesquisas e em intervenções de alta qualidade nessa área (Rice et al., 2016).

Neste registo, a robustez mental pode ser de suma importância para o jovem atleta no contexto desportivo durante o seu processo de formação.

1.2 Robustez mental

As primeiras menções ao termo “robustez mental” vieram com os autores Cattell et al. (1955) que o definiam como um traço de personalidade, que era determinado por fatores culturais ou ambientais do indivíduo, sendo uma das dimensões mentais mais relevantes para o sucesso.

Loehr (1986) preconizava que a robustez mental poderia ser entendida como a capacidade de um atleta manter com firmeza um estado ideal de desempenho durante uma competição, ainda que houvesse adversidades, e essa capacidade seria avaliada pela consistência do desempenho apresentado. O autor postula que as habilidades que estavam relacionadas ao constructo da robustez mental poderiam ser aprendidas e, portanto, um treinamento com esse fim poderia resultar de forma positiva.

Jones et al. (2002) apresentam a robustez mental como uma vantagem psicológica, inata ou aprendida, que distingue o atleta dos seus adversários, e o torna apto a lidar com diversas demandas que lhes são impostas pelo desporto, como o treino, o estilo de vida e o momento de competição. Os autores ainda salientam de forma mais pormenorizada que a robustez mental faz com que o atleta mantenha uma consistência e seja superior aos seus adversários no que se refere a manter-se focado, determinado, confiante e no autocontrolo diante de situações adversas. Essa definição tem sido frequentemente utilizada por diversos autores que mencionam a robustez mental.

Em contraste a essa definição, Middleton et al. (2005) salientam de uma forma crítica, que a maneira como os autores supracitados no parágrafo anterior apresentavam o constructo trazia somente uma visão daquilo que um atleta robusto conseguiria fazer, mas não esclareceu ou apresentou de fato uma definição conceptual do que é a robustez mental. Contudo, Middleton et al. (2005) também não conseguiram apresentar uma definição robusta, sendo que o objetivo do seu estudo se centrou em refinar as propriedades psicométricas da robustez mental. Assim sendo, os autores sugeriram que mais estudos fossem realizados para contribuir com uma definição mais tangível e funcional do construto de robustez mental.

Para Clough et al. (2002), existem quatro aspetos que compõem a robustez mental do atleta, que são: o controlo, o comprometimento, a confiança

e o desafio. Essa perspectiva foi nomeada como o “Modelo dos 4C’s” e será apresentada melhor mais abaixo ao longo da dissertação. Os autores Middleton et al. (2004), referem-se a 12 atributos: a autoeficácia, o autoconceito, o foco na tarefa, a perseverança, o potencial, o compromisso, os pensamentos positivos, a diminuição do estresse, as palavras pessoais, a familiaridade com a tarefa e o valor da tarefa. Já Gucciardi e Gordon (2008) mencionam cinco elementos: a inteligência emocional, a resiliência, o controlo da atenção, a autoconfiança e o desejo para vencer. Sheard et al. (2009) convergem em partes com os aspetos propostos por Clough et al. (2002) e preconizam que a robustez mental envolve três aspetos: o comprometimento, a confiança e o controlo. O único desacordo assenta-se na inclusão do desafio que nesse caso converge com um dos atributos de Gucciardi et al. (2008) que se referem a quatro: a forma de lidar com desafios, o conhecimento do desporto, a atitude assertiva e o desejo pelo sucesso.

Para Crust (2007), a robustez mental de um atleta está relacionada com características como: os níveis de autoconfiança, a sua capacidade de recuperar depois de um erro ou fracasso), a capacidade de apresentar comportamentos característicos de persistência (o característico “atleta que não desiste”), a utilização de estratégias de *coping* adaptativas diante das adversidades ou situações de pressão, bem como a sua competência ligada à manutenção da concentração diante de estímulos externos que possam ser distratores.

Segundo os resultados de um estudo realizado por Connaughton et al. (2008a), estruturado com base nas três fases de carreira proposta por Bloom (1985), os autores postularam que a evolução e a manutenção da robustez mental envolvem três estágios: anos iniciais, intermediários e posteriores.

Para Connaughton et al. (2008a), os anos iniciais compreendem uma idade média de 8,3 anos, nesse estágio muitos mecanismos envolvidos no desenvolvimento da robustez mental funcionam de forma combinada e não de maneira independente, e ajudam a desenvolver um clima motivacional desafiador, agradável e gratificante. Outro aspeto que foi relevante nessa fase foi o domínio de habilidades pessoais, autoconfiança, motivação e o estímulo de outras pessoas inspiradoras para o atleta. Esses aspetos são percebidos de forma repetida nos estágios subsequentes e que são, portanto, intensificados à medida que o atleta vai passando por eles. Os anos intermediários envolvem

uma idade média de 11,1 anos, caracterizam-se por ser uma fase mais competitiva e, por conta disso, trazem consigo demandas relevantes para o contexto desportivo de um atleta (e.g. regulação da ansiedade, situações de pressão, lidar com as adversidades). Para além disso, nessa fase os atletas tinham a oportunidade de aprender com outras pessoas significativas para eles (como atletas mais velhos, os treinadores e os pais) que se apresentavam como fatores que contribuem para o desenvolvimento e a manutenção da robustez mental a longo prazo. Por fim, os anos posteriores referem-se a uma idade média de 13,7 anos, e nesse período os aspetos que foram desenvolvidos continuam a ser fomentados e a exposição ainda maior ao contexto competitivo, facto que faz com que os atletas estejam mais expostos e simultaneamente ambientados a essa situação de pressão. Nestes últimos anos de desenvolvimento, um aspeto que teve grande influência na manutenção da robustez mental foi a motivação intrínseca para triunfar. Além disso, a utilização efetiva de habilidades psicológicas básicas e avançadas foi igualmente fundamental para manter a robustez mental (Connaughton et al., 2008).

Para Clough e Strycharczyk (2012), os fatores ambientais possuem um papel de maior relevância a desempenhar na robustez mental no início do desenvolvimento do indivíduo. Por conta disso, os autores reiteram que treinar aspetos relacionados com a robustez mental na infância, poderá ter uma eficácia maior do que na idade adulta no que se refere ao desenvolvimento de competências psicológicas positivas e ao auxílio no alcance de resultados desejáveis no âmbito educacional, na saúde mental e no ambiente de trabalho.

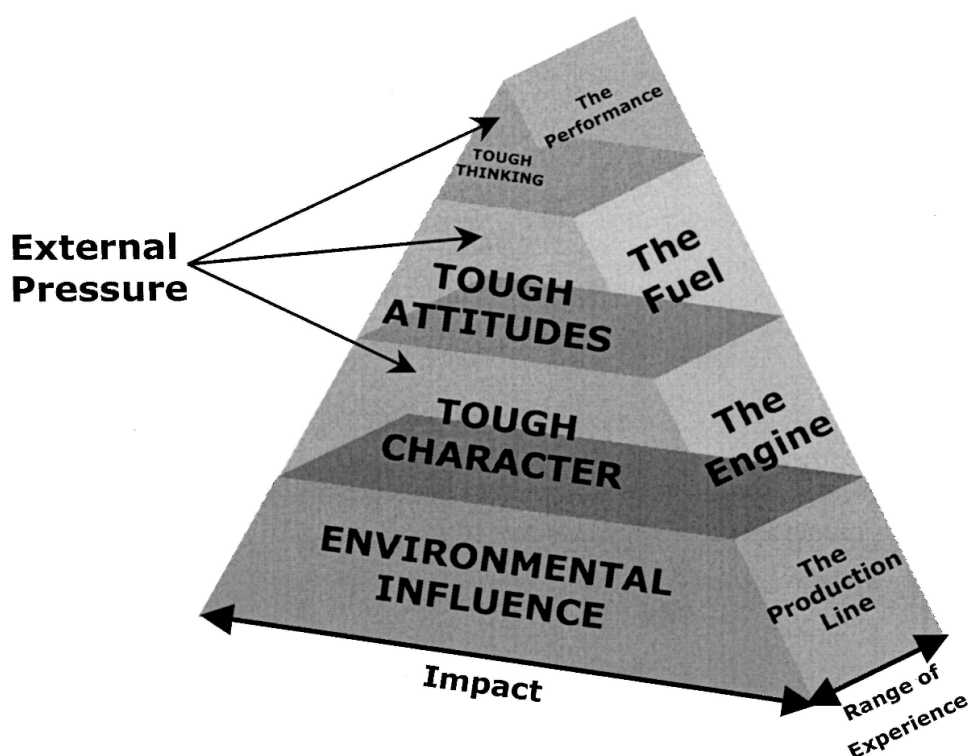
Connaughton et al. (2008^a), postulam que é essencial que haja uma consciencialização de todos os envolvidos no desporto de que o desenvolvimento e manutenção da robustez mental se trata de um processo extenso. E que, por conta disso, para um efeito mais amplo e substancial é importante uma variedade de mecanismos subjacentes, nomeadamente a existência de um trabalho coletivo em detrimento da melhoria da robustez mental de carácter individual.

Bull et al. (2005) desenvolveram um modelo de robustez mental em estudo realizado com atletas de críquete possibilitando assim uma melhor compreensão do constructo. O modelo tem uma estrutura hierárquica e é chamado de pirâmide da robustez mental (Figura 1). A pirâmide da robustez

mental enfatiza a relevância da influência ambiental para o desenvolvimento de três esferas de robustez mental: caráter robusto, atitudes robustas e pensamento robusto. A influência ambiental sustenta toda a estrutura e, portanto, é a área mais importante na qual concentrar recursos. A influência ambiental caracteriza-se pela influência parental e por experiências da infância nos anos de formação dos jogadores. Já no início da carreira como jogador de formação, a influência ambiental refere-se a aspetos como: 'Necessidade de atingir o sucesso', 'Oportunidades de sobreviver a adversidades iniciais' e 'Exposição ao desporto internacional'. Estes fatores trazem consigo a perspectiva de que a influência ambiental tem potencial para manter um impacto ao longo da carreira do jogador. Portanto, é necessária uma abordagem longitudinal para o desenvolvimento da robustez mental. A categoria “caráter robusto” compreende a independência do atleta, a habilidade de autorreflexão e a confiança resiliente, representando assim a esfera da personalidade da robustez mental. Com relação a categoria designada “atitudes robustas” podemos citar alguns aspetos como: explorar oportunidades de crescimento; mentalidade de “ir mais longe” e prosperar na competição. A combinação de “Caráter” e das “Atitudes” parece ser importante na formação da mente vencedora. É possível fornecer a um jogador as 'Atitudes robustas', mas se ele não tiver independência, confiança resiliente, autorreflexão e vivência de competição, então as atitudes não serão consistentemente impactantes. A categoria “pensamento robusto” representa o pináculo da pirâmide e, como é óbvio, relaciona-se de forma direta com os padrões de pensamento adequados e facilitadores para o desempenho que um jogador deve ter em contexto competitivo (Bull et al., 2005).

Figura 1

Pirâmide da robustez mental de Bull et al., (2005)



A falta de clareza a respeito do construto conforme explicitado anteriormente estabelece um entrave para a criação de estratégias de intervenção estruturadas dentro de um programa que tenha como propósito o desenvolvimento e a manutenção da robustez mental. Com isso, é inequívoco a pertinência de estudos do construto que visem torná-lo mais claro e que possibilite o desenvolvimento de programas de intervenção com estratégias que permitam aos atletas tornarem-se mais robustos mentalmente quando confrontados com os desafios peculiares do ambiente desportivo.

Para os autores Connaughton et al. (2008b), a robustez mental é desenvolvida em períodos críticos da vida, realçando, principalmente, a importância do período da adolescência de um indivíduo. Em convergência a essa ideia, Gucciardi et al. (2008) postulam que tendo em vista que a adolescência se configura como uma etapa de vida com muitos desafios e transformações de ordem maturacional, educacional e interpessoal, seria, portanto, o estágio ideal para iniciar e consolidar o desenvolvimento da robustez mental. Ling Jin et al. (2018) corroboram essa proposição, pois para eles os

componentes psicológicos que estão ligados à robustez mental também podem ser generalizados para outras áreas da vida como a educacional e a social. A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que a fase da adolescência compreende o período dos 10 aos 19 anos, especificando que a pré-adolescência seria dos 10 aos 14 anos e a adolescência precisamente dos 15 aos 19 anos.

Gucciardi et al. (2008), apontam que há uma dificuldade em diferenciar um programa de intervenção voltado especificamente para desenvolver a robustez mental e um programa de treinamento de habilidades psicológicas voltadas para o desporto. Isso ocorre por conta da similaridade dos aspetos trabalhados em ambos programas, tais como: as estratégias de regulação emocional, o controlo do pensamento, etc. Com isso, os autores acreditam que essa pode ser uma das justificativas para a ausência de estudos experimentais nessa área.

Através da realização de uma revisão integrativa, procurou-se perceber de que forma a robustez mental tem sido trabalhada em programas de preparação psicológica no desporto. Os resultados indicaram que não existem diferenças no que diz respeito às habilidades desenvolvidas, às atividades realizadas e ao número de sessões, entre os programas tradicionais de intervenção psicológica no desporto e os programas que visem o desenvolvimento da robustez mental. Não há um consenso em relação aos instrumentos psicométricos utilizados para avaliar a robustez mental. Os autores concluem que ainda há uma lacuna em relação a um protocolo específico para o desenvolvimento da robustez mental, necessitando, portanto, de mais estudos nesse âmbito (Corrêa et al, 2023).

Noutro estudo de revisão sistemática a respeito do construto de robustez mental (Liew et al., 2019) postularam que a robustez mental se apresenta de maneira multidimensional e tem sido de forma frequente relacionada com níveis elevados de autoconfiança, à capacidade de se recuperar após uma derrota, à persistência, à habilidade de lidar com a adversidade e a pressão, e a manutenção da concentração diante dos desafios.

O que se percebe ao realizar uma breve revisão de literatura é que o constructo denominado robustez mental continua suscitando discussões entre os teóricos (Clough et al., 2002; Gucciardi, 2017; Liew et al., 2019; Corrêa et al,

2023). Tendo em conta as diversas conceptualizações que se encontram acerca do tema robustez mental na literatura científica, pode-se destacar duas que são: Modelo dos 4 C's da robustez mental (Clough et al., 2002) e a conceptualização de Gucciardi et al. (2015).

O modelo dos 4 C's compreende a robustez mental como um traço da personalidade do indivíduo em quatro componentes que são: o controlo (integrando o controlo emocional que se refere a uma capacidade de regular as emoções e o controlo de vida, que remete para a capacidade para agir e sentir-se como alguém influente); o desafio/*challenge* (diz respeito à forma como o indivíduo interpreta os problemas, representando uma possibilidade de desenvolvimento); a confiança (dividida em confiança interpessoal, que remete para a forma como se dá a interação com outras pessoas; e confiança nas próprias competências que diz respeito à autoconfiança e que não depende de validação externa); e o compromisso (está ligado a um bom nível de envolvimento com os objetivos e tarefas) (Clough et al., 2002).

A pesquisa em questão foi conduzida com base na perspetiva proposta por Gucciardi et al. (2015), tanto na maneira como é tratado o construto como em relação ao instrumento psicométrico proposto pelos autores para avaliar a robustez mental. Tendo em vista que, o modelo preconizado pelos autores possui uma abrangência maior de contextos (organizacional, académico e militar) e não se restringe ao desporto apenas e com isso torna-se a perspetiva mais consensual. Portanto, nesse sentido a robustez mental possui uma perspetiva unidimensional e é vista como um estado psicológico, ou seja, como sendo uma capacidade cognitiva, relativamente estável, que as pessoas têm ou não, mas que é passível de mudança por meio do processo de aprendizagem e desenvolvimento individual do atleta (Gucciardi et al., 2015).

Para Gucciardi et al. (2015) a robustez mental define-se como a capacidade do indivíduo de apresentar de forma consistente altos níveis de desempenho subjetivo (e.g. alcance de metas pessoais) ou desempenho objetivo (e.g. tempo de corrida) em detrimento dos desafios e aspetos de *stress* do dia a dia, bem como adversidades que ele possa a vir enfrentar.

A descrição que Gucciardi et al. (2015) propõem de robustez mental é relativamente ampla e inclui várias suposições que eles acreditam fornecer uma base sólida para melhor entendimento a respeito do conceito. Primeiramente,

eles postulam que a robustez mental representa um conjunto de recursos ou bens pessoais que são convergentes a indivíduos que possuem as mesmas condições sociais e ambientais (e.g. pessoas de uma mesma cultura); isto é, estes recursos pessoais estão relacionados, e o ponto convergente entre eles promove um processo que predispõem de forma consistente a altos níveis de desempenhos (subjetivos e objetivos). Uma segunda suposição está na ideia de que a robustez mental é algo inato ou inerente ao indivíduo, porém ainda que seja possa existir uma base para o desempenho consistente, a robustez mental não deveria ser traduzida como um comportamento ou ação. Em terceiro lugar, os autores acreditam que a robustez mental deve ser percebida como um construto que pode ser desenvolvido, e que, por isso mesmo, não devemos estimular a existência de uma visão binária a respeito de um indivíduo como sendo ou não sendo mentalmente robusto, e sim como alguém com mais ou menos robustez mental, mas que é passível de mudança e melhoria contínua desse aspeto. Finalmente, a ideia da robustez mental também inclui questões relacionadas com desafios quotidianos (e.g. como equilibrar trabalho ou estudo com outros aspetos da vida), bem como a questões mais sérias que podem ser interpretadas como uma ameaça significativa ao nível normal de desempenho ou a consistência no alcance de objetivos (e.g. a morte de um ente querido). Portanto, a proposta dos autores com relação a robustez mental é relevante para o esforço (e.g. trabalhar em prol de objetivos que foram definidos), a sobrevivência (e.g. lidando com desafios e pressões externas) e o prosperar (e.g. manter altos níveis de desempenho e ter vivências de aprendizagem) (Gucciardi et al., 2015).

A robustez mental possui uma característica adaptativa, ou seja, uma expressão contextual que envolve traços pessoais como a personalidade e que é impulsionada por fatores situacionais. Isso justifica o fato da robustez mental impactar de forma significativa nos cenários de rendimento (Gucciardi et al., 2015).

Além do aspeto pessoal que envolve o atleta, nomeadamente, a robustez mental, é fundamental não negligenciar os aspetos ambientais, tendo em vista que os estímulos externos fornecem contexto para que o indivíduo possa se comportar de forma a apresentar recursos de robustez mental.

Caruzzo et al. (2021), são contundentes ao acentuar a relevância que o contexto que circunda o atleta, no caso, o treinador desportivo, colegas de equipa e os pais têm para o processo evolutivo do atleta. Tendo em vista as interações que acontecem diariamente em situações de treino e competição, os treinadores desempenham um papel importante na formação psicológica e emocional no desenvolvimento biopsicossocial de seus atletas. Smith et al. (2016), corroboram essa ideia afirmando que o ambiente motivacional que é produzido pelo treinador desportivo através da forma como ele se relaciona e se comporta com os seus atletas prediz não apenas o grau de envolvimento com a prática desportiva como também o bem-estar dos atletas. Assim sendo, será imprescindível compreender como a dimensão relacional do treinador bem como o clima motivacional que o mesmo cultiva no quotidiano poderão ou não condicionar o desenvolvimento da robustez mental de atletas em processo de formação.

1.3 Relação treinador-atleta

A relação que se estabelece entre o treinador e o atleta é essencial por razões desportivas, mas também para o desenvolvimento individual dos atletas. Jowett (2003) postula que é muito provável que o relacionamento entre o treinador e o atleta seja o mais importante vínculo interpessoal do contexto desportivo.

De acordo com Bandura e Kavussanu (2018), a maneira como o atleta interpreta as ações do treinador e das pessoas circundantes à ele exercem um controle significativo no seu comportamento. O suporte social, o respeito e a confiança corresponde ao conjunto de elementos fundamentais no que se refere a uma boa relação entre treinador e atleta.

A figura do treinador traz consigo a função de fomentar um contexto que seja propício para a aprendizagem e a evolução dos atletas no que se refere às competências que eles precisam desenvolver para ter êxito dentro do seu desporto. O treinador também é incumbido da tarefa de promover a interação com os atletas, comunicar com eles e criar uma ligação positiva com cada um (Jowett, 2003).

Na dimensão desportiva, o treinador possui um papel fundamental na vida dos atletas, que não se restringe apenas à orientação de suas equipes, mas que implica também o desenvolvimento de capacidades físicas, técnicas e motoras. Para além disso, também envolve um impacto sobre o desenvolvimento psicológico dos atletas, seja por meio da propagação de princípios e valores característicos do desporto, assim como pela maneira que os auxilia a lidar de forma cada vez mais eficaz com as crescentes exigências da competição (Gomes & Cruz, 2006). O treinador deve preocupar-se com a tarefa de introduzir estímulos positivos para os seus atletas, por meio do fomento da satisfação e do prazer decorrentes da aquisição de habilidades técnicas e táticas, com o intuito de auxiliar nas questões desafiadoras que se manifestam no contexto desportivo (Møllerløgken et al., 2017).

Segundo Appleton et al. (2016), a qualidade da relação entre o treinador e o atleta vai influenciar de forma significativa a motivação, o bem-estar e o desempenho do atleta. Esta influência deve-se ao fato do treinador ser a figura que o atleta vai estar exposto na maior parte do tempo no que diz respeito ao tempo de prática da sua modalidade. Posto isso, é natural que haja uma ligação entre a relação treinador-atleta e a forma como esse último percebe e vive o seu desporto.

A relação que se estabelece entre o treinador e o atleta corresponde a uma contingência em que os fatores cognitivos, comportamentais e afetivos interagem entre si de maneira interdependente (Jowett & Cockerill, 2002; Jowett et al., 2005; Jowett & Poczwardowski, 2007; Jowett & Shanmugam, 2016).

Essa proposição surge sob a influência da perspectiva das teorias sociais da interdependência em que é preconizado que na relação entre duas pessoas, as emoções, as cognições e os comportamentos dos envolvidos na relação estão inter-relacionados (Kelley et al., 1983). Ao transportar esse pressuposto para o ambiente desportivo, diversos estudos (Jowett & Cockerill, 2002; Jowett et al., 2005; Jowett & Poczwardowski, 2007) enfatizam que a dinâmica interpessoal da relação treinador-atleta, ou seja, os sentimentos, os pensamentos e as ações que assentam nessa conexão entre eles ocorrem de forma causal e interdependente. Através desta premissa, pretendeu-se operacionalizar os construtos de proximidade, compromisso e complementaridade como os principais fatores da relação entre treinador e

atleta. Posteriormente, foi incluído mais um construto designado como coorientação formando então o modelo conceptual dos 3 C's + 1 (Jowett, 2005).

A proximidade refere-se aos sentimentos de confiança, respeito e afeição que são nutridos entre treinador e atleta, trazendo a perspectiva afetiva que o treinador tem pelos seus atletas, bem como a maneira que o atleta avalia o relacionamento entre eles. O compromisso reflete o componente cognitivo da relação treinador-atleta, e faz menção ao desejo de ambos em manter a parceria a longo prazo e assim, aproveitarem da melhor forma a interação entre eles, contribuindo no alcance dos resultados almejados. A complementaridade diz respeito ao aspeto comportamental e traduz-se pelas ações de cooperação entre os atletas e o treinador, sendo, portanto, recíprocos, como por exemplo: atletas que são recetivos às instruções do treinador e emitem uma postura amigável durante os treinos. A cooperação entre o treinador e o atleta envolve o propósito de aprimorar o desempenho desportivo do jogador (Jowett, 2005; Jowett et al., 2005; McGee & DeFreese, 2019). E por fim, a coorientação reflete as percepções que os atletas e treinadores possuem a respeito da relação entre eles, e com isso, indica o grau de congruência que se dá diante das interações que eles estabelecem entre si (Jowett, 2005; Jowett et al., 2005).

Seguindo essa linha de pensamento é possível observar uma relação treinador-atleta que sugere interdependência quando de forma simultânea ambos se sentem confiantes, unidos, comprometidos entre si, tem uma postura amistosa, respeitosa e de compreensão um com o outro. Em contrapartida, quando não há confiança, respeito, observa-se a falta de cooperação entre eles, ausência do desejo de futuramente manterem-se unidos e comprometidos na relação, resultando disto uma relação de fraca qualidade (Jowett, 2007).

Portanto, à medida em que treinadores e atletas cultivam relações interpessoais fundamentadas em valores como respeito, confiança, afeto e cooperação, e demonstram um compromisso contínuo com a qualidade dessas conexões, a interdependência entre eles aumenta, resultando em uma experiência ainda mais enriquecedora para os jovens no contexto esportivo (Tavares et al., 2021).

Os resultados de uma revisão sistemática recente (Cook et al., 2021), indicaram que os comportamentos que sustentavam uma relação de qualidade entre treinador e atleta, envolveram demonstrações de compreensão e

preocupação por parte dos treinadores em relação aos atletas, com a presença de elogios e incentivos. Essas atitudes dos treinadores foram apontadas como expressões de cordialidade, as quais promoviam a sensação de segurança psicológica entre os atletas, incentivando-os a compartilhar abertamente informações, o que, por sua vez, contribuía para a melhoria do desempenho. Para além disso, os comportamentos de suporte à autonomia dos treinadores foram identificados como facilitadores da motivação, do desempenho e do bem-estar dos atletas olímpicos (Cook et al., 2021).

De acordo com o que foi pontuado nos parágrafos anteriores é possível constatar que a relação treinador-atleta desempenha um papel fundamental na criação e na manutenção de um clima motivacional saudável dentro de uma equipe esportiva. A maneira como os treinadores interagem com os seus atletas, a forma como oferecem suporte emocional e como comunicam as suas expectativas poderão ter influência significativa no nível de motivação dos atletas e da equipa como um todo. Ou seja, a forma como os treinadores cultivam relacionamentos saudáveis e inspiradores com seus atletas é fulcral nesse contexto de formação e desenvolvimento. Com o propósito de aprofundar a compreensão acerca do impacto do treinador na dimensão coletiva do treino, procuramos avaliar, de igual modo, qual a relação entre clima motivacional fomentado pelo treinador e os níveis de robustez mental nos atletas.

1.4 Clima motivacional

De acordo com Duda e Balaguer (2007), o clima motivacional diz respeito ao contexto psicossocial cultivado pelo treinador e que é assimilado pelos atletas. O clima motivacional vem sendo indicado com relevância no que se refere ao impacto que tem na motivação e no comportamento dos atletas (Duda & Balaguer, 2007; Occhino et al., 2014; Appleton & Duda, 2016). E isso ocorre por conta do fato de que a forma como o treinador vai interagir bem como as estratégias que ele utilizará com seus atletas vai interferir potencialmente na maneira como esses atletas vão interpretar o sucesso e o esforço (Duda & Balaguer, 2007).

Para Occhino et al. (2014), a interpretação do clima motivacional criado pelo treinador é tida como um dos aspetos mais relevantes para determinar se

os atletas terão uma experiência positiva ou negativa no desporto. Os resultados de um recente estudo com atletas de futebol feminino, revelaram que o clima motivacional cultivado pelo treinador pode ser mais relevante para prever o desempenho dos atletas no jogo do que propriamente aspetos psicológicos individuais (Pettersen et al., 2023).

A relação dos treinadores com os seus atletas reflete na forma como eles vão vivenciar a sua modalidade e também o seu desempenho desportivo. A forma como um treinador vai reagir após um erro do atleta, a sua reação depois de uma derrota da equipa, por exemplo, indicará a maneira como os atletas, principalmente os mais novos, vão interpretar o clima motivacional. Nesse sentido, as ações do treinador diante das situações vivenciadas com os atletas e a percepção que os atletas terão desses comportamentos são importantes de serem analisadas para um melhor entendimento do clima motivacional da equipa.

O envolvimento de um indivíduo com uma determinada situação decorre por dois aspetos, sendo eles: disposicional ou pessoal; e situacionais ou ambientais, com isso, podemos concluir que o comportamento pode ser influenciado por dois fatores: a percepção do indivíduo do clima motivacional e a sua orientação dos objetivos de realização (Nicholls, 1984, 1989).

1.5 Teoria dos objetivos de realização

De acordo com Nicholls (1984), a teoria dos objetivos de realização (TOR) atribui relevância tanto às características motivacionais individuais, quanto aos aspetos situacionais que compõem o ambiente. Dentro da esfera dos objetivos de realização podemos encontrar duas categorias: orientação para a tarefa e orientação para o ego (Duda, 2013). As pessoas que possuem orientação para a tarefa apresentam uma perspetiva que refere mais a si mesmo no que diz respeito ao sucesso, e, portanto, são aqueles que associam a competência ao desenvolvimento ou apropriação de novas competências e com isso esforçam-se em prol do seu rendimento pessoal e possuem comportamentos mais adaptativos perante as situações vivenciadas. Em contrapartida, pessoas orientadas para o ego tem uma perspetiva mais comparativa, pois associam a

noção de sua própria competência a superar os demais e não a si próprio, o que acaba por gerar comportamentos não adaptativos e no caso de atletas, ações que não contribuem para seu próprio desempenho desportivo (Nicholls, 1984; Duda, 2013).

Duda (2001) postula que o clima motivacional em que há uma prevalência da orientação para o ego reflete-se na manifestação de um contexto competitivo entre os jogadores da mesma equipa onde predomina a comparação entre eles. Há uma diferença na forma de tratamento do treinador com os atletas e o uso de controle coercitivo, punição, quando há um erro do atleta. Para além disso, a percepção dos atletas sobre um clima motivacional orientado para o ego tem sido relacionadas a respostas negativas ou inadequadas (e.g. aumento da ansiedade e o abandono escolar dos atletas) (Duda, 2013).

Quando há um clima motivacional mais voltado para a orientação para a tarefa, percebe-se uma maior preocupação do treinador para que cada jogador possa evoluir de acordo com resultados anteriores. O enfoque está no esforço, domínio pessoal e/ou desenvolvimento individual do atleta. Esse tipo de clima é caracterizado por atletas que interpretam que o esforço, o desenvolvimento de habilidades são aspetos valorizados pelo treinador (Newton et al., 2000; Appleton et al., 2016). Atletas que possuem orientação para a tarefa também apresentaram uma associação positiva com o seu prazer, bem como no seu desejo de continuidade no desporto (Gardner et al., 2017).

Em se tratando do contexto do futebol pode-se entender que numa perspectiva de orientação para a tarefa seriam aqueles atletas ou os treinadores que se baseiam no próprio atleta para avaliar sua evolução, a linha de base para estabelecer uma comparação poderia ser o início da época do atleta e o final da época, mas sempre olhando suas próprias métricas e não o atleta em detrimento de outros atletas. Já na ideia da orientação para o ego, o atleta ou o treinador baseiam-se em outros atletas para fazer a comparação do desempenho entre eles, estabelecendo dessa forma uma perspectiva nociva e contraproducente.

Duda e Balaguer (2007) salientam que ainda que a competição desportiva usualmente signifique a existência de um vencedor e um perdedor, isso não implica que o clima motivacional do contexto competitivo induz de forma contundente que os atletas se envolvam com uma perspectiva de orientação para o ego.

Através da realização de um estudo com jovens atletas, Beck et al. (2017) analisaram de que forma os atletas percebiam esses ambientes motivacionais criados por seus pais e treinadores. Ou seja, como eles interpretavam as mensagens e abordagens que recebiam no contexto desportivo. Os autores averiguaram que quando os jovens atletas percebiam que os seus pais e treinadores os incentivaram a se concentrar em melhorar suas habilidades pessoais e se esforçar para atingir o seu próprio potencial (clima motivacional orientado para a tarefa), isso estava indiretamente relacionado com níveis mais elevados de robustez mental. Ou seja, quando os atletas sentiam que estavam sendo encorajados a se desenvolver e crescer como indivíduos, isso estava associado a uma maior capacidade de lidar com os desafios. Por outro lado, quando os jovens atletas percebiam que o ambiente os empurrava para competir com os outros, ganhar reconhecimento e superar os outros atletas (clima motivacional orientado para o ego), isso estava relacionado à presença de objetivos baseados no ego. No entanto, essa percepção não estava associada à robustez mental. Ou seja, o foco na competição e no reconhecimento externo não parecia ter um impacto positivo na capacidade dos atletas de responder aos desafios com robustez mental. O estudo sugere que a forma como os atletas percebem o ambiente motivacional ao seu redor, seja orientado para a tarefa ou para o ego, pode influenciar indiretamente sua robustez mental. Um ambiente que enfatiza o crescimento pessoal e o esforço individual parece ser mais benéfico para o desenvolvimento da robustez mental em jovens atletas, em comparação a um ambiente altamente competitivo e focado na busca por reconhecimento externo (Beck et al., 2017).

Além do entendimento da teoria dos objetivos de realização, outra teoria que é importante para uma melhor compreensão do clima motivacional é a teoria da autodeterminação (TAD).

1.6 Teoria da autodeterminação

A teoria da autodeterminação foi proposta por Deci e Ryan (1985) que sublinham a ideia de que o estado de motivação não deveria ser interpretado de maneira dicotômica, ou seja, de forma extrínseca ou intrínseca. Pelo contrário, a

motivação deveria ser compreendida de uma forma mais abrangente em que há uma escala crescente ou um continuum da influência da autodeterminação (Ryan & Deci, 2017).

Segundo Ryan e Deci (2017) a TAD preocupa-se majoritariamente com os aspetos sociais que contribuem ou atrapalham o desenvolvimento humano e para isso investiga de que forma os processos biológicos, sociais e a cultura favorecem ou diminuem as capacidades humanas para o desenvolvimento psicológico, crescimento, engajamento e bem-estar. Os autores enfatizam ainda que a TAD busca entender de forma crítica tanto os aspetos intrínsecos do ser humano como o contexto social no que se refere a promoção da vitalidade, motivação, integração e bem-estar, bem como entender também os aspetos que vão corroborar para a exaustão e a infelicidade.

A autodeterminação possibilita que as pessoas sintam que possuem controlo na sua tomada de decisão, ou seja, sobre suas escolhas e a sua própria vida, e com isso, influencia a sua motivação em relação às tarefas escolhidas.

Ryan e Deci (2000a) postulam que a TAD sugere a existência de 6 tipos de estados motivacionais: 1) *Amotivação ou desmotivação*: que se caracteriza pelo estado menos autodeterminado de um indivíduo, em que este não apresenta um comportamento proativo e nem tem intenção de fazê-lo; 2) *Motivação extrínseca externa ou de regulação externa*: é a maneira menos autônoma de motivação, tendo em vista que o sujeito realiza a tarefa apenas para obter recompensas ou evitar punições; 3) *Motivação extrínseca introjetada ou de regulação introjetada*: em que a realização da tarefa está condicionada a administrar as consequências externas mediante o resultado de pressões internas como o sentimento de culpa e ansiedade; 4) *Motivação extrínseca identificada ou de regulação identificada*: apresenta-se como mais autônoma do que os estados motivacionais anteriores, tendo em conta que existe uma interiorização, mesmo que o motivo para isso seja de origem externa; 5) *Motivação extrínseca integrada ou de regulação integrada*: existe alta consonância entre o comportamento em si, com os objetivos e os valores do indivíduo. É considerada a forma mais autodeterminada e autônoma da motivação externa; e por fim, 6) *Motivação intrínseca*: é considerado o grau mais elevado de autonomia e retrata o autêntico comportamento autodeterminado (Ryan & Deci, 2000a).

A TAD está ainda relacionada com outra teoria importante que se trata da Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (NPBs), em que Ryan e Deci (2000b) preconizam que o ser humano tem seu desenvolvimento influenciado por três necessidades psicológicas básicas: autonomia (entendida como a capacidade de regular suas próprias ações); relacionamento (que designa a capacidade de buscar e desenvolver relações interpessoais); e a competência (referindo-se a capacidade de eficácia na realização de determinada atividade). Na visão de Deci e Ryan (2000b) essas três NPBs são integradas e possuem interdependência. Levando a ideia de que a satisfação de cada uma dessas necessidades contribuiria para que ela fosse reforçada e de forma concomitante pudesse fortalecer as outras.

Um ambiente social que proporciona a satisfação das NPBs contribui significativamente para o desenvolvimento global das pessoas que estão inseridas neste contexto (Ryan & Deci, 2000b; Ryan & Deci, 2017).

Ao especificar as NPBs pode-se ter a representação de uma espécie de parâmetro para fazer previsões a respeito de quais elementos de um determinado ambiente social poderá otimizar ou diminuir a motivação, o desenvolvimento saudável e o bem-estar. A partir disso demonstrar que o apoio à satisfação das NPBs provavelmente vai promover o funcionamento efetivo e o desenvolvimento integrado, em detrimento de que as características de um contexto social que são suscetíveis de frustrar a satisfação das NPBs são previstos para diminuir o funcionamento eficaz e o desenvolvimento adequado (Ryan & Deci, 2017).

Dessa forma, Ryan e Deci (2017) caracterizam os contextos sociais em termos da extensão em que eles são e sugere três tipos de climas motivacionais. A saber: 1) Suporte à autonomia: configura uma relação amistosa e de respeito entre o treinador e seus atletas, em que as ideias e opiniões dos atletas são levadas em conta; 2) Suporte social: referindo as ações do treinador que envolve fornecer *feedbacks* positivos e instrucionais aos atletas; e 3) Treino controlador: caracterizado por contextos de tensão e que frequentemente promove reações de frustração (Appleton et al., 2016; Ryan & Deci, 2017).

Bartholomew et al. (2010) apontam que o comportamento do treinador pode ser percebido de acordo com dois estilos interpessoais: autonomia de apoio e controle. No que se refere ao treinador que apresenta um estilo de apoio

a autonomia refere-se ao apoio ativo aos esforços individuais dos atletas fomentando condições para que eles experienciam um senso de decisão e auto-aprovação. Mageau et al. (2009) afirmam que o estilo de apoio à autonomia viabiliza uma paixão harmoniosa, referindo-se a um interesse genuíno ou prazer em algo que envolve uma escolha livre e assente nos valores e identidade do indivíduo. Em contraponto ao estilo de controle, que segundo os autores, reflete os treinadores que são coercitivos, tirânicos e criam pressão ao impor uma forma rígida de pensar e agir sobre seus atletas (Bartholomew et al., 2010).

De acordo com Mageau e Vallerand (2003), comportamentos de suporte por parte do treinador predispõe que os atletas se sintam aceites, compreendidos e reconhecidos pelo seu treinador, por meio de situações que envolvem oportunidade de escolha, isentas de pressão ou coerção.

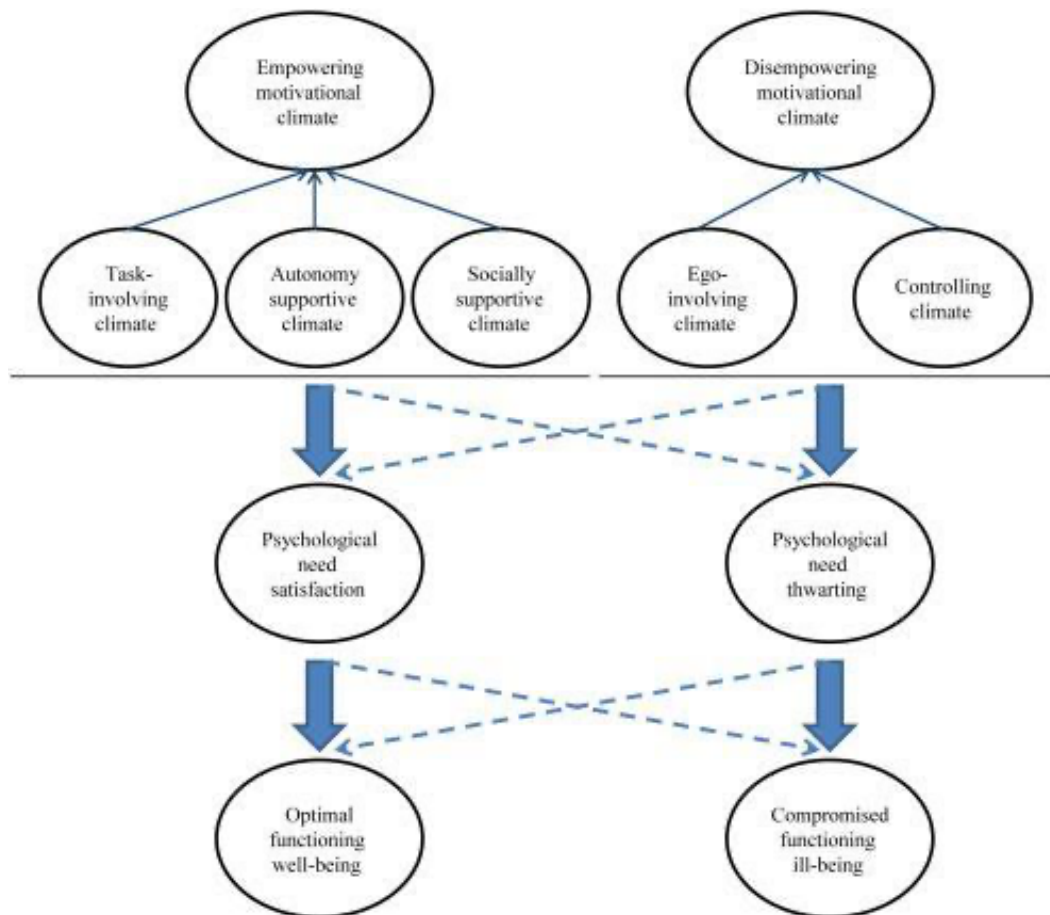
Portanto, o suporte à autonomia e o suporte social estão em consonância com um clima motivacional mais saudável e que favorece o desenvolvimento dos atletas, traduzindo um clima motivacional empoderador. Posto que um clima motivacional desempoderador reflete aspetos do treino controlador. A seguir será melhor fundamentada essa relação.

1.7 Clima motivacional de empoderamento e desempoderamento

Duda e Appleton (2016) ao correlacionar as duas teorias com o clima motivacional propuseram um modelo integrador, multidimensional e hierárquico, apresentando dois tipos de clima motivacional: o de empoderamento e o de desempoderamento (Figura 2). Os autores apresentam o clima de mestria como empoderador e que está voltado para a orientação para a tarefa; concede um suporte à autonomia e um suporte social. Com isso, o clima de mestria proporciona a satisfação das necessidades psicológicas básicas promovendo comportamentos mais adaptativos. Em contrapartida, o clima de desempenho tem uma perspectiva de desempoderamento, possui uma orientação voltada para o ego, caracterizando um contexto controlador, o que acaba por acarretar na frustração das necessidades psicológicas básicas e consequentemente a comportamentos desajustados ou não adaptativos da equipa (Duda & Appleton, 2016).

Figura 2

Modelo de clima motivacional de Duda e Appleton (2016)



Para van de Pol et al. (2012) quanto mais competitivo for o contexto em que a equipa está inserida (e.g. o campeonato que disputa) é mais provável que o clima motivacional criado pelos treinadores seja mais orientado para o ego, e portanto, desempoderador.

Torregrosa et al. (2008) postulam que no futebol, o clima motivacional criado pelo treinador associa-se diretamente com a perceção que o atleta tem a respeito do seu desempenho em campo.

Uma revisão sistemática realizada sobre a temática do clima motivacional ressaltou que o clima motivacional de mestria ou empoderador vinculou-se de forma positiva com comportamentos adaptativos, a saber: a perceção de

competência, o sentimento de autonomia e relacionamento, a motivação intrínseca e autônoma, a autoconfiança, a autoestima, os sentimentos positivos, o desenvolvimento moral pró-social e os relatos de *flow*. Nesse mesmo estudo também foram encontradas correlações entre o clima motivacional de desempenho ou desempoderador e comportamentos menos adaptativos, tais como: motivação do tipo extrínseca, sentimentos e pensamentos negativos, padrão comportamental antissocial e percepção de competência ligada à validação externa (de outras pessoas ou por normas) (Harwood et al., 2015).

Aydin e Sari (2021) investigaram a relação entre o clima motivacional criado pelo treinador e os estados de desafio e ameaça dos atletas. O clima motivacional empoderador favoreceu o estado de desafio dos atletas, em contraponto, o clima desempoderador contribuiu para um estado de ameaça. Portanto, os autores são convictos ao afirmar que treinadores que nos treinos e jogos cultivam um clima motivacional empoderador influenciam de forma positiva na percepção de desafio dos atletas. O contrário é verdadeiro, quando eles afirmam que os treinadores que criam um clima motivacional desempoderador contribui para que os atletas vivenciem um estado de ameaça.

Em recente pesquisa, Birr et al. (2023) examinaram as relações entre o clima empoderador e desempoderador com o *burnout*, o medo do fracasso e o *grit*, de acordo com a perspectiva do modelo de clima motivacional criado por Duda e Appleton (2016). As descobertas evidenciaram que um clima motivacional empoderador (envolvimento de tarefas, suporte a autonomia e suporte social) foram negativamente associadas com o *burnout* e o medo do fracasso. Ao contrário, as percepções de um clima motivacional desempoderador (envolvimento para o ego e treino controlador) favoreciam comportamentos característicos de *burnout* e medo do fracasso. Os autores preconizam o caráter essencial de climas empoderadores no desporto que fomentem um contexto positivo e de apoio, estimule a motivação, o desempenho e o bem-estar dos atletas. Para Birr et al. (2023) os climas motivacionais de empoderamento e desempoderamento são fatores que se relacionam com questões de autoridade e estrutura de liderança do treinador com os atletas, visto que a investigação do impacto direto e indireto na motivação do atleta e na maneira como este interpreta o seu desempenho no contexto de treino e de competição é essencial.

CAPÍTULO 2

OBJETIVOS

2. OBJETIVOS

O objetivo geral deste trabalho é investigar a possível relação entre a robustez mental dos atletas e outras variáveis do foro contextual e relacional (i.e., o clima motivacional e a relação treinador-atleta).

Conforme salientado na introdução, este trabalho seguiu o modelo escandinavo e, portanto, envolve dois artigos com objetivos distintos e complementares.

O objetivo principal do estudo quantitativo esteve assente em avaliar a intensidade e a direção da relação entre as variáveis, clima motivacional e relação treinador-atleta com a robustez mental do atleta, bem como comparar essas variáveis entre diferentes escalões de formação desportiva.

Os objetivos específicos da parte quantitativa da pesquisa centraram-se em:

- Avaliar a robustez mental, o clima motivacional e a relação treinador-atleta nos escalões de formação de futebol de um clube de elite, nomeadamente:
- Averiguar se o clima motivacional empoderador e desempoderador apresenta uma associação estatisticamente significativa com a robustez mental do atleta.
- Analisar se a relação treinador-atleta apresenta uma correlação estatisticamente significativa com a robustez mental do atleta.
- Analisar o efeito da associação entre clima motivacional e relação treinador-atleta na robustez mental do atleta.
- Comparar os escalões de formação desportiva no que se refere ao tipo de clima motivacional, relação treinador-atleta e robustez mental.

Em um segundo momento da pesquisa, na parte qualitativa, pretendeu-se como objetivo principal: explorar as perspetivas dos treinadores sobre fatores contextuais e relacionais relevantes para o desenvolvimento da robustez mental dos atletas. Os objetivos específicos estiveram assentes em:

- Avaliar como os treinadores percebem o impacto do clima motivacional na robustez mental do atleta.
- Analisar de que forma os treinadores interpretam o clima motivacional empoderador e desempoderador na equipa.

- Investigar a percepção dos treinadores relativamente ao impacto da relação treinador-atleta na robustez mental do atleta

CAPÍTULO 3

MÉTODO

3. MÉTODO

O presente estudo possui a designação de método misto com desenho convergente paralelo. O método misto caracteriza-se por um procedimento de coleta e análise de dados que reúne no mesmo design de pesquisa dados quantitativos e qualitativos com a justificativa de que a combinação dos dois tipos de métodos traz melhor oportunidade de análise para o estudo em questão (Creswell & Plano Clark, 2011). Sendo assim, nesse tipo de estudo haverá a triangulação analítica de dados quantitativos e qualitativos, e, portanto, a utilização concomitante de dados tangíveis e de ordem subjetiva trazendo mais robustez para o estudo. A utilização do método misto tem a vantagem de integrar dois métodos que possuem focos divergentes, porém que podem ser complementares para a compreensão de um fenômeno específico, no caso deste estudo, a compreensão da robustez mental.

O design que foi adotado no estudo é o convergente paralelo. De acordo com Creswell (2013) esse tipo de desenho ocorre quando há uma coleta de dados quantitativos e qualitativos na mesma fase da pesquisa, existindo uma priorização dos dois métodos, esses dados são compilados e analisados de forma separada para posteriormente comparar os resultados e perceber se há uma convergência ou divergência entre os dois enfoques dados.

CAPÍTULO 4

***Mental toughness:* Uma análise quantitativa na formação desportiva de futebol de um clube de elite**

Mental toughness: Uma análise quantitativa na formação desportiva de futebol de um clube de elite

RESUMO

A robustez mental tem sido apontada como um dos fatores essenciais para o êxito no desporto (Cowden, 2017; Weinberg et al., 2018; Wilson et al., 2019) e pode ser entendida como a capacidade do indivíduo de apresentar de forma consistente altos níveis de desempenho subjetivos ou desempenho objetivo diante dos desafios e estresse do dia a dia, bem como dos que ele possa a vir enfrentar (Gucciardi et al., 2015). O objetivo geral deste trabalho centrou-se em avaliar a intensidade e a direção da relação entre as variáveis, clima motivacional e relação treinador-atleta com a robustez mental do atleta, bem como comparar essas variáveis entre diferentes escalões de formação esportiva. Neste estudo participaram 154 atletas do sexo masculino, federados da modalidade de futebol provenientes da formação desportiva de um clube de elite europeu, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos com média de 15,1 anos (SD= 1,7). Os participantes foram selecionados em várias faixas etárias que eram compreendidas de acordo com o escalão ao qual faziam parte. Foram utilizados os seguintes instrumentos: *Mental Toughness Index* (MTI); *Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach* (EDMCQ-C) e a Escala Relação Treinador-Atleta (CART-Q). As análises revelaram que o clima motivacional do tipo empoderador pode ser relevante para a robustez mental dos atletas, assim como uma relação estabelecida entre o treinador e os seus atletas pode também associar-se a maiores índices de robustez mental dos jogadores. No que se refere a correlação entre o clima motivacional desempoderador e a robustez mental dos atletas, não houve associação significativa. Ao realizar a comparação dos escalões etários, foi possível observar que relativamente a robustez mental, a amostra não apresentou diferenças significativas entre os escalões, com os atletas se autoavaliando com índices altos de robustez mental.

PALAVRAS-CHAVE: Robustez mental; Clima motivacional; Relação treinador-atleta; Futebol; Formação desportiva.

Mental toughness: A quantitative analysis in the football formation level of an elite club

ABSTRACT

Mental toughness has been identified as one of the essential factors for success in sport (Cowden, 2017; Weinberg et al., 2018; Wilson et al., 2019) and can be understood as the individual's ability to consistently present high levels of subjective performance or objective performance in the face of everyday challenges and stress, as well as those he might face (Gucciardi et al., 2015). The general objective of this work focused on evaluating the intensity and direction of the relationship between the variables, motivational climate and coach-athlete relationship, with the athlete's mental toughness, as well as comparing these variables between different levels of sports training. In this study, 154 male athletes participated, football federates from the sports training of an elite European club, aged between 12 and 19 years old with an average of 15.1 years old ($SD= 1.7$). Participants were selected from various age groups that were understood according to the age group to which they belonged. The following instruments were used: Mental Toughness Index (MTI); Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach (EDMCQ-C) and the Coach-Athlete Relationship Scale (CART-Q). The analysis revealed that the empowering motivational climate can be relevant to the mental toughness of athletes, just as an established relationship between the coach and his athletes can also be associated with higher levels of mental toughness among players. Regarding the correlation between the disempowering motivational climate and the mental toughness of athletes, there was no significant association. When comparing the age groups, it was possible to observe that regarding mental toughness, the sample did not show significant differences between the age groups, with the athletes self-evaluating themselves with high levels of mental toughness.

KEYWORDS: Mental toughness, Motivational climate, Coach-athlete relationship, Football, Sports training.

4. Mental toughness: Uma análise quantitativa na formação desportiva de futebol de um clube de elite

4.1 INTRODUÇÃO

A robustez mental vem sendo apontada como um dos fatores psicológicos que contribuem de forma significativa para o desempenho desportivo de atletas (Cowden, 2017; Weinberg et al., 2018; Wilson et al., 2019).

A robustez mental pode ser compreendida como a capacidade do atleta de apresentar de forma consistente altos níveis de desempenho subjetivo ou desempenho objetivo em detrimento dos desafios e aspetos de *stress* do dia a dia, bem como adversidades que ele possa vir a enfrentar futuramente (Gucciardi et al., 2015).

Segundo Weinberg (2013), a robustez mental auxilia o atleta no desenvolvimento de uma percepção mais precisa em relação às demandas inerentes ao cenário desportivo.

Gucciardi et al. (2015), salientam que a robustez mental engloba aspetos como: a autoeficácia, o otimismo, a flutuabilidade, o conhecimento do contexto, a mentalidade de sucesso, a regulação emocional e a regulação da atenção.

O desenvolvimento da robustez mental configura-se como um processo de longo prazo que abarca uma pluralidade de mecanismos subjacentes que operam de forma concomitante e dependente. Em geral, esses mecanismos subjacentes estão relacionados com alguns aspetos, como sejam: o clima motivacional; as pessoas significativas para o atleta (e.g. treinador, pais e colegas de equipa); as experiências no contexto desportivo e fora dele; as habilidades e estratégias psicológicas do atleta; e um desejo insaciável, juntamente com uma motivação internalizada para o sucesso. (Connaughton et al., 2008a).

Connaughton et al. (2008a), preconizam que ao ter sido desenvolvida a robustez mental, três mecanismos subjacentes são necessários para a manutenção dela no repertório comportamental do atleta: um desejo e motivação para o sucesso que seja insaciável e internalizado, uma rede de apoio que inclua

pessoas do meio desportivo e não desportivo e o uso eficaz de habilidades psicológicas básicas e avançadas.

Para Gucciardi et al. (2008), a adolescência se configura como o momento ideal para desenvolver a robustez mental do atleta por conta de ser um período repleto de desafios e transformações de ordem maturacional, educacional e interpessoal.

Partindo do pressuposto que a pesquisa se trata de um público-alvo composto por atletas de formação desportiva é fundamental que também pensemos sobre a influência que o ambiente circundante desse indivíduo terá na forma como ele vai vivenciar esse contexto desportivo. O contexto desportivo que o atleta está inserido, o treinador que o lidera, os colegas de equipa e os seus pais possuem um impacto significativo no seu processo de desenvolvimento. Tendo em conta que as interações entre eles se dão de forma diária nos treinos e competições, os treinadores exercem uma função relevante na formação psicológica e emocional dos seus atletas bem como no seu desenvolvimento biopsicossocial (Caruzzo et al., 2021).

Smith et al. (2016), são congruentes com essa perspetiva ao afirmar que o ambiente produzido pelo treinador, ou seja, a forma como ele se relaciona e se comporta com seus atletas, prediz o grau de envolvimento dos atletas com a prática desportiva e o bem-estar deles. Sendo assim, é essencial que seja levado em consideração o tipo de clima motivacional que os atletas estão inseridos para uma análise mais profunda a respeito da robustez mental do atleta.

O clima motivacional refere-se ao ambiente psicossocial que é criado pelo treinador e a forma como é percebido pelos atletas. Além da figura do treinador, é importante salientar que os pais, a família e os amigos também possuem influência no que se entende por clima motivacional (Duda & Balaguer, 2007; Collen, 2018). O clima motivacional que é cultivado por um treinador, na modalidade do futebol, possui associação direta com a interpretação que o jogador faz a respeito do seu próprio desempenho em campo (Torregrosa et al., 2008).

A qualidade da relação que se estabelece entre o treinador e o atleta vai interferir significativamente na motivação, no bem-estar e no desempenho desportivo do atleta. Tendo em vista o tempo em que eles estão em constante

contato e interação predispondo, portanto na forma como o atleta irá perceber e vivenciar o desporto (Appleton et al., 2006; Collen, 2018).

A relação treinador-atleta diz respeito a uma situação em que os fatores cognitivos, comportamentais e afetivos interagem entre si de forma interdependente (Jowett & Cockerill, 2002; Jowett et al., 2005; Jowett & Poczwardowski, 2007; Jowett & Shanmugam, 2016).

A relação treinador-atleta é vista como um aspecto essencial para o desenvolvimento desportivo do atleta de formação desportiva (Jowett & Cockerill, 2003) e para além disso, constitui um elemento crucial para o sucesso do atleta no desporto (Smoll et al., 2011). Jowett e Shanmugam (2016), afirmam que a interação que se dá na relação treinador-atleta predispõe a concretização das metas que foram estabelecidas, na medida que os comportamentos e as intenções entre eles vão refletir no desenvolvimento desportivo e na evolução pessoal de ambos.

A relação treinador-atleta pode ser otimizada na medida quando os treinadores se preocupam em estreitar laços com seus atletas de modo a fomentar contextos de treino que envolvam o aspecto relacional entre eles impactando positivamente no desenvolvimento psicológico dos atletas e favorecendo que eles alcancem o ápice de suas capacidades preservando a sua saúde e bem-estar (Jowett, 2017; Burns, 2020).

A importância de aprofundar a relação entre treinadores e atletas, entender a respeito do clima motivacional se torna ainda mais evidente quando consideramos o objetivo central deste trabalho, que se concentra em avaliar a intensidade e a direção da relação entre as variáveis, clima motivacional e relação treinador-atleta, com a robustez mental do atleta, bem como comparar essas variáveis entre diferentes escalões de formação esportiva. Os objetivos específicos centraram-se em: 1) Avaliar a robustez mental, o clima motivacional e a relação treinador-atleta nos escalões de formação de futebol de um clube de elite, nomeadamente: 2) Averiguar se o clima motivacional empoderador e desempoderador apresenta uma associação estatisticamente significativa com a robustez mental do atleta; 3) Analisar se a relação treinador-atleta apresenta uma correlação estatisticamente significativa com a robustez mental do atleta; 4) Analisar o efeito da associação entre clima motivacional e relação treinador-

atleta na robustez mental do atleta; 5) Comparar os escalões de formação desportiva no que se refere ao tipo de clima motivacional, relação treinador-atleta e robustez mental. Portanto, ao compreendermos a relevância dessas variáveis, podemos explorar de maneira mais completa como ela se relaciona com a robustez mental dos atletas em contexto de formação desportiva.

4.2 MÉTODO

Participantes

Neste estudo participaram 158 atletas, sendo validados 154 atletas. Devido ao facto da validação transcultural dos instrumentos serem destinados para a população portuguesa, foram excluídos quatro participantes pois eram de outra nacionalidade, a saber: um sueco, um colombiano e dois guineenses. Os participantes são todos do gênero masculino e com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos com média de 15.1 anos ($SD = 1.7$) e são atletas federados da modalidade de futebol provenientes das categorias de formação de um clube de elite europeu. Os participantes foram seleccionados em várias faixas etárias que eram compreendidas de acordo com o escalão ao qual faziam parte, Equipa 1 ($N = 23$), Equipa 2 ($N = 24$), Equipa 3 ($N = 37$), Equipa 4 ($N = 25$), Equipa 5 ($N = 25$) e Equipa 6 ($N = 20$). Em média, os atletas praticavam a modalidade futebol há 9.8 anos ($SD = 2.3$), com duração variando de 4 a 15 anos de prática. Em relação ao tempo em que possuíam um vínculo com o clube atual, a média de anos no clube foi de 4.7 anos ($SD = 2.7$ anos), com variação entre 1 a 12 anos de clube (Tabela 1).

Tabela 1

Caracterização da Amostra (Estudo 1)

	Min		Max		M	DP		
Idade	12		19		15.1	1.7		
Anos na modalidade	4		15		9.8	2.3		
Anos no clube	1		12		4.7	2.7		
	N	%		N	%	N	%	
Grupos			Posição			Nascimento		
Equipa 1	23	14.9%	Guarda-redes	15	9.7%	1º quartil	79	51.3%
Equipa 2	24	15.6%	Defesa	47	30.5%	2º quartil	40	26%
Equipa 3	37	24%	Médio	41	26.6%	3º quartil	21	13.6%
Equipa 4	25	16.2%	Extremo	33	21.4%	4º quartil	12	7.8%
Equipa 5	25	16.2%	Avançado	13	8.4%			
Equipa 6	20	13%	Ponta de lança	5	3.2%			
Estado civil dos pais			Irmãos					
Juntos	119	77.3%	Filho único	27	17.5%			
Separados	33	21.4%	Tem irmãos	127	82.5%			
Viúva	1	0.6%						

Nota. N = Atletas, % = Percentual, Min = Mínimo, Max = Máximo, M = Média, DP = Desvio padrão.

Instrumentos

O questionário sociodemográfico é composto pelas dimensões: escalão a que pertence, idade, anos de prática da modalidade, anos de clube, posição de jogo, data de nascimento, estado civil dos pais e quantos irmãos possui.

Foram utilizados os seguintes instrumentos: *Mental Toughness Index* (MTI); *Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach* (EDMCQ-C) e a Escala Relação Treinador-Atleta (CART-Q).

Para coleta de dados psicométricos que avaliem o construto da “robustez mental” foi aplicado o *Mental Toughness Index* (MTI) que se trata de um instrumento composto por 8 itens, tendo como base uma escala do tipo *Likert* de 1-7 sendo 1 equivalente a resposta “sempre falsa” e 7 a resposta “sempre verdadeira” (Gucciardi et al., 2015). A adaptação do *Mental Toughness Index* (MTI) para a população portuguesa (MTI-P) foi proposta por Rodrigues (2019), realizando um estudo com atletas portugueses de futebol. O MTI contém itens como “*Eu acredito na minha capacidade de atingir meus objetivos*” e “*Eu sou capaz de regular o meu foco quando estou a realizar tarefas*”. As dimensões avaliadas no MTI possuem um item cada e são: a autoconfiança; a regulação da atenção; a regulação emocional; a mentalidade de sucesso; a flutuabilidade; o conhecimento do contexto; o otimismo e por último, um item para medir a capacidade de lidar com a adversidade de modo a captar desafios cotidianos e grandes angústias. As pontuações dos oito itens foram calculadas para obter uma pontuação composta, com pontuações mais altas indicando níveis mais altos de robustez mental. Relativamente à fiabilidade, a escala apresentou uma consistência razoável, com um alfa de Cronbach de 0.716.

O clima motivacional foi avaliado através da aplicação da *Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire-Coach* (EDMCQ-C) que foi desenvolvido originalmente pelos autores Appleton et al. (2016). A tradução e adaptação transcultural foi desenvolvida por Oliveira et al. (2019) quando avaliaram atletas de andebol, basquetebol, futebol, futsal e voleibol de nacionalidade portuguesa e brasileira. O questionário possui 32 itens e utiliza a escala *Likert* de 1-5, sendo que o valor 1 equivale a resposta “*discordo totalmente*” e o valor 5 equivale à resposta “*concordo totalmente*”. Os itens são distribuídos em cinco fatores de primeira ordem: orientação à tarefa, suporte à

autonomia e suporte social que correspondem ao fator de segunda ordem denominado empoderamento ou clima de mestria; em contraposição temos os fatores orientação para o ego e treino controlador que constitui o fator de segunda ordem classificado como desempoderamento ou clima de desempenho. Portanto, a escala é enquadrada por sete fatores. Relativamente ao fator de empoderamento podemos citar três: *Orientação à tarefa* que é composta por nove itens (e.g. “O meu treinador encoraja os jogadores a adquirirem novas habilidades.”); *Suporte à autonomia*, composta por cinco itens (e.g. “O meu treinador dá aos jogadores escolhas e opções”); *Suporte Social*, composto por três itens (e.g. “O meu treinador vê os jogadores como pessoas e não apenas como atletas.”). Com relação ao fator de desempoderamento podemos citar: *Envolvimento para o ego*, composto por sete itens (e.g. “O meu treinador tem os seus jogadores favoritos”), e *Treino controlador* formado por oito itens (e.g. “O meu treinador grita quando os jogadores erram.”). Relativamente às qualidades psicométricas do instrumento em questão, encontrou-se uma consistência interna razoável, com um alfa de Cronbach de 0.704 para a escala total. No que se refere ao fator orientação à tarefa apresenta um alfa de Cronbach de 0.897 indicando uma boa consistência interna; para o fator suporte à autonomia apresenta um alfa de Cronbach de 0.681 sugerindo uma consistência interna fraca; e para o fator suporte social apresenta um alfa de 0.631 sugerindo uma consistência interna fraca. Em se tratando do fator orientação para o ego o valor de alfa foi de 0.837 indicando uma boa consistência interna, e por fim, o fator treino controlador apresentou um alfa de 0.638 sugerindo uma consistência interna fraca.

Foi utilizada também a Escala Relação Treinador-A atleta (CART-Q) proposta originalmente por Jowett e Ntoumanis (2004). A adaptação da escala para a população portuguesa foi desenvolvida por Cruz et al. (2009). Esta escala é composta por 11 itens classificados e constitui-se de três fatores: proximidade, compromisso e complementaridade. É utilizada uma escala *Likert* de 7 pontos variando entre 1 (*discordo totalmente*) e 7 (*concordo totalmente*). Como dito anteriormente, o CART-Q possui itens que se referem à proximidade como: “Respeito o meu treinador”, ao fator compromisso como: “Tenho uma relação próxima com o meu treinador” e ao fator complementaridade como “Sinto-me à vontade quando sou treinador pelo meu treinador”. As pontuações médias para

cada uma das três dimensões foram calculadas, bem como a pontuação média em todos os itens do CART-Q, com pontuações mais altas indicando percepções mais positivas. No que se refere a fiabilidade do CART-Q, a escala apresentou uma boa consistência interna para amostra, com um alfa de Cronbach de 0.888 para a escala total. Em se tratando da dimensão de Compromisso apresenta um alfa de Cronbach de 0.757 indicando uma consistência interna razoável, relativamente a dimensão Proximidade 0.804 indicando uma boa consistência interna e, por último, a dimensão de Complementaridade obteve um alfa de Cronbach de 0.617 representando uma consistência interna fraca.

Recolha dos dados

Os questionários foram aplicados a todos os atletas designados como público-alvo deste estudo. Antes de iniciar a recolha de dados foi solicitada a autorização formal do Departamento de Psicologia e da Direção técnica dos escalões de formação do clube. Na medida em que se tratava de menores de idade, os pais são informados para que se possa garantir a permissão para a colaboração no estudo e assegurar o consentimento informado por parte dos atletas e dos pais. Concomitantemente, foi assegurada e garantida a confidencialidade da recolha dos dados no consentimento informado administrado, bem como a utilização exclusiva para a investigação em questão. Nos procedimentos foram levados em conta os princípios éticos para a investigação preconizados pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Fadeup). Após as devidas autorizações e consentimentos foram apresentadas as instruções necessárias para responder às questões e foram aplicados os instrumentos pelas autoras da pesquisa no ambiente de treino dos atletas que fizeram parte do estudo. Os questionários foram aplicados nas instalações do clube em que cada escalão treinava, procurando um ambiente calmo e privado, previamente preparado com as folhas dos instrumentos e canetas, sem que houvesse a presença dos treinadores no momento da recolha de dados.

Tratamento e análise dos dados

A condução do tratamento e da análise dos dados foi efetuada utilizando-se o software estatístico *IBM SPSS Statistics* (2020) na sua versão 27.

Primeiramente, foi realizada uma análise exploratória dos dados, seguida do teste de normalidade das variáveis que foram investigadas no estudo. O resultado do teste de normalidade indicou que todas as variáveis presentes no estudo apresentaram uma distribuição normal.

Para avaliar o grau de correlação entre as variáveis de estudo recorremos ao teste paramétrico de correlação de Pearson. O nível de significância foi mantido em 5% para ambos os testes. Os valores referentes à força da correlação de variáveis foram estipulados segundo Cohen (1988) adaptado por Hopkins et al. (2009), que pressupõe: .01 a .029 (*pequena*), .030 a .049 (*moderada*), .050 a .069 (*forte*), .070 a .089 (*muito forte*), .090 a .099 (*quase perfeita*) e .1 (*perfeita*).

Com o intuito de identificar a possível importância e peso relativo das variáveis do clima motivacional e da relação treinador e atleta na robustez mental realizou-se o teste de regressão linear múltipla. Ou seja, através da regressão pretendemos investigar a relação entre a robustez mental (variável dependente) e um conjunto de variáveis independentes. Com isso, construir um modelo de relações lineares entre variáveis tendentes a descrever e explicar o comportamento da variável dependente. Dancey e Reidy (2019) postulam que através da regressão múltipla é possível obter informação sobre as formas como as variáveis explicativas combinadas estariam relacionadas com a variável dependente, para além disso, também obter informações sobre como cada uma das variáveis explicativas (clima motivacional e relação treinador-atleta) estão relacionadas com a variável dependente (robustez mental) de forma independente.

Por fim, pretendemos ainda realizar uma análise comparativa entre os escalões divididos em seis grupos sendo que, para isso, realizamos o teste não-paramétrico Kruskal Wallis, comumente utilizado para determinar se há diferenças estatisticamente significativas entre três ou mais grupos independentes em termos de medianas. O nível de significância foi mantido em 5%. Para mitigar a possibilidade de ocorrência de erro do tipo I devido à

realização simultânea de várias comparações, foi adotada a abordagem de correção estatística designada como ajuste de Bonferroni, que envolve a redução do nível de significância individual para cada comparação com o intuito de controlar o aumento geral da taxa de falsos positivos. Dessa maneira, o ajustamento de Bonferroni contribuiu para a manutenção da integridade do teste estatístico diante da realização de múltiplas comparações simultaneamente (Dancey & Reidy, 2019).

4.3 RESULTADOS

Estatísticas descritivas

Em primeiro lugar, foram calculadas as estatísticas descritivas das variáveis presentes nos instrumentos utilizados no estudo. De acordo com os resultados encontrados pode perceber-se que a média geral dos escalões no que se refere a robustez mental demonstrou que os atletas possuem índices satisfatórios ($M = 6.31 \pm SD = 0.45$). Relativamente à relação treinador-atleta, também foram apresentados índices satisfatórios, ou seja, numa perspetiva global, os atletas tem uma boa relação com seus treinadores ($M = 6.01 \pm SD = 0.83$). No que se refere ao clima empoderador foi possível observar que os resultados ($M = 4.16 \pm SD = 0.65$) indicam que o ambiente em que os participantes estão inseridos possui elementos de empoderamento, mas ainda pode haver espaço para melhorias para criar um ambiente mais empoderador. E no respeitante ao clima desempoderador os resultados ($M = 2.80 \pm SD = 0.72$) sugerem que, em média, os participantes não experimentam um ambiente desempoderador com frequência (Tabela 2).

Tabela 2*Estatística descritiva das variáveis do estudo*

	M	SD	Skewness	Kurtosis
Robustez mental	6.31	0.45	-0.62	0.44
Relação treinador-atleta	6.01	0.83	-1.26	1.54
Clima empoderador	4.16	0.65	-1.20	1.62
Clima desempoderador	2.80	0.72	0.32	-0.62

Nota. M = Média, SD = Desvio padrão, *Skewness* = Assimetria, *Kurtosis* = Achatamento

Análises correlacionais

Relativamente ao grau de correlação entre o tipo de clima motivacional e a robustez mental, os resultados indicaram uma correlação positiva, fraca e significativa ($r = .245^{**}$ $p = 0.002$) entre o clima motivacional empoderador e a robustez mental do atleta. Esse resultado indica que uma incidência maior de clima motivacional empoderador está associada a maiores índices de robustez mental do atleta. Relativamente ao grau de associação entre o clima motivacional desempoderador e a robustez mental, os resultados indicam uma correlação negativa fraca ($r = -0.133$), porém, não é estatisticamente significativa ($p = 0.10$).

Relativamente à correlação entre a relação treinador-atleta e a robustez mental, os resultados sugeriram que existe uma correlação entre a relação treinador-atleta e a robustez mental dos atletas estatisticamente significativa ($r = 0,257^{**}$ $p = 0,001$). Sendo esta correlação positiva, fraca e significativa. Esse resultado sugere que uma relação treinador-atleta de qualidade pode se associar a maiores índices de robustez mental do atleta. Todos os resultados apresentados podem ser encontrados na Tabela 3.

Tabela 3*Correlação entre as variáveis do estudo com a robustez mental*

	r	p
<i>Relação treinador-atleta</i>	0.257**	0.001
<i>Clima empoderador</i>	0.245**	0.002
<i>Clima desempoderador</i>	- 0.133	0.10

Nota. ** $p < .01$.

Análise de regressão

Seguindo os objetivos do estudo, será apresentado o teste de regressão linear que foi realizado para identificar uma função para a relação entre as variáveis, clima motivacional e relação treinador-atleta, com a robustez mental. E assim, procurar estabelecer um modelo de relações lineares entre variáveis tendentes a descrever e explicar o comportamento da variável robustez mental.

O R^2 ajustado obteve um resultado de 0.054, o que indica que aproximadamente 5.4% da variabilidade da robustez mental, variável dependente, pode ser explicada pela relação treinador-atleta, o clima empoderador e clima desempoderador, variáveis independentes, incluídas no modelo. O teste F (3, 150) obteve um resultado de 3.923, com um $p = 0.01$. Isso sugere que o modelo de regressão é estatisticamente significativo. No entanto, apenas explica uma percentagem baixa da variância. Simultaneamente, ao examinar os coeficientes de regressão individuais das variáveis independentes, observou-se que nenhum deles é estatisticamente significativo. Relativamente a multicolinearidade, observou-se que duas variáveis (clima empoderador e relação treinador-atleta) estavam altamente correlacionadas ($r = .739^{**}$ $p = <0.001$). Os resultados são apresentados de forma detalhada na Tabela 4.

Tabela 4*Modelo de Regressão*

	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Intercept</i>	5.39	0.41	13.01	<.001
<i>Relação treinador-atleta</i>	0.09	0.06	1.39	0.16
<i>Clima empoderador</i>	0.08	0.08	1.05	0.30
<i>Clima desempoderador</i>	0.006	0.06	0.10	0.92

Nota. $R^2 = 0.054$, $F(3, 150) = 3.92$, $p = 0.01$

Análise de comparação

Por último, a análise dos dados envolveu a comparação entre os escalões divididos em seis grupos: Equipa 1, Equipa 2, Equipa 3, Equipa 4, Equipa 5 e Equipa 6. Foi utilizado o teste não-paramétrico Kruskal Wallis com o ajuste de Bonferroni.

Ao comparar os escalões de acordo com a robustez mental, relação treinador-atleta e o tipo de clima motivacional (empoderador e desempoderador), pretendeu-se identificar se havia diferenças significativas entre as medianas dos escalões etários.

No que se refere à robustez mental, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas nos índices de robustez mental entre os escalões etários ($H(5) = 8.54$ $p = 0.13$).

Relativamente à relação treinador-atleta, tendo em vista que $H(5) = 16.98$ e $p = 0.005$, os resultados demonstraram que havia diferenças estatisticamente significativas entre pelo menos dois grupos. Ao realizar o teste de múltiplas comparações com o ajuste de Bonferroni foi possível observar que a equipa 6 apresentou diferenças estatisticamente significativas em relação a equipa 1 ($p = 0.002$), a equipa 3 ($p = 0.025$) e a equipa 4 ($p = 0.031$). Isso denota que a relação treinador-atleta percebida pelos atletas da equipa 6 configurou-se de qualidade inferior ao que foi detetado nas equipas 1, 3 e 4. Relativamente a equipa 2 e a equipa 5 não houve diferença estatisticamente significativa.

No que se refere ao clima motivacional empoderador, os resultados indicaram que havia diferenças entre pelo menos dois grupos dos escalões (H

(5) = 15.83 $p = 0.007$). Ao averiguar quais grupos apresentaram diferenças significativas percebeu-se que entre a equipa 6 e a equipa 4 evidenciavam diferenças estatisticamente significativas ($p = 0.006$). Isso sugere que a equipa 6 apresentou índices de clima empoderador mais baixos do que a equipa 4, ou seja, na equipa 6 o clima motivacional percebido pelos atletas foi menos empoderador do que o percebido pelos atletas da equipa 4.

E por fim, no tocante ao clima motivacional desempoderador, os resultados ($H(5) = 27.69$ $p = <0.001$) também sugeriram diferenças estatisticamente significativas entre pelo menos dois grupos. Neste caso concreto, observou-se uma diferença estatisticamente significativa entre a equipa 1, a equipa 6 ($p = 0.022$), e a equipa 5 ($p = <0.001$). Esse resultado indicou que nas equipas 5 e 6 o índice de clima desempoderador foram mais altos do que na equipa 1. Para além disso, foi ainda detetado uma diferença estatisticamente significativa entre a equipa 3 e a equipa 5 ($p = 0.003$), demonstrando que na equipa 5 o clima desempoderador era mais alto do que na equipa 3.

Na Tabela 5 são apresentadas as estatísticas descritivas dos escalões etários com as medidas de tendência central, correspondentes às médias e desvios padrão referente a robustez mental, relação treinador-atleta e clima empoderador e desempoderador corroborando os resultados apresentados.

Tabela 5

Estatísticas descritivas dos escalões etários com relação a robustez mental, relação treinador-atleta e clima motivacional

	Robustez mental		Relação treinador-atleta		Clima empoderador		Clima desempoderador	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Equipa 1	6,45	0,33	6,36	0,56	4,35	0,52	2,25	0,5
Equipa 2	6,04	0,57	6,11	0,72	4,22	0,47	2,71	0,56
Equipa 3	6,28	0,45	6,16	0,58	4,16	0,54	2,71	0,58
Equipa 4	6,43	0,39	6,18	0,63	4,5	0,38	2,81	0,79
Equipa 5	6,34	0,39	6,03	0,7	4,07	0,6	3,34	0,73
Equipa 6	6,32	0,44	5,02	1,26	3,6	1,05	2,96	0,8

Nota. M = média, SD = desvio padrão

4.4 DISCUSSÃO

A relação que se estabelece entre o treinador e seus atletas, a maneira como ele concede suporte emocional e apresenta as suas expectativas tem grande influência no nível de motivação dos atletas e da equipa como um todo. O cultivo de um ambiente saudável, traduzido em relacionamentos de qualidade e inspiradores entre o treinador e atletas, é essencial no desporto, principalmente no que se refere à evolução, desempenho e bem-estar dos atletas. A presente pesquisa teve o propósito de analisar a intensidade e a direção da relação entre o clima motivacional e a relação treinador-atleta com a robustez mental do atleta, bem como comparar essas variáveis entre diferentes escalões de formação esportiva. Em concreto, ao longo do estudo, foram realizadas análises de correlação, regressão múltipla e comparação entre os escalões etários a partir da amostra de jovens atletas que compõem a formação desportiva de futebol.

Os dados obtidos no estudo apontam que é possível inferir que os, ainda que com pouca magnitude, que ambientes que se caracterizam por um clima

motivacional do tipo empoderador estão associados com índices maiores de robustez mental do atleta, visto que estas duas variáveis possuem uma correlação positiva. Esse dado tem convergência com os resultados da pesquisa de Alvarez et al. (2018) que constatou que os atletas que perceberam comportamentos de suporte à autonomia nas interações dos seus treinadores com eles, tendiam a ser orientados para a tarefa e, por sua vez, apresentaram níveis mais elevados de robustez mental. Esse dado também é corroborado pelo que foi postulado por Beck et al. (2017) em seu estudo sobre a forma como os atletas percebem o ambiente motivacional ao seu redor, sendo este orientado para a tarefa e empoderador ou orientado para o ego e desempoderador, podendo influenciar indiretamente a sua robustez mental. Os autores enfatizaram que um clima motivacional que favorece o crescimento pessoal e o esforço individual demonstra ser mais benéfico no que se refere ao desenvolvimento da robustez mental em jovens atletas. Em contrapartida, um clima motivacional desempoderador caracterizado por um ambiente altamente competitivo e focado na busca por reconhecimento externo não apresentou um efeito positivo na robustez mental dos atletas (Beck et al., 2017).

No tocante à relação entre o clima desempoderador e a robustez mental, pretendeu-se identificar se poderia haver uma associação entre as variáveis. Com efeito, os resultados não apresentaram relevância estatística, demonstrando, portanto, que não há uma correlação estatisticamente significativa entre o clima desempoderador e a robustez mental. Esse achado encontra congruência na pesquisa de Alvarez et al. (2018) que postulou que mesmo que alguns atletas interpretassem seus treinadores como controladores, tendentes a ser orientados para o ego, ou seja, um clima desempoderador, isso não se associou a robustez mental deles. Em estudo realizado por Gucciardi et al. (2017) constatou-se que os comportamentos controladores do treinador apresentavam uma relação inversa com as experiências de vitalidade e aprendizagem dos atletas. Além disso, observou-se uma associação positiva entre a robustez mental e as experiências psicológicas de prosperidade. Os autores ainda preconizam que a robustez mental desempenhou um papel moderador no efeito do estilo interpessoal controlador do treinador na aprendizagem, embora não tenha tido o mesmo impacto nas experiências de vitalidade. Isso significa que o efeito desse estilo interpessoal foi atenuado em

maior medida para os atletas que relataram níveis mais elevados de robustez mental. Portanto, os autores concluíram que a robustez mental pode capacitar que os atletas neutralizem o efeito potencialmente deletério do estilo interpessoal controlador do treinador. Tendo em vista que, a amostra do presente estudo apresentou índices altos de robustez mental, o dado referente a pesquisa de Gucciardi et al. (2017) pode explicar a razão pela qual não se obteve um resultado estatisticamente significativo no que se refere a suposição de haver uma correlação negativa entre o clima desempoderador e a robustez mental.

No que diz respeito à relação treinador-atleta e a robustez mental do atleta foi possível observar que existe uma correlação positiva entre essas variáveis com significância estatística. Esse achado corrobora o que Gucciardi e Gordon (2009) salientam ao mencionar que a forma como se estabelece a relação treinador-atleta é essencial, tendo em vista que o treinador sendo um dos agentes que promove um clima motivacional favorável ao atleta, isso terá correspondência com os recursos e estratégias que interferem no desenvolvimento da robustez mental. Para além disso, Jowett (2003) salienta que a relação treinador-atleta se configura como o vínculo interpessoal mais importante do ambiente desportivo. Partindo desse pressuposto é válido conceber que o vínculo de maior importância para o atleta vai interferir nas suas características pessoais, especificamente na robustez mental. Weinberg et al. (2018) são convictos ao afirmar que diversos aspetos pessoais e ambientais vão influenciar a robustez mental dos atletas, porém, conforme sublinhado por Alvarez et al. (2018) a relação treinador-atleta tem grande relevância no impacto que terá na robustez mental dos atletas. Há convergência na literatura de que as vivências dos atletas que são avaliadas como positivas no âmbito desportivo estão intimamente associadas à excelência das relações interpessoais que os atletas formam com os seus treinadores, pais e colegas (Jowett & Cockerill, 2003; Fraser-Thomas et al., 2005). Quando os atletas se sentem motivados, apoiados e capacitados pelo seu treinador, é mais provável que desenvolvam uma relação de confiança e respeito mútuo. Isso pode, por sua vez, contribuir para um ambiente de treino mais saudável e produtivo, onde os atletas têm maior probabilidade de atingir seu potencial máximo e desfrutar do processo. Portanto, a promoção de um clima motivacional empoderador, aliada a uma relação

treinador-atleta de qualidade podem ser valiosas para a robustez mental dos atletas.

No que se refere especificamente ao modelo de regressão múltipla que foi apresentado na presente dissertação, ele confirmou uma significância global. Com isso, foi indicado que o modelo de regressão explica uma parte da variação da robustez mental, considerando a contribuição conjunta de todas as variáveis (clima empoderador, clima desempoderador e relação treinador-atleta) para explicar a variação da robustez mental dos atletas. Essa significância global pode persistir ainda que os resultados referentes às variáveis de forma individual não sejam estatisticamente significativos para a explicação da variabilidade na robustez mental. Porém, o modelo de regressão tem um baixo poder explicativo, visto que a regressão explicou apenas uma fração pequena da variação da robustez mental. Uma questão que foi observada refere-se a multicolinearidade, tendo em vista que as variáveis clima empoderador e relação treinador-atleta estavam altamente correlacionadas ($r = .739^{**}$ $p = <0.001$), o que tornou difícil isolar a contribuição única de cada variável por elas compartilharem a variância. Com isso, é fundamental que em investigações futuras sejam contemplados diferentes ajustes do modelo, que possam ser relevantes para a explicação completa da robustez mental no contexto desportivo

A pesquisa também trouxe uma análise comparativa dos escalões com o intuito de caracterizar a amostra de uma forma mais detalhada. Ao realizar a comparação dos escalões etários, foi possível observar que relativamente a robustez mental, a amostra não apresentou diferenças significativas entre os escalões, com os atletas se autoavaliando com índices altos de robustez mental. Esse resultado mostra-se divergente a ideia de que atletas que estejam em um nível competitivo mais alto possa apresentar maiores índices de robustez mental em detrimento dos que estejam em níveis mais baixos (Crust, 2007; Gucciardi & Hanton, 2016), mas converge com os resultados de Alvarez et al. (2018) em que atletas de níveis competitivos diferentes não demonstraram diferenças nos índices relatados de robustez mental.

Ao comparar os escalões no que se refere à relação treinador-atleta, observou-se diferenças entre as equipas. Os atletas da equipa 6 avaliaram a relação treinador-atleta com qualidade inferior à que foi percebida pelos atletas da equipa 1, equipa 3 e equipa 4. Nesse sentido, vale ressaltar que esse

dato se refere à maneira negativa como os atletas da equipa 6 têm interpretado as ações do seu treinador, o que vai impactar de forma significativa no seu comportamento em treinos e competições, podendo facilitar a ocorrência de comportamentos desajustados. Uma relação treinador-atleta em que não há interdependência entre eles caracteriza-se pela ausência de confiança e respeito, falta de cooperação e a ausência do desejo de manterem-se unidos e comprometidos na relação no futuro (Jowett, 2007). Uma justificativa para esse dato pode ser o fato de a equipa 6 representar o escalão mais alto da amostra, e por conta disso, as expectativas e a pressão para o desempenho podem ser muito maiores do que nos demais. Tendo em vista os campeonatos que eles disputam e a visibilidade que eles possuem, isso pode criar uma dinâmica mais tensa entre treinadores e atletas, especialmente se as metas não estiverem sendo atingidas. Portanto, a pressão competitiva e as altas expectativas podem desafiar essa relação. No estudo de Alfermann et al. (2013) os atletas que estavam inseridos em contextos de menor pressão externa apresentaram uma melhor percepção da relação treinador-atleta em detrimento de atletas que estavam submetidos em contextos de maior pressão. Com relação aa equipa 2 e a equipa 5 não houve diferença estatisticamente significativa na percepção dos jogadores da relação treinador-atleta, em que ambas equipas avaliaram a relação como satisfatória. Para Jowett (2017) uma relação treinador-atleta de qualidade é o elemento crucial para resultados bem-sucedidos no treinamento desportivo. Tendo em vista que, o suporte social, o respeito e a confiança dos líderes assume condição essencial no que se refere a uma boa relação treinador-atleta (Bandura & Kavussanu, 2018).

Em se tratando do tipo de clima motivacional, ao comparar os escalões etários, os dados demonstraram que, no que se refere ao clima motivacional empoderador, a equipa 6 apresentou índices de clima empoderador mais baixos do que a equipa 4, ou seja, na equipa 6 o clima motivacional percecionado pelos atletas é menos empoderador do que o percecionado pelos atletas da equipa 4. Para Birr et al. (2023) os climas motivacionais de empoderamento e desempoderamento são fatores que se relacionam com questões de autoridade e estrutura de liderança do treinador com os atletas. Tendo em vista que a relação treinador-atleta da equipa 6 foi avaliada com qualidade inferior a outros escalões (e.g. equipa 1, equipa 3 e equipa 4), conforme exposto anteriormente,

isso sugere que na equipa 6 a relação treinador-atleta pode estar influenciando na forma como os atletas avaliaram o clima motivacional. Tendo em vista que Fiorese et al. (2018), consideram que a díade formada entre treinador e seus atletas configura-se como um fator psicológico determinante na correlação entre a motivação e a coesão de grupo, portanto, ela pode impactar no tipo de clima motivacional, bem como o funcionamento das dinâmicas da equipa. As demais equipas não demonstraram diferenças significativas no que se refere ao clima motivacional de empoderamento.

E por fim, no tocante ao clima motivacional desempoderador, ao comparar os escalões, os resultados demonstraram que nas equipas 5 e 6 os fatores que sugerem um clima desempoderador têm índices mais altos do que na equipa 1. Esse dado encontra convergência ao que van de Pol et al. (2012) sugerem ao mencionar que quanto maior a competitividade que envolve o contexto em que a equipa está inserida, (e.g. o campeonato que a equipa disputa) é maior a probabilidade que o clima motivacional seja mais orientado para o ego, e, portanto, desempoderador. Também foi detetado que comparativamente a equipa 3, a equipa 5 apresentou índices mais altos nos fatores que caracterizam um clima desempoderador. As equipas 6 e 5 são as que estão em campeonatos de maior expressão e nível competitivo, portanto, isso explica o facto de elas terem apresentado uma diferença significativa com algumas equipas. No caso da equipa 6 a diferença envolveu a equipa 1, que está em um nível inferior no escalão da formação desportiva que foi avaliado. A equipa 5 apresentou uma diferença significativa comparativamente com a equipa 3, que também está em um nível abaixo da primeira. Para Castro-Sánchez et al. (2018) atletas de níveis competitivos mais baixos usualmente estão em contextos que favorecem que eles foquem no seu progresso desportivo e no seu desenvolvimento pessoal, interpretando as competições como oportunidades de aprendizagem.

Os resultados são relevantes para uma compreensão mais sólida da robustez mental dos atletas e das variáveis presentes no contexto desportivo que podem influenciar esse aspeto, dado que a robustez mental tem sido um construto destacado como um dos fatores psicológicos de contribuição ímpar para o desempenho e o sucesso desportivo de atletas (Cowden, 2017; Weinberg et al., 2018; Wilson et al., 2019).

Apesar das contribuições deste estudo para a literatura, algumas limitações precisam ser sinalizadas para uma melhor compreensão dos resultados. No que concerne à abrangência do estudo, primeiramente, trata-se de um estudo realizado com atletas de futebol, portanto, podendo chegar-se a resultados que sejam divergentes a de outras modalidades, coletivas ou individuais, em que existem dinâmicas interpessoais diferentes. Outro aspeto relevante de se apontar é que a amostra trata-se de jovens de formação desportiva de um clube situado em Portugal, podendo não ser generalizável para outras equipas da mesma modalidade que estejam situadas em outros países. E por último, outra limitação do estudo refere-se a coleta de dados ter sido realizada através da aplicação de questionários, e, portanto, ser oriunda do autorrelato dos atletas. Esse aspeto abre o precedente das respostas não serem legítimas, ao passo que, ainda que tenha sido explanada a natureza confidencial que se tratava a pesquisa no momento da aplicação dos inquéritos, alguns atletas podem não se sentirem confiantes o suficiente para responder de forma autêntica. Essas limitações apresentam uma lacuna importante na literatura, uma recomendação para futuras investigações reside em explorar quais aspetos psicológicos de atletas de futebol são mais valorizados em culturas diferentes, e para além disso, pode haver espaço para estudar de que forma a robustez mental é compreendida e promovida em diferentes contextos culturais. Contudo, é relevante salientar que a realização de estudos futuros que comparassem equipas de formação desportivas de futebol de culturas diferentes poderia fornecer dados mais generalizáveis para a população de atletas desta modalidade.

O conjunto de achados do presente estudo indicam algumas implicações práticas, respeitando as limitações definidas. A primeira delas refere-se à constatação da importância de se cultivar um clima motivacional empoderador dentro da equipa, essencialmente, quando se busca fornecer um ambiente profícuo para o desenvolvimento e a manutenção da robustez mental dos atletas. Em se tratando do clima empoderador, é fundamental que se envolva todos os fatores que estão ligados a esse tipo de contexto. Em outros termos, treinadores que tenham um estilo interpessoal de suporte, tanto na esfera da autonomia quanto social. Ou seja, favorecendo aos atletas a possibilidade de escolha, dando-lhes assim a oportunidade de participar ativamente do seu processo

evolutivo no desporto, assim como, estabelecendo relações de confiança e genuínas com seus jogadores, para que desse modo os atletas possam ver em seu treinador alguém que se preocupa genuinamente com o bem-estar e o desenvolvimento deles. É também essencial para o contexto de empoderamento que esses treinadores trabalhem em uma perspectiva que se traduza em orientação voltada para a tarefa, de modo a esse aspeto refletir na maneira como seus atletas vivenciam o seu desporto. Esse conjunto de ações envolve todos os fatores que estão ligados ao clima motivacional empoderador preconizado por Duda e Appleton (2016), o que certamente vai contribuir com a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos seus atletas. Vale salientar que, esses aspetos que foram mencionados versam dentro de uma perspectiva de uma relação treinador-atleta de qualidade. Por fim, outra implicação desse estudo envolve a necessidade de cuidar dessa díade, de modo a tornar os treinadores conscientes das ações que cooperam para um vínculo saudável e bem-sucedidas com seus atletas. Tendo em vista que, a relação treinador-atleta pode ser considerada como uma das influências mais relevantes no que se refere ao grau de motivação dos atletas, o seu nível de robustez mental e a possibilidade de continuidade no desporto (Alvarez et al., 2018).

Dado o acima exposto, os resultados obtidos suportam a ideia de que o clima motivacional de natureza empoderadora associa-se positivamente com a robustez mental dos atletas, enquanto também evidenciam a existência de uma associação positiva entre a relação treinador-atleta, a qual se vincula a maiores índices de robustez mental dos jogadores.

CAPÍTULO 5

Mental toughness: Uma análise qualitativa da percepção de treinadores de formação desportiva no futebol

Mental toughness: Uma análise qualitativa da percepção de treinadores de formação desportiva no futebol

RESUMO

A robustez mental pode ser entendida como um conjunto de recursos psicológicos, fruto de componentes pessoais e ambientais, que capacita o sujeito a adaptar-se a cenários exigentes e a obstáculos. O presente trabalho teve como objetivo avaliar como os treinadores percebem o impacto da sua relação com o atleta e do clima motivacional que fomentam na robustez mental do atleta. O estudo empregou uma abordagem qualitativa em que os dados foram coletados por meio de um grupo focal com treinadores e examinados utilizando a análise temática. A amostra foi constituída por quatro treinadores de um dos escalões de formação. Os resultados revelam que a proximidade e as competências do treinador foram sinalizadas como aspetos essenciais para se estabelecer uma relação treinador-atleta de qualidade, bem como auxiliar no desenvolvimento dos atletas. No que se refere ao clima motivacional, foram identificadas necessidades relativas à exigência do contexto desportivo, alguns traços de treino controlador e do estilo interpessoal de suporte à autonomia. Ao tratar-se da robustez mental do atleta, os dados indicam que na visão dos treinadores é essencial que os atletas tenham uma boa autoconfiança, capacidade de regulação emocional e de lidar com as adversidades e pressão competitiva. A interpretação dos resultados sugere que os treinadores apresentavam conhecimento de alguns aspetos que contribuem para a criação de um clima motivacional empoderador e do impacto que a relação com o treinador poderia ter na robustez mental dos atletas. Porém, foi evidente a falta de conhecimento de medidas práticas para viabilizar ações que fomentam o contexto de empoderamento. Este estudo contribui para a compreensão de climas motivacionais controladores no desporto existirem em detrimento dos climas que oferecem suporte. As descobertas têm implicações importantes para a idealização de diretrizes para mitigar a perpetuação de climas desfavoráveis para os atletas e para o desenvolvimento de intervenções psicológicas eficazes.

PALAVRAS-CHAVE: Robustez mental, Clima motivacional, Relação treinador-atleta, Treinador, Formação desportiva, Grupo focal.

Mental toughness: A qualitative analysis of the perception of sports training coaches in football

ABSTRACT

Mental toughness can be understood as a set of psychological resources, the result of personal and environmental components, that enable the subject to adapt to demanding scenarios and obstacles. The present work aimed to evaluate how coaches perceive the impact of their relationship with the athlete and the motivational climate they foster on the athlete's mental toughness. The study employed a qualitative approach in which data was collected through a focus group with coaches and examined using thematic analysis. The sample consisted of four coaches from one of the training levels. The results reveal that the proximity and skills of the coach were highlighted as essential aspects to establish a quality coach-athlete relationship, as well as assisting in the development of athletes. Regarding the motivational climate, needs were identified relating to the demands of the sporting context, some traits of controlling training and the autonomy-supportive interpersonal style. When dealing with the athlete's mental toughness, the data indicate that, in the coaches' view, it is essential that athletes have good self-confidence, the ability to regulate emotions and to deal with adversity and competitive pressure. The interpretation of the results suggests that the coaches were aware of some aspects that contribute to the creation of an empowering motivational climate and the impact that the relationship with the coach could have on the athletes' mental toughness. However, the lack of knowledge of practical measures to enable actions that foster the context of empowerment was evident. This study contributes to the understanding of whether controlling motivational climates in sport exist to the detriment of supportive climates. The findings have important implications for developing guidelines to mitigate the perpetuation of unfavorable climates for athletes and for developing effective psychological interventions.

KEYWORDS: Mental toughness, Motivational climate, Coach-athlete relationship, Coach, Sports training, Focus group.

5. Mental toughness: Uma análise qualitativa da percepção de treinadores de formação desportiva no futebol

5.1 INTRODUÇÃO

O conceito de robustez mental vem ganhando espaço na literatura científica à medida que mais pesquisas estão sendo realizadas abordando essa temática em diversos contextos. Na perspetiva de Gucciardi et al. (2015), a robustez mental pode ser entendida como um conjunto de recursos psicológicos que auxilia o sujeito na adaptação a cenários exigentes, sendo um aspeto adaptativo fruto de componentes pessoais e ambientais.

Uma revisão sistemática realizada por Lin et al. (2017) demonstrou que a robustez mental é essencial em diferentes dimensões mentais. No aspeto emocional, a robustez mental contribui para um melhor bem-estar psicológico sendo que as pessoas que são mentalmente fortes apresentam melhor regulação emocional e confiança diante de situações de elevado nível de stress. No aspeto cognitivo, os autores salientam que a robustez mental esteve atrelada a um maior comprometimento com as tarefas. E na esfera comportamental, a robustez mental predispõe que o indivíduo adote estratégias mais eficazes para resolução de problemas e gestão de *stress*. Lin et al. (2017) são convictos ao afirmar que o contexto pode impactar na robustez mental do indivíduo, tendo em vista que ela se mostra sensível às influências ambientais e psicossociais. A qualidade das relações que se estabelecem no contexto desportivo interferem na obtenção de resultados positivos e no desenvolvimento desportivo. As pessoas que integram o dia a dia dos atletas, (e.g. treinadores, pais, colegas da equipa, etc.) tem um papel crucial no envolvimento desportivo por representarem uma grande influência para a sua vivência e permanência no desporto (Collen, 2018). Sendo assim, o clima motivacional, em especial a figura do treinador, pode fomentar o desenvolvimento de recursos de robustez mental do atleta (Lin et al., 2017).

O clima motivacional trata-se do ambiente psicossocial criado pelo treinador, percecionado pelos atletas e que pode direccionar os objetivos da ação para uma determinada orientação: clima motivacional orientado para a tarefa ou

clima motivacional orientado para o ego (Duda & Balaguer, 2007; Duda, 2013).

O clima motivacional orientado para o ego é caracterizado por um ambiente em que há a utilização de coerção entre treinadores e seus atletas, uma rivalidade prejudicial com muita comparação entre os atletas (Duda, 2001; Duda, 2013). Em detrimento disso, o clima motivacional orientado para a tarefa há maior diligência do treinador relativamente à evolução dos seus atletas, sendo que os próprios atletas reconhecem que para o treinador é essencial que eles se esforcem e que desenvolvam as suas próprias potencialidades (Newton et al., 2000; Appleton et al., 2016).

Duda e Appleton (2016) propuseram um modelo integrador, multidimensional e hierárquico, que envolve dois tipos de clima motivacional: o de empoderamento (voltado para a orientação para a tarefa; em que há um suporte à autonomia e social; proporcionando a satisfação das necessidades psicológicas básicas resultando em comportamentos mais adaptativos) e o de desempoderamento (possui um envolvimento para o ego, caracterizando um contexto controlador, em que há a frustração das necessidades psicológicas básicas e que, conseqüentemente, resulta em comportamentos desajustados dos atletas).

A teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (NPBs), identifica três necessidades psicológicas básicas: autonomia (o grau que o indivíduo consegue regular suas próprias ações), relacionamento (o grau em que a pessoa se percebe conectada aos demais em seu contexto social) e competência (o grau de eficácia para realizar os seus objetivos e atingir o resultado esperado). As NPBs são integradas e interdependentes, e assim a satisfação de uma dessas três necessidades colabora para que ela seja reforçada e simultaneamente possa melhorar as restantes (Ryan & Deci, 2000b; Ryan & Deci, 2017).

Um outro estudo conduzido por Birr et al. (2023), destacou que um clima motivacional empoderador pode impactar de forma substancial na experiência do atleta em relação ao seu desporto, incluindo os seus pensamentos, sentimentos e ações. Os autores postulam que se a relação treinador-atleta for positiva e oferecer suporte, pode contribuir para um aumento no envolvimento dos atletas no seu desporto e cooperar para o bem-estar físico e emocional deles. Em contrapartida, um clima motivacional desempoderador, em que há uma relação treinador-atleta negativa e sem apoio, pode dificultar o envolvimento

desportivo dos atletas e prejudicar significativamente o seu bem-estar físico e emocional. Com isso, os autores sinalizam a importância de os treinadores preocuparem-se com a forma como comunicam e se relacionam com os seus jogadores, de modo a contribuir para um ambiente que auxilie na evolução e bem-estar dos atletas. Outro estudo com atletas do sexo masculino e feminino, destacou-se que para ambos os géneros, a relação treinador-atleta configurou-se como um fator crucial para ações que denotassem orientação para a tarefa (Cheuczuk et al., 2016).

Aydin e Sari (2021), examinaram a relação entre o clima motivacional estabelecido pelo treinador e os estados emocionais de desafio e de ameaça experimentados pelos atletas. Neste último estudo, foi constatado que um clima motivacional empoderador promoveu a sensação de desafio entre os atletas, em contrapartida, de um clima desempoderador que, por sua vez, contribuiu para a percepção de ameaça. Ou seja, os treinadores que fomentam um clima motivacional empoderador durante o contexto de treino e de competição têm um impacto positivo na percepção de desafio por parte dos atletas. Por outro lado, os treinadores que criam um clima motivacional desempoderador tendem a aumentar a sensação de ameaça vivenciada pelos atletas.

Para Gucciardi et al. (2017), as atitudes controladoras por parte dos treinadores estão inversamente relacionadas com as experiências de vitalidade e de aprendizagem dos atletas. No estudo em questão, os autores afirmam que a robustez mental dos atletas teve um papel moderador no efeito do estilo interpessoal controlador do treinador na aprendizagem. E dessa forma, a robustez mental possibilitou aos atletas que neutralizassem o efeito potencialmente prejudicial do estilo interpessoal controlador do treinador.

Para além do clima motivacional que envolve treinador e atleta, Birr et al. (2023) salientam que as organizações desportivas devem aderir uma estrutura de poder que viabilize o empoderamento de todos os seus membros, desde os dirigentes, treinadores, bem como de outros funcionários. Os autores defendem que a criação de uma cultura organizacional de empoderamento, favorece o senso de propriedade, responsabilidade e compromisso entre seus integrantes, traduzindo em melhores resultados dentro e fora do campo.

Para Castro-Sánchez et al. (2018) é fulcral que os treinadores de escalões mais jovens do futebol busquem promover climas motivacionais orientados para

a tarefa, tendo em vista que mesmo que os atletas estejam em categorias em que há campeonatos competitivos, eles estão na fase de desenvolvimento e aperfeiçoamento, o que faz com que se houver um clima orientado para o ego possa ser prejudicial para a evolução desses jovens como atletas. A maneira como o treinador pode tornar isso possível consiste em fomentar o aparecimento de ferramentas de comunicação que sejam voltadas para a criação de um clima orientado para a tarefa. A saber: utilizar majoritariamente o feedback positivo com os atletas, recompensar o esforço dos atletas, bem como o aprimoramento pessoal antes do resultado e evitar comparações entre atletas da equipa (Castro-Sánchez et al., 2018).

Outro estudo realizado na modalidade do basquete (Lara-Bercial e McKenna, 2017) comprovou que a importância da figura do treinador no que concerne à vivência desportiva do atleta. Na pesquisa, os autores encontraram três mecanismos essenciais na relação treinador e atleta: o cuidado genuíno; as altas expectativas e exigências e o estilo de liderança transformacional. No que se refere ao cuidado genuíno, foi mencionada a disposição sincera e de atenção dos treinadores como ponto essencial para o desenvolvimento pessoal. Esse cuidado genuíno propiciou aos atletas um clima em que eles se sentiam valorizados e pertencentes a uma família que supria necessidades emocionais e espirituais. No que diz respeito às altas expectativas e exigências, os autores relataram que o treinador teve a função de catalisador para o desenvolvimento pessoal dos atletas, na medida que houve relatos dos pais dos atletas sobre a influência de comportamentos adaptativos, tais como a autonomia e a organização. E por fim, o terceiro mecanismo referia-se ao treinador transformacional, em que eles eram descritos como inspiradores e modelos a serem seguidos principalmente com relação a ética, respeito e cuidado com os jogadores (Lara-Bercial & McKenna, 2017).

Após a realização de um estudo realizado com treinadores brasileiros, Contreira et al. (2020), apontaram que a experiência do treinador desportivo, o tempo de relacionamento com os seus atletas e a satisfação das necessidades psicológicas básicas no que se refere à autonomia e ao relacionamento são cruciais para uma boa relação treinador-atleta. Na referida pesquisa, os autores observaram que esses aspetos fortaleceram a proximidade, o respeito, a confiança e o afeto entre treinador e atleta, e para além disso, favoreceu que os

treinadores desejassem manter por mais tempo a relação com seus atletas.

O comportamento do treinador pode ser representado por dois tipos de estilos interpessoais: a autonomia de apoio e o controle (Bartholomew et al., 2010).

Mageau e Vallerand (2003) apresentam alguns comportamentos que traduzem o estilo interpessoal de apoio à autonomia. A saber: 1) propiciar o máximo de escolha viável em conformidade com limites e regras específicas; 2) dar uma explicação para tarefas, limites e regras; 3) indagar e reconhecer os sentimentos dos atletas; 4) proporcionar aos atletas situações que eles possam tomar iniciativas e sentir-se independente; 5) prover feedback de competência sem o uso de estratégias de controle; 6) evitar o controle coercitivo, críticas que imputam a culpa, falas de controle e recompensas materiais; e 7) evitar situações que caracterizem o envolvimento do ego (Mageau & Vallerand, 2003). No que se refere ao estilo interpessoal de controle, são aqueles treinadores que possuem estratégias coercivas para lidar com seus atletas, são autoritários e criam um contexto de opressão impondo uma maneira de pensar e agir ao se relacionar com seus atletas (Bartholomew et al., 2010; Appleton et al., 2016; Ryan & Deci, 2017).

De forma complementar, Ryan e Deci (2017) sugerem três tipos de climas motivacionais: Suporte à autonomia (em que há o respeito entre treinador e atleta, principalmente com relação a situações que envolvem possibilidade de escolha dos atletas); Suporte social (em que os atletas sentem o apoio do seu treinador); e o Treino controlador (traduzidos por ambientes tensos e que promove reações de frustração nos atletas) (Appleton et al., 2016; Ryan & Deci, 2017).

Decorrendo do exposto, o objetivo geral deste trabalho está centrado em explorar as perspectivas dos treinadores sobre fatores contextuais e relacionais (clima motivacional e relação treinador-atleta) relevantes para o desenvolvimento da robustez mental dos atletas. Os objetivos específicos estiveram assentes em: 1) Avaliar como os treinadores percebem o impacto do clima motivacional na robustez mental do atleta; 2) Analisar de que forma os treinadores interpretam o clima motivacional empoderador e desempoderador na equipa; e 3) Investigar a percepção dos treinadores relativamente ao impacto da relação treinador-atleta na robustez mental do atleta. Com o propósito de atingir

esses objetivos, foi empregue uma abordagem qualitativa, na qual se conduziu um grupo focal com treinadores que atuam no contexto de formação. Este procedimento permitiu a condução de uma análise temática do discurso proferido por esses treinadores. A escolha da análise temática deu-se por se tratar de um método de análise flexível na medida em que há a possibilidade de se dispor de um amplo e detalhado conjunto de dados para serem utilizados (Braun & Clarke, 2006).

5.2 MÉTODO

Participantes

A amostra foi constituída por quatro treinadores de um escalão de formação de futebol. Todos são do sexo masculino, com idades compreendidas entre 22 e 52 anos ($M = 31.5 \pm SD = 13.9$). O tempo de atuação como treinador variava entre 3 e 10 anos ($M = 6.7 \pm SD = 2.98$). O tempo em que os treinadores estavam no clube variava entre 1 e 7 anos ($M = 3.25 \pm SD = 2.87$). Relativamente à sua formação, três treinadores possuíam a licença para atuação como treinador, exceto um que estava em registo de estágio (Tabela 6).

Tabela 6

Caracterização da Amostra (Estudo 2)

Treinador	Idade	Formação no desporto	Tempo de treinador	Tempo no clube
T1	52	Licença de treinador	10 anos	7 anos
T2	28	Licença de treinador	8 anos	4 anos
T3	24	Licença de treinador	6 anos	1 ano
T4	22	Licenciado em Educação Física e Desporto	3 anos	1 ano

Instrumentos

O questionário sociodemográfico é composto pelas dimensões: idade, formação no desporto, tempo como treinador e tempo em que atua como

treinador no clube atual.

Primeiramente, foi realizado um grupo focal em que houve a participação dos quatro treinadores e da pesquisadora na figura de moderadora para lançar as perguntas que iriam promover o debate entre eles.

O grupo focal refere-se a um grupo de discussão onde há o diálogo sobre uma determinada temática específica, em que os participantes recebem os estímulos adequados para promover o debate, sendo norteados pelo pesquisador. É uma técnica que se distingue por atributos específicos, principalmente no que se refere à riqueza do processo de interação do grupo (Kitzinger & Barbour, 1999).

O tipo de entrevista que foi realizada no grupo focal foi a semiestruturada que possui um enfoque na temática do estudo, em que se cria um guião com algumas questões previamente definidas, e que pode ser integrada com outras perguntas que possam ser apropriadas no momento da entrevista. A entrevista semiestruturada tem a liberdade de possibilitar que novas informações possam surgir de maneira espontânea, e, dessa mesma forma, as respostas não dependem de um padrão específico de alternativas (Manzini, 1990/1991).

Para nortear e sistematizar as questões que seriam feitas e que estivessem em consonância com os objetivos do estudo foi construído e utilizado no grupo focal um guião de entrevista semiestruturado (Anexo IV). O guião é essencial não apenas para definir a quantidade de perguntas que serão realizadas, mas principalmente para garantir a qualidade da elaboração e da aplicação e assim se preserve os objetivos pré-estabelecidos (Debus, 1997). O guião de entrevista do presente estudo foi construído com base no que já havia sido publicado na literatura pelos teóricos e investigadores a respeito da temática da robustez mental, clima motivacional e relação treinador-atleta.

O guião foi constituído por 13 questões semiestruturadas que se relacionavam com quatro construtos teóricos centrais: Clima motivacional e robustez mental (4 questões, e.g., *“Qual é o papel do contexto na forma como os atletas confiam no seu próprio valor?”*); Clima empoderador (4 questões, e.g., *“Qual é o nível de apoio ideal entre treinador e atleta?”*); Clima desempoderador (2 questões, e.g., *“Como pode o treinador contribuir para o desenvolvimento dos atletas com mais talento? Como pode o treinador contribuir para a evolução de todos os atletas?”*); e Relação treinador-atleta (3 questões, e.g., *“Como você*

percebe a relação entre o treinador-atleta relativamente ao afeto e sentimentos de confiança e respeito? Você considera que isso é importante de ser nutrido?”) (Anexo V).

Procedimento

No delineamento de um estudo de investigação, Melo (2020) parte do pressuposto de que é fundamental a definição de um paradigma em que a pesquisa será norteadada, ou, por outras palavras, definir qual será a visão, crença e pensamentos que vão sustentar a forma como o pesquisador vai analisar a temática que abarca a investigação.

O paradigma adotado no presente estudo foi o construtivista, interpretativo e abdutivo. Uma vez que o paradigma construtivista se configura como um processo em que se prioriza o aprofundamento de um determinado fenómeno ou situação tendo em consideração um contexto específico, não se pretende testar um conjunto de hipóteses, mas sim aprofundar a compreensão dos comportamentos dentro de um determinado ambiente. Com isso, visa privilegiar as noções que incluem a compreensão, significado e ação relacionados com o objetivo da pesquisa em questão (paradigma interpretativo) (Coutinho, 2008; Coutinho, 2011). No que se refere à questão epistemológica, ou seja, a relação entre o pesquisador e o seu objeto de estudo, seguiu-se, portanto, uma postura interpretativa, sendo priorizados métodos naturalistas, como através da realização de entrevistas e observação, com o intuito de oferecer um alicerce para o desenvolvimento de novos entendimentos (Denzin & Lincoln, 1994). Ainda que comumente na abordagem qualitativa se siga uma lógica indutiva que pressupõe que a partir da análise dos dados vai emergir a teoria, ou seja, a teoria é o produto da investigação (Lichtman, 2006), esta não foi a única técnica utilizada. Na presente pesquisa optou-se por utilizar a técnica abdutiva em que há a associação de técnicas de dedução com as de indução, em detrimento de utilizar apenas a abordagem indutiva (Suddaby, 2006). Sendo assim, na primeira etapa partiu-se de uma lógica indutiva em que a codificação da transcrição foi emergindo através dos dados que eram observados, e dessa forma, os temas foram emergindo de forma livre. Posteriormente, procuramos adequar alguns códigos e temas na teoria presente na pesquisa. E, portanto, a opção de delimitar os temas centrais tendo a teoria como referência.

Ao recorrer à técnica abductiva é facultado ao investigador a possibilidade de explorar um fenómeno, clarificar padrões, identificar temas, contribuir com a criação de uma nova teoria ou modificar uma já existente (Saunders et al., 2016). A escolha da perspetiva abductiva deu-se pela sua abrangência e proposta dialética tendo em vista que o objetivo da investigação está assente na compreensão profunda da perceção dos treinadores no respeitante ao impacto da sua relação com o atleta e do clima motivacional fomentado por ele mesmo na robustez mental do atleta.

Recolha de dados

Após a autorização do Diretor do Departamento de Psicologia do clube, bem como do Coordenador Técnico dos escalões de formação do clube, foi iniciada a recolha de dados.

Todos os treinadores foram informados a respeito dos termos de participação, a saber: o carácter voluntário e a liberdade caso não pretendessem participar ou caso se sentissem confortáveis. De igual forma, foi esclarecido que poderiam decidir pela desistência da participação em qualquer momento sem que houvesse penalizações. Simultaneamente, a confidencialidade do estudo e a segurança de que nenhum dos questionamentos ofereciam riscos aos treinadores foi também assegurada. Após o consentimento verbal por parte dos treinadores, estes assinaram um Termo de consentimento informado (Anexo IV) em que eram elucidados mais detalhadamente sobre os aspetos acima referidos, bem como os objetivos do estudo.

O grupo focal foi então realizado no período de pré-treino, em ambiente calmo que assegurasse a privacidade dos participantes. Durante a realização do grupo os treinadores estavam posicionados em círculo para que assim fosse facilitado o contato visual entre eles e a interação face a face de todos os participantes. A entrevista teve o áudio gravado por dois gravadores para garantir o acesso posterior aos dados sem que houvesse falhas técnicas. A gravação foi informada e teve a permissão dos treinadores. O grupo focal teve a duração de 75 minutos.

A transcrição do conteúdo do áudio do grupo focal foi realizada integralmente pela pesquisadora garantindo substancialmente que o sigilo fosse preservado e evitando que ao delegar essa função pudesse ocorrer o risco de

haver transcrições imprecisas, seja por questões técnicas ou de nomenclatura (Patton, 2015).

A pesquisadora buscou manter uma postura empática e interessada no discurso dos treinadores em cada resposta que surgia. Bogdan e Biklen (1994) mencionam que ao realizar um estudo de cunho qualitativo é fundamental que os investigadores tenham empatia pelos participantes e se esforcem na compreensão da diversidade de pontos de vistas que possam surgir, sendo que dessa forma, asseguram que não haverá juízo de valor, mas sim a compreensão genuína das perspectivas apresentadas.

Credibilidade e Validade

No que diz respeito ao paradigma interpretativo, Coutinho (2005) salienta que existe um risco de subjetividade do investigador à medida que os seus valores podem influenciar o processo de investigação, visto que há dependência advinda do inter-relacionamento sujeito/objeto. Por conta disso, é fundamental que se garanta a credibilidade e validade dos dados. Coutinho (2008) menciona que na pesquisa qualitativa a credibilidade equipara-se ao termo “validade interna” presente nos estudos de designação quantitativa, e remete ao grau de aproximação entre as interpretações do pesquisador e o fenómeno em estudo, e/ou a perspectiva apresentada pelos participantes.

Com o intuito de assegurar a credibilidade e validade, na presente pesquisa utilizou-se a técnica de *member checks*, que se baseia em prover aos participantes da investigação os resultados da análise que foi realizada pelo pesquisador referente às informações fornecidas, neste caso, especificamente ao grupo focal. Coutinho (2008) postula que através da técnica referida é possível que os participantes possam verificar se as análises realizadas estavam congruentes com as suas experiências, ideias e sentimentos.

Outra técnica que também foi utilizada foi a *prolonged engagement*, que diz respeito ao investigador utilizar o tempo que considerar necessário para que possa atingir os objetivos da pesquisa, através da aprendizagem da cultura dos participantes, a possibilidade de testagem de informações contraditórias que possam surgir por distorção dos participantes ou do próprio investigador e criar uma atmosfera de confiança nos participantes (Lincoln & Guba, 1991). Isso se

deu através da investigadora que ao longo da época teve a oportunidade de compor o *staff* de treinadores que participaram da pesquisa, de modo a estar integrada à cultura dos treinadores e representar uma figura de confiança para os participantes.

Do mesmo modo, pretendeu-se também assegurar a credibilidade recorrendo à verificação externa com a técnica *peer debriefing* que de acordo com Erlandson et al. (1993), caracteriza-se por buscar um profissional que possua conhecimento a respeito da temática e do processo de pesquisa e, sobretudo, que possa compreender as indagações do pesquisador.

Análise dos dados

Braun e Clarke (2006) preconizam que a análise temática diz respeito a um método para elaborar uma análise de dados, configurando-se como um método analítico que se apresenta de maneira bastante flexível, tendo em vista que pela liberdade teórica, esse tipo de análise pode disponibilizar um conjunto amplo e detalhado de dados.

A análise temática possui seis fases que são sugeridas pelas autoras Braun e Clarke (2006), a saber: 1) familiarização com os dados; 2) definição de códigos iniciais; 3) pesquisa de temas; 4) revisão de temas; 5) atribuição de nomes aos temas; e por fim, 6) a escrita do relatório temático. Ainda que exista essa proposição das autoras para a realização da análise temática, é importante realçar que se trata de orientações e não de regras fixas, assegurando assim o que Patton (2015) considera ser um atributo essencial da pesquisa qualitativa: a flexibilidade.

A primeira fase denominada “familiarização com os dados” têm um caráter imersivo e envolve a leitura repetida dos dados, de modo a pesquisar os conceitos e padrões que aparecem através da realização de notas iniciais. Essa fase também se caracteriza por um processo rigoroso de transcrição do discurso verbal (Braun & Clarke, 2006). Souza (2019) postula que a imersão característica da primeira fase não se trata apenas de uma leitura repetida, mas de uma leitura ativa, que procura significados e padrões, tendo em vista que dessa forma haverá a formação de novas ideias e a identificação de padrões que se formarão com o decorrer da leitura. Após a realização minuciosa da primeira fase, em que houve o aprofundamento, foi dado início à fase seguinte. Porém, é necessário

realçar que houve um retorno a essa fase algumas vezes à medida que a pesquisadora sentia a necessidade de retomar algum ponto fazendo a leitura completa da transcrição.

Na segunda fase foi realizada a definição de códigos iniciais, essa codificação se deu de maneira manual, sem a utilização de um programa. Para Boyatzis (1998) o código remete a um segmento ou elemento, mais comum dos dados brutos que descreve de forma expressiva o que se refere ao fenómeno estudado. Todos os fragmentos são codificados e agrupados em cada código, nesse sistema escreve-se apontamentos com a finalidade de identificar os vários segmentos de dados. É importante codificar todos os potenciais temas/padrões que surgirem (Braun & Clarke, 2006). Bryman (2012), preconiza que uma crítica usual à técnica de codificação é que por vezes o contexto se perde durante o processo, para isso o pesquisador deve-se atentar para que isso não ocorra. Com isso foi realizada uma codificação inclusiva, conforme sugerida pelo autor, de forma a serem conservados dados circundantes relevantes.

A terceira fase foi o momento em que aplicamos o que Braun e Clarke (2006) chamam de pesquisa de temas, em que todos os dados já haviam sido devidamente codificados e agrupados, e onde analisamos de forma mais ampla a classificação dos diversos códigos em temas potenciais, bem como realizamos a seleção de todos os excertos de dados relevantes que foram codificados integrando-os nos temas identificados. De seguida, realizamos as representações gráficas para fazer esse mapeamento dos códigos. A utilização do recurso gráfico sugerido foi essencial para que pudesse identificar de forma mais evidente quais os códigos que poderiam constituir temas principais e quais poderiam ser subtemas ou temas excluídos. Para além disso, foi avaliado se haveria a necessidade de criar um tema “miscelânea” onde fossem agrupados códigos que não se enquadrassem nos temas principais (Braun & Clarke, 2006). Na análise em questão foi importante a criação desse tema “miscelânea” à medida que os códigos que haviam sido criados e não tinham uma categoria explícita para ser encaixado na medida em que concedeu flexibilidade e amplitude, características essenciais para que se conseguisse a obtenção de um nível ideal de saturação teórica.

Na quarta fase, foi realizada a revisão dos temas, em que após a criação de um conjunto de temas candidatos houve o refinamento dos temas

previamente definidos. Nessa fase, foi possível perceber que um tema candidato não tinha suporte o suficiente para ser um tema, seja por falta de dados suficientes ou se esses dados fossem muito diferentes conforme já é preconizado na literatura (Braun & Clarke, 2006). Na referida fase Braun e Clarke (2006), salientam para a necessidade de existência de dois níveis de revisão e refinamento dos temas. O primeiro nível refere-se à leitura de todos os trechos agrupados em cada tema e à verificação na tentativa de criação de um padrão adequado e coerente. Se isso se confirmar, passa-se para o segundo nível de revisão que implica um processo análogo, porém refere-se a todo o conjunto de dados em que se leva em conta a validade dos temas individuais com relação ao grupo de dados bem como ao facto do mapeamento temático realizado traduzir ou não com precisão os significados expressos no banco de dados como um todo (Braun & Clarke, 2006). Também foi fundamental nessa fase a busca por pontos convergentes dos códigos que anteriormente haviam sido catalogados de forma separada, mas possuíam confluência para que pudessem ser agrupados em categorias que obedecessem aos critérios de via dupla proposto por Patton (2015). O critério de via dupla diz respeito à ideia de homogeneidade interna (averiguando se os dados que pertencem a uma determinada categoria deveria permanecer juntos) e de heterogeneidade externa (para verificar se havia uma diferença evidente entre as categorias) (Patton, 2015).

A quinta fase caracterizou-se pela atribuição de nomes aos temas e iniciou-se a partir da existência de um mapa temático adequado. Neste ponto, houve uma definição e um refinamento dos temas que seriam apresentados para a realização da análise, e foram verificados os dados que estariam integrados nesses temas. Para cada tema individual, foi essencial uma análise minuciosa, pois cada tema comporta uma narrativa dentro de um ajustamento total com o quadro global da pesquisa (Braun & Clarke, 2006).

E por fim, a sexta fase envolveu a escrita propriamente do relatório temático. Nesta fase Braun e Clarke (2006) a descrevem como tendo por objetivo contar a história que envolve os dados de maneira persuasiva ao leitor de modo a atestar a legitimidade da análise realizada. Para isso, foi fundamental que para além de apresentar os dados da pesquisa, o relatório expusesse evidências

adequadas dos temas que envolvem os dados, demonstrando assim a prevalência dos temas que foram designados.

5.3 RESULTADOS

A análise dos resultados resultou em três temas principais que convergiam com o objetivo de pesquisa: a) Clima motivacional; b) Robustez mental; e c) Relação treinador-atleta. Cada um dos temas tinham subtemas que se relacionavam com o tema principal. O tema Clima motivacional englobou três subtemas: Exigência do contexto; Treino controlador; e Suporte a autonomia. O tema designado como Robustez mental originou três subtemas: Autoconfiança; Capacidade de lidar com adversidades e pressão; e, Regulação emocional. No tema Relação treinador-atleta houve três subtemas: Proximidade; Competências do treinador; e Dificuldades no alcance dos atletas. No tocante ao subtema “Competências do treinador” para poder analisar de forma mais detalhada optou-se por agregar a ele quatro subtemas: Liderança; Comunicação assertiva; Promover a integração; e Manter os atletas focados e motivados. O mapa temático do estudo (Figura 3) permite uma visão global do esquema detalhado.

Figura 3

Mapa temático do estudo



A seguir serão apresentados os excertos da entrevista de modo a ilustrar cada um dos temas que foram criados.

Tema 1: Clima motivacional

Relativamente ao tema central clima motivacional, encontraram-se três subtemas que emergiram ao longo da análise e que faziam menção ao contexto do clube, situações de treino que envolviam interações com os atletas que poderiam ser de cunho mais desempoderador ou numa perspetiva mais adaptativa e positiva para os atletas, a saber: exigência do contexto, treino controlador e o suporte à autonomia.

O subtema “Exigência do contexto” surgiu evidenciando a cultura desportiva preconizada no clube em questão. As assunções que corroboram isso aparecem quando os treinadores retrataram sobre a realidade que os jogadores de formação daquele clube em específico vivenciam no desporto requerendo sempre que eles consigam trabalhar no seu limite, sendo por vezes um contexto com elevado nível de competição e de seletividade. Por exemplo, o treinador 2

afirmou que: “O contexto, no caso de modalidades de alta competitividade, de alta competição, o contexto (nome do clube) tem um peso grande porque tens cá que dar sempre o teu máximo.” (Treinador 2). Na mesma lógica, o treinador 1 afirmou: “O contexto que eles estão atualmente, que é um contexto exigente, que é um contexto que seleciona, é um contexto que elimina.” (Treinador 1).

Ainda se tratando da exigência do contexto, na asserção a seguir é possível perceber uma exigência elevada apontada para o rendimento, para o resultado. Neste âmbito, o Treinador 1 partilhou que:

“É, o clube, a exigência do clube e aquilo que se pede no clube, num determinado clube que eles estão, alguns estão aqui no (nome do clube), outros estão em outros clubes com menor responsabilidade, digamos, é um fator que pode contribuir para que o rendimento deles possa por vezes ser diferente de uns jogos para os outros, numa equipa ou outra equipa. (...) o contexto (nome do clube) é um contexto exigente, é um contexto de vitória, um contexto de ganhar, um contexto de chegar à frente, é um contexto de clube grande. É um contexto exigente para eles, sabem que há um resultado, para o (nome do clube) é um resultado, que é ganhar. Portanto, *eles têm* isso presente com eles, têm isso presente todos os dias, com certeza, e quando entram em campo tem essa responsabilidade. Alguns sentem mais, alguns sentem menos.” (Treinador 1)

O subtema seguinte denominado “Treino controlador” refere-se ao contexto repressivo que é criado pelo próprio treinador diante dos atletas. Os trechos que sublinham essa ideia demonstraram que na visão de dois dos treinadores que participaram da entrevista, era importante que os próprios treinadores assumissem essa postura mais firme com os atletas, evidenciando um comportamento coercivo por parte deles:

“Às vezes, parece que eu estou a brincar com o R., com o T., com não sei quem, que são aqueles que são mais ‘aziados’, como se costuma dizer, quando alguma coisa não corre bem, mas isso é treinar. E eu treino isso com eles, como eu sei que, eles são aqueles que têm mais frustrações, são os que lidam pior com coisas, aí eu xingo eles, eu pego no pé e gozo isso, e faço aquilo e etc... porque eles, ao longo do tempo, vão perceber e, se calhar, daqui a uns tempos assim, pá, fogo, aquele gajo ajudou-me nisto, porque, é, pá, fez-me perceber que era importante determinadas coisas, porque na altura, eu não ligava nenhuma, não é? (...) ...a robustez mental deles, eles podem ir buscá-las de várias maneiras, através do treino e a criar condições para eles sofrerem, sofrerem entre aspas, né? Criar condições para eles sofrerem, criar contextos difíceis para eles, que é isso que procuramos sempre, não é?

Para que eles possam estar melhor (...) *Acho* que nós não podemos criar contextos fáceis para eles, tudo tem que ser difícil. O treino, o treinador a tirar isto, a tirar aquilo, o treinador a pôr mais isso, marcar um canto que não era, tudo tem que ser difícil. Para eles crescerem e para eles mais rapidamente, para se desenvolver...” (Treinador 1)

Nestes trechos fica claro que na visão do treinador a forma coerciva com que ele lidou com o atleta diante da frustração foi uma estratégia para que o atleta pudesse, na sua ótica, desenvolver a sua robustez mental. Portanto, para o treinador, criar contextos de dificuldade é algo que auxilia na evolução do jogador. Para o treinador 3 esse rigor deve ser característico apenas do treinador principal:

“Para mim, um treinador principal deve ser mais frio, mais rigoroso, deve passar essa exigência, por que tem que tomar umas decisões frias e depois os adjuntos devem ser aqueles a dar suporte.” (Treinador 3)

Quando surgiu um debate sobre uma advertência ou crítica ser algo que deve ser endereçado de forma particular ou coletiva, o treinador 3 posicionou que deveria ser coletiva: “O impacto é maior no coletivo porque está com mais vergonha, porque os outros estão ali, estão a ver que ele errou.” (Treinador 3)

No subtema designado “Suporte à autonomia” buscou-se trazer os excertos que retratavam a forma como os treinadores valorizavam esse aspeto relativamente à melhoria da autonomia dos atletas e à capacidade de proporcionar liberdade para o processo de tomada de decisão durante o processo de escolha. No trecho abaixo, fica evidente que o treinador 2 reconhece a importância desse aspeto para os atletas:

“Eu acho que eles, em um contexto como o nosso aqui, de formação, é importante, e se nós tivéssemos tempo de poder fazer alguns exercícios, de ter alguns momentos em que déssemos a opção de escolha ao jogador daquilo que ele quer treinar. Isso é mais individualizado, teria que ser algo mais contextualizado no pré-treino, por exemplo. Ou mesmo, perguntar-lhe e falar com ele, o que é que tu queres treinar? O que é que tu queres desenvolver? O que tu sentes mesmo? A questão dos pontos fortes e fracos e foi algo que nós identificamos fomos falando com ele, nunca, eu nunca, abrimos o jogo a este ponto de: agora vais escolher aquilo, vais treinar. (...) *Acho* que é fundamental eles sentirem que fazem parte, que eles contribuem, e é abrindo o jogo com eles e dando-lhes autonomia, eles sentem muito mais isto. E isto é a

abordagem informativa, de gerar entendimento, gerar, gerarem conhecimento de que é importante para eles melhorarem em certas, e ferramentas, então tem que depender deles, eles têm que querer estar lá, tem que querer treinar.” (Treinador 2)

Na afirmação seguinte é possível perceber que o treinador 2 salientou que se preocupa em evitar formar atletas dependentes do seu treinador e, portanto, sugeriu mais uma vez que trabalhar a autonomia do jogador é fundamental para que esses atletas evoluam em suas carreiras no desporto independente de quem está a liderá-lo:

“Eu acho que o foco, a direção, tem que existir sempre, mas temos que ter cuidado, pelo menos neste contexto de formação, é aquilo que eu acho, com essas doses de dependência dos jogadores. Eu percebo o que o T1 quer dizer, mas eu acho que o jogador não pode ser dependente de um treinador, por que para o ano não vou ser eu, e, se calhar, até tenho uma boa relação com o T. O T. para o ano já é outro treinador, e isso é, que é ter que partir ali uma perna e, se calhar, eu até tenho ali uma relação, e até acabo por puxar mais o T. (...) E, às vezes, eu tento evitar isso, intervir, se calhar, cada vez menos sobre algum jogador ou sobre o treino, porque vai gerar dependência. E gerar dependência pode não ser uma continuidade...” (Treinador 2)

Esse mesmo treinador trouxe um exemplo vivido com a equipa que ele reconheceu que foi dado esse suporte a autonomia para os atletas e que isso resultou de forma positiva:

“Houve um momento muito bom (...) nós sentamos os miúdos, e conversamos à vontade, e metemos a falar basicamente tudo que estavas a dizer (...) E este momento foi positivo. E está ligada à autonomia, está ligada à essa questão de eles sentirem que fazem parte de...” (Treinador 2)

Já o treinador 1 traçou uma descrição da realidade vivenciada na equipa, que na perspetiva dele não ofereceu esse suporte à autonomia. Porém, no desfecho das suas afirmações, ele também manifestou discordância em relação à ideia de proporcionar aos atletas a prerrogativa de tomada de decisão nesse contexto:

“Somos sempre nós a perguntar porque é que aconteceu, ou o que é que eles acham. E nunca pomos ao contrário, que é ele, nós passar para eles a dizer: qual é o exercício, exatamente isso, qual é o exercício que vocês acham que a equipa precisa? O que é que precisamos? Normalmente somos sempre nós que decidimos (...), mas, se calhar, se

perguntássemos, um deles vai achar que estamos mal no primeiro momento ou outro achar que estamos mal nas bolas paradas, outro vai achar que estamos mal.... mas é o que? Precisamos era isto, e não precisamos daquilo... se formos a perguntar a todos, se calhar, todos eles têm opiniões diferentes. Não pode ser, claro! Não podemos fazer tudo aquilo que eles querem...” (Treinador 1)

Tema central 2: Relação treinador-atleta

Por fim, o último tema oriundo dessa análise tratou-se da “Relação treinador-atleta” que se dividiu em três subtemas: Proximidade; Competências do treinador; e Dificuldades no alcance dos atletas. Esse conjunto de temas abordou especificamente a relação estabelecida entre os treinadores com os seus jogadores, de maneira a trazer aspetos que envolviam os principais fatores que influenciam a criação de relações de qualidade com os atletas. E para além disso, retratou a forma como o treinador pode fomentar e contribuir para essa relação, assim como as dificuldades sinalizadas pelos treinadores para que pudessem estabelecer e manter essa conexão com os atletas. Conforme sinalizado anteriormente, o subtema “Competências do treinador” segmentou-se em quatro subtemas: Liderança; Comunicação assertiva; Promover a integração; e Manter os atletas focados e motivados.

No que se refere ao subtema “Proximidade” foi possível observar que três treinadores consideraram fundamental a criação de uma relação de confiança e respeito entre treinador e atleta. O treinador 1 afirmou:

“O treinador é importante, naquilo que, é criar condições para que mentalmente eles fiquem mais fortes, eles sejam mais fortes, através da relação que cria com ele, através do relacionamento que vai criando com os jogadores, acredito que esse contexto possa ser suavizado, o contexto negativo, e possa entrar o contexto positivo, mais positivo e de mais confiança, através daquilo que os treinadores conseguem, digamos, ligar-se ao miúdo.(...) E acho que isso, mais uma vez, que nós como treinadores, educadores, devemos estar mais presentes com eles, cada vez ficar mais próximos deles, criar sempre uma relação muito estreita com eles. Eu acho que isso é um fator fundamental para que, quer o treinador, possa vir a ter um sucesso, ou o sucesso que se procura, e os próprios atletas possam crescer cada vez mais no seu desenvolvimento, quer pessoal, quer jogador, digamos assim. (...) Às vezes, o tempo que não treinamos é mais positivo do que aquele que treinamos, ok? O que eu quero dizer com isso? Há muitas vezes em que, ficar sentado no

balneário ou no campo com o treinador a falar, falar com eles, seja um assunto sério, seja um assunto que seja brincadeira, seja o assunto que for (...) ...é mais importante do que 15 minutos de treino a mais. Muito mais, eles ouvem mais estando eles sentados, em silêncio, tranquilos. Eles ouvem, o líder a falar, ou seja, o que for, do que 15 minutos lá fora. (...) É mais importante na formação, na formação, parar e dizer assim: “Hoje o treino, o meu treino, hoje vai começar um quarto de hora mais tarde, porque os 15 minutos iniciais eu quero falar com eles, só falar com eles, coisas de jogo, e coisas deles pessoais, e coisas do que for... é, pá, escola, de tudo aquilo que faz parte da vida deles, porque isso faz parte da vida deles, não é? (Treinador 1)

Em um dos debates que ocorreram no grupo focal, o treinador 3 sinalizou que sob a ótica dele, a proximidade era importante apenas para os treinadores-adjuntos: “...se for um treinador-adjunto é preciso criar essa ligação” (Treinador 3). Nesse momento o treinador 1 posicionou-se de forma contrária dizendo que deveria ser algo comum a todos os treinadores, sendo uma condição essencial para que o atleta tivesse respeito e confiança pelo seu treinador: “Só se cria com proximidade, é impossível haver isso sem proximidade...” (Treinador 1). O que foi corroborado pelo treinador 2 que disse: “É isso, um jogador não vai ter confiança, ou não vai sentir o respeito se não houver uma ligação, tem que haver...” (Treinador 2).

Relativamente ao subtema “Competências do treinador” foram extraídos excertos que envolviam algumas características que seriam adequadas que os treinadores tivessem. Ao tratar-se da “Comunicação assertiva”, os treinadores salientaram a importância de fornecer feedback ao atleta da formação, manter regularmente uma comunicação direta com os jogadores e manter a assertividade nos momentos de correção. Nesse sentido, o treinador 2 disse:

“...formação eu acho que é sempre muito mais o feedback, fazê-los pensar, feedback, não estou a dizer que seja positivo ou negativo, o feedback de questionar para desenvolver a precisão de pensar nas coisas efetivas, e tem que ser o feedback, mas, se calhar, mais na conversa, mas no ambiente mais calmo, para perceber o que ele fez mal, o que ele fez bem, o que é preciso desenvolver. Mas, principalmente, um feedback para dar essa confiança que, às vezes, pode faltar. Quando tem que ser, dependendo do momento da época, dependendo do jogador, dependendo do que está a acontecer, podendo haver um padrão diferente, uma exceção de dar uma dura, de dar-lhes para cima, de falar assim um bocadinho mais a puxar por ele, porque senão também não desenvolve, isso desperta coisas importantes no jogador. Mas como padrão, norma, o feedback positivo, a conversa, ou o feedback, o

questionar para o pôr a pensar. (...) Temos que ser assertivos. E assertivos é uma palavra que, se calhar, nessa intervenção em relação aos jogadores, tem que ser assertivo. (...) Estamos nos exercícios parados, entre adjuntos e treinador principal em exercícios separados, está em exercícios separados e, se calhar, de forma assertiva, intervir e falar com o jogador.” (Treinador 2)

Essa ideia de manter uma comunicação direta e constante também foi apresentada pelo treinador 1, que para além disso, enfatizou a importância da forma como a mensagem é transmitida aos atletas, sendo um elemento fundamental para o sucesso da equipa:

“A comunicação com eles tem que ser de uma forma muito, muito, muito direta e todos os dias, e constante. Eles têm que ouvir, todos os dias, aquilo que nós pretendemos e aquilo que, pá, que é delineado, digamos assim, quais são os objetivos. Porque senão eles dispersam. (...) a tua capacidade que tu tens de lhes fazer passar a mensagem, a mensagem que o treinador passa para eles é o primeiro fator que eu encontro, pela experiência que já tive de treinar equipas mais velhas, etc.. é a mensagem, é o primeiro fator de sucesso. Se a mensagem não entra... puf... uma derrota, vem duas derrotas, depois a coisa já não corre bem, depois etc.. depois o grupo já... puf... a mensagem tem que entrar” (Treinador 1)

Relativamente à competência do treinador designada “Liderança” salientou-se sobre a capacidade do treinador de extrair o melhor de cada jogador em prol da equipa. Tendo em vista que o treinador como líder representaria alguém de relevância ímpar para o êxito da equipa. Relativamente à isso, o treinador 1 afirmou que:

“Isso é treino mental, é o treinamento do jogador, entra no desempenho dele, influi no desempenho dele. É cada um pegar o melhor de cada um, o T4 tem determinadas coisas... o T2... eu... o T3... e tentar tirar o melhor de cada um e, por isso a serviço da equipa. É o melhor de cada um deles, e pôr isso a serviço da equipa. O que esse gajo tem de bom, o que aquele tem de bom, não é só o que eu jogo... é, quais são as características que... determinadas personalidades de cada um, como é que isso influi na equipa, como é que isso influi no jogo. (...) No entanto, o fator decisivo para o sucesso é, na minha perspetiva, é sempre o treinador. O treinador é o fator decisivo para o sucesso da equipa. E a personalidade que o treinador tem, a característica, o caráter que apresenta, a forma como está sobre eles, que é para eles nunca duvidarem” (Treinador 1)

No tocante a competência do treinador intitulada “Promover a integração”, os participantes explanaram sobre a importância de os atletas sentirem-se

importantes e valorizados dentro da equipa, independente do tempo que jogam ou do quanto eles foram solicitados pelo treinador. Nesse aspecto, o treinador 2 disse:

“Basta que... tu tens um objetivo, não é? Seja em competição, ganhar uma competição, seja o que for, se alguém remar no sentido contrário, fica mais difícil. (...) É isso, o desafio do treinador, no fundo, muitas vezes, é isso. Até pode haver, e vai haver um jogador que rema para o lado, ou que não está tão de acordo. E o desafio do treinador é mesmo isso. Porque ele precisa de todos, eu preciso de todos e, portanto, tenho que sentir isso. (...) Está sempre a valorizar o F. (cita um jogador da equipa principal) que nem sequer vai, nem sequer, calça as botas, e é sempre valorizar essa malta que não, e nem aparece.” (Treinador 2)

O treinador 1 também concordou com essa perspetiva de que todos os atletas devem ser valorizados e disse:

“mas até jogadores que nem aparecem, há jogadores que nem aparecem, mas estão lá treinar e contribuem. (...) Há malta que não joga, mas é tão importante como a que joga. Há malta que não joga, e contribui imenso para o grupo. Existem esses jogadores. Existe um jogador que não joga tanto, mas que é super importante entrar no grupo, porque cria condições num grupo, cria bom ambiente no grupo, cria, pá, seja o que for, que faz com que a equipa pá, mesmo ele jogando pouco, jogando menos vezes, faz com que toda a equipa goste dele, e que o treinador goste dele na mesma. E quando chegar a oportunidade, se calhar, o treinador vai lhe chamar e vai lhe dar essa oportunidade, pá, seja por prémio, ou seja o que for, digamos que a gente queira chamar, mas, é assim. Acho que é fundamental, não é?” (Treinador 1)

No trecho a seguir é possível constatar que nem sempre a integração de todos os atletas é algo prioritário, ainda que eles percebessem a relevância disso para a equipa, quando o treinador 2 disse:

“É preocupação nossa garantir que todos tenham as mesmas condições de treino, digamos assim, para desenvolver, para se tornar melhor jogador. Mas muitas vezes é.. nós este ano, pensamos em vários exercícios, determinados para x jogadores e depois, ok, vamos incluir este, este e este. Este jogador está a precisar deste exercício, mas vamos incluir este e este que também pode ser bom para ele. Ou seja, nosso foco principal, a razão de pensarmos aquele exercício foi um jogador específico, que tinha potencial para melhorar ali qualquer coisa, mas depois também tentamos pegar uns que também precisam, tenham alguma necessidade e que, dá para agregar e juntar àquele exercício, porque achamos que toda a gente é importante e toda a gente mesmo sendo mais, ou menos talentoso, aquele exercício pode ser bom para, para ele crescer.” (Treinador 2)

E a última competência do treinador que foi sinalizada referiu-se a “Manter os atletas focados e motivados” em que eles salientaram o quanto a figura do treinador é preponderante para fazer com que o atleta se mantivesse focado no objetivo e na tarefa a ser realizada, bem como auxiliá-lo na sua motivação no desporto. Relativamente a esse aspecto, o treinador 2 afirmou:

“O principal é focá-los no objetivo, focá-los na tarefa, e, aí fazê-los também a pensar aquilo que é motivação, que motivação é que eles têm, se é intrínseca, se é extrínseca. Tentar perceber que atleta é que funciona com, melhor, com motivação, se é mais intrínseca, se é mais extrínseca. (...) Mas focados na tarefa, no objetivo, o jogador ser consciente daquilo que vai fazer para o campo, vai fazer para o jogo e vai para o treino. É, acho que é muito por aí... pelo foco.” (Treinador 2)

Nessa mesma linha de pensamento, o treinador 1 declarou:

“O treinador é o principal causador, digamos, da motivação deles. Na minha opinião. O treinador contribui, tem uma influência brutal, daquilo que é a motivação dos atletas, em minha opinião. Há quem diga que não, há quem diga tenho outras opiniões, respeito todos, continuo a achar que o treinador é o principal fator motivacional do jogador. É dele que tem que partir tudo, e eles absorvem e bem, e não acreditam e levam e etc...” (Treinador 1)

O treinador 4 confirmou essa perspetiva quando falou sobre a importância do treinador falar com os atletas sobre a motivação:

“Eu, como jogador, só comecei a pensar na motivação intrínseca, naquilo que era de mim quando o treinador me falou nisso, ou seja, também explicar aos atletas, o que é que é isso, direcioná-los para isso, pode ser uma boa estratégia para que se percebam: ‘não, realmente, eu tenho este objetivo, tenho esta direção, eu mesmo tenho que buscar a motivação onde eu considero que é pertinente’. Então, acho que isso também é importante, não ser só motivação extrínseca, o treinador a dizer: ‘pá, vamos, bora..’ é importante, mas, também direcioná-lo como estava o mister, T2, estava a dizer, e bem, para um foco, um objetivo.” (Treinador 4)

Nos trechos a seguir, os treinadores destacaram que a resposta apropriada do treinador após um erro cometido pelo atleta deveria englobar o ato de manter o atleta motivado para seguir em frente. Relativamente a esse aspecto, o treinador 2 expressou: “Acho que tem sempre que motivar, tem sempre que motivar, tentar levantá-lo, tentar lhe fazê-lo perceber o porquê, e tentar levantá-lo, motivá-lo para a próxima, acho que é por aí.” (Treinador 2). Essa mesma perspetiva foi corroborada pelo treinador 4, que disse: “Deve

motivar sempre, independentemente da forma como fazes, deve motivar sempre.” (Treinador 4).

O último subtema alusivo a “Relação treinador-atleta” referiu às dificuldades no alcance dos atletas, em que os treinadores trouxeram alguns obstáculos para que eles pudessem firmar uma relação de qualidade com os atletas. Nos trechos a seguir é factível que eles atribuíram o tempo escasso que possuíam para criar uma relação com os atletas em razão das diversas tarefas relacionadas a preparação do campo e outros treinos, o treinador 2 disse: “Se eu tivesse tempo, e se houvesse um plantel com 22 jogadores, 22 não, 16 ou menos jogadores, poderia ser mais fácil para cada um de nós chegar a cada um deles.” (Treinador 2). Nessa mesma ideia, o treinador 1 comunicou:

“A gente não tem tempo, a gente chega aqui, a gente monta campo, tira campo, mete isto, mete aquilo, a psicóloga fala com um, fala com outro... pá, tu falas dois minutos... já estamos a correr para ir para outro lado, para o (sítio de treino), porque temos que ir para o outro treino. Não temos tempo para ficar e dizer assim: `é, pá, olha vamos falar com estes miúdos hoje`, e falamos com os miúdos.” (Treinador 1)

Além do tempo escasso também foi sinalizado que por vezes alguns atletas são vistos como mais talentosos e isso faz com que esses atletas tenham mais preponderância que outros, ainda que os treinadores não concordem com essa dinâmica prioritária, conforme o treinador 2 disse:

“Mas agora falando assim mais específico, há jogadores que nós temos que apostar, se calhar, em outros não tanto, e isso vai influenciando depois as nossas escolhas e alguns exercícios mais específicos, ou uma outra conversa, outra mostrar, mostra de vídeo. (...). Mas nunca é esse nosso objetivo enquanto treinador, acaba que é um processo, acaba por dar para conseguir alimentar todos...” (Treinador 2)

Tema central 3: Robustez mental

No que tange ao tópico central intitulado "Robustez mental", este abordou elementos relacionados aos recursos psicológicos pertinentes à temática, a saber: Autoconfiança; Regulação emocional e Capacidade de lidar com adversidades e pressão.

O subtema “Autoconfiança” diz respeito às asserções dos treinadores que envolviam essa capacidade do atleta de confiar em si mesmo, de modo a mitigar e superar a rigidez do contexto, bem como algo que poderia os diferenciar dentre os demais colegas de equipa. Nesse sentido, o treinador 2 discorreu:

“Se um atleta for muito confiante, se for uma autoconfiança elevada, ajustada, também é capaz de superar esse peso (do contexto desportivo). É capaz de superar esse peso, mas, sim, o contexto tem sempre um, tem sempre um peso grande e um papel importante em formar ou testar os jogadores de forma psicológica, da sua robustez mental.” (Treinador 2)

No trecho abaixo o treinador 1 salientou que a autoconfiança é uma das habilidades sinalizadas como mais importante para o atleta, posto que segundo ele o grande problema que eles se defrontam no desporto refere-se a falta de confiança:

“A desconfiança (fazendo menção a falta de confiança), às vezes, pá, eu não estou a confiar em ti hoje, mas comecei a jogar e... a confiança, tivemos exemplos disso esse ano, muito bons e positivos e aqueles miúdos crescem. Há outros que duvidam sempre e esses que duvidam sempre são aqueles mais problemáticos, são aqueles que ao longo do tempo não crescem tão rapidamente a jogar, não crescem tão rapidamente, demoram muito mais tempo a ganhar determinadas coisas que outros vão adquirindo mais rapidamente, porque uns desconfiam e outros duvidam. (...) O contexto da formação, que é um contexto onde nós estamos, se eu perguntar a muitos miúdos, qual é a maior o maior problema deles, se calhar, muitos deles vão dizer que é a falta de confiança...” (Treinador 1)

No subtema designado “Regulação emocional”, os treinadores fizeram menção ao atleta que consegue gerir as suas emoções no desporto e utilizá-las de modo a canalizar para o seu próprio desempenho. O treinador 3 falou sobre esse aspeto, principalmente relacionado ao atleta conseguir regular a frustração:

“Sim, e também é tão importante como canalizar essa energia, essa frustração, em jogar. Em um jogo aí aconteceu a frustração, e as emoções são sempre muito importantes, e o jogador tem que saber levar essas emoções para o positivo. Para caso chatear-se, levar uma porrada, foi falta e eu tô chateado, mas tem que ser através do jogar, não é através da relação, do vai me bater eu também vou bater, não... tem que ser capaz de canalizar essa energia para o seu jogar, para a suas competências...” (Treinador 3)

No trecho seguinte, o treinador 3 menciona o conceituado treinador José Mourinho, como ilustração notória, referenciando-o no contexto da sua visão sobre o futebol, nomeadamente sobre a capacidade de regulação emocional:

“Como o Mourinho já disse: o futebol não é para bons rapazes... é para jogadores que percebem bem as coisas e conseguem ser vistos, antecipar as coisas, que utilizem isso para jogar. Pá, está a sofrer um golo não é a mesma coisa que estar para marcar um, nem de estar empatado, são coisas diferentes e eu também tenho que perceber através das emoções, não só gerir sempre no mesmo nível, mas também ter essas oscilações para o rendimento.” (Treinador 3)

Uma estratégia que dois treinadores propuseram como eficaz consistiu em envolver a equipe de *staff* no auxílio ao desenvolvimento da habilidade de regulação emocional dos atletas. Nesse sentido, o treinador 3 disse:

“E tem que se adaptar, se é aqui na formação, se tem alguma dificuldade em conseguir regular essas emoções, tem que partir mesmo do treinador e de todo o staff para tentar dizer, para tentar fazer com que ele regule bem, tentar perceber que tem que fazer o melhor para ele no jogo, mas igual ao treino...” (Treinador 3)

O treinador 1 mencionou que através do treino é possível que o staff possa ajudar os atletas a desenvolverem sua regulação emocional:

“Através do treino. Aí é o treino, e aí é aquela parte que eu há um bocado falava contigo. Que aí é saber quem são esses jogadores que gerem mal as suas frustrações, que gerem mal quando perdem, que gerem mal determinadas situações e treinar isso com eles.” (Treinador 1)

O terceiro subtema é nomeado de “Capacidade de lidar com adversidades e pressão”, que se referiu a maneira como o atleta utiliza as estratégias para enfrentar os obstáculos e pressões características do contexto desportivo. No tocante a esse subtema, o treinador 2 apresentou a seguinte ideia:

“Claramente, na formação, na nossa equipa, sentimos alguns jogadores com diferenças de rendimentos em contexto de treino e em contexto de jogo oficial. Por todo aquele peso que acarreta um jogo oficial, porque vale 3 pontos, e o treino não vale. Pode valer dois pontos se, na teoria, se nós montarmos e configurarmos para, mas o treino e o jogo vale 3 pontos, e vale mais... pode valer mais do que isso, dependendo do peso que nós colocamos nele, no jogo, por um contexto que, claro que pode influenciar na nossa avaliação das características psicológicas de um jogador. Eu ali, o M. (nome de um atleta) no treino é um jogador e depois no jogo oficial, se vocês pensarem bem, e nós pensamos bem, o M. é um jogador diferente quando é um jogo oficial. (...) Há tantas variáveis no jogo

de futebol que não se controla, o jogador não controla, então, vai ter um impacto grande se ele não for capaz de dar uma resposta a essas adversidades ou acontecimentos. (...) um jogador tem que ser dotado de competências mentais para gerir tudo isso.” (Treinador 2)

O treinador 1 mencionou que esses momentos podem auxiliar os atletas a evoluírem, quando disse: “... e isso (referindo-se a momentos de pressão do jogo) também faz parte não só passar por todas essas adversidades, mas também utilizá-las para ser mais forte.” (Treinador 3).

5.4 DISCUSSÃO

O presente estudo pretendeu explorar as perspetivas dos treinadores sobre fatores contextuais e relacionais relevantes para o desenvolvimento da robustez mental dos atletas. Os objetivos específicos estiveram assentes em: 1) Avaliar como os treinadores percebem o impacto do clima motivacional na robustez mental do atleta; 2) Analisar de que forma os treinadores interpretam o clima motivacional empoderador e desempoderador na equipa; 3) Investigar a perceção dos treinadores relativamente ao impacto da relação treinador-atleta na robustez mental do atleta. Ao longo da pesquisa, foi realizada uma análise temática de dados coletados em um grupo focal com treinadores de uma equipa de formação desportiva.

As análises revelaram que os treinadores tinham conhecimento de alguns aspetos que contribuíam para a criação de um clima motivacional empoderador e do impacto que a relação treinador-atleta poderia ter na robustez mental dos atletas. A proximidade foi um fator evidenciado pelos treinadores como condição *sine qua non* para estabelecer relações de respeito e confiança no desporto, bem como favorável para o desenvolvimento da robustez mental do atleta, o rendimento desportivo e o sucesso da equipa. Um aspeto relevante e que converge com a literatura foi que os treinadores que foram contundentes ao ressaltar a proximidade como um fator crucial eram os que tinham mais tempo de experiência como treinadores (treinador 1, com 10 anos de experiência, e treinador 2, com oito anos de experiência). Contreira et al. (2020), corroboram esse dado na sua pesquisa ao afirmar que a experiência do treinador desportivo,

bem como o tempo de relacionamento com seus atletas e a satisfação das necessidades psicológicas, fortaleceram a proximidade, o respeito, a confiança e o afeto entre treinador e atleta. Para além disso, os autores afirmam que também favoreceu que os treinadores desejassem manter por mais tempo a relação com seus atletas.

Ao relacionar os resultados com a literatura existente, é possível perceber a relevância dos treinadores e profissionais que trabalham no contexto desportivo em empenhar-se no desenvolvimento de ambientes interpessoais que valorizem o suporte social, a proximidade, a confiança e o comprometimento. Um estudo realizado com atletas medalhistas de voleibol do sexo masculino, Cheuczuk et al. (2016) indicou que à medida que os atletas se percebiam acolhidos e próximos do seu treinador, maior era o seu foco na tarefa, comprovando que a qualidade da relação treinador-atleta pode ser apontada como uma variável psicológica relevante no que se refere à realização de tarefas basilares para o desporto coletivo de alto desempenho. Tendo em conta a contribuição considerável que esses ambientes exercem no foco na tarefa, no alcance dos objetivos em comum da equipa, e, conseqüentemente, no aumento na percepção de competência individual e coletiva dos atletas (Cheuczuk et al., 2016).

Em diversos momentos, outros aspetos sinalizados nos resultados como competências do treinador foram sublinhados pelos treinadores como fatores que contribuem com a criação de um clima motivacional de empoderamento. Esses comportamentos envolviam a comunicação assertiva, referindo-se a relevância de: fornecer feedback aos atletas; propôr reflexões a respeito de ações que eles realizavam no treinamento; ser um canal de comunicação aberto e positivo para o atleta; e, utilizar estratégias de correção que fossem adequadas e favorecessem a evolução do atleta. Esse aspeto mostra-se em congruência com o que é tratado como orientação para a tarefa, que se caracteriza por uma maior dedicação do treinador a respeito do processo evolutivo do atleta, fomentando nos atletas o sentimento de que o treinador legitima o esforço e o desenvolvimento deles (Newton et al., 2000; Appleton et al., 2016). Outro ponto que emergiu na temática de competências do treinador e que possui convergência com a orientação para a tarefa envolveu a função do treinador de manter os atletas focados e motivados. Atletas que são instruídos por

treinadores que seguem uma perspectiva de orientação para a tarefa apresentam um desenvolvimento mais profícuo do que aqueles que são treinados por técnicos voltados para uma orientação para o ego (Hardwood et al., 2015).

Para além disso, o clima motivacional de maestria (empoderador) ou orientados para a tarefa também se relaciona com o papel do treinador de promover a integração da equipa, que igualmente foi identificado pelos participantes como uma competência relevante, de modo a fazer os atletas sentirem-se importantes e valorizados pelo treinador. Esse aspeto é corroborado por Heuzé et al. (2006), quando salientam que um clima motivacional de mestria, é marcado pela ênfase no esforço, na busca por melhorias e nas contribuições dos membros para os esforços da equipa, promovendo a integração e a colaboração mútua no aprendizado e envolvimento com a tarefa.

Um outro comportamento que foi reportado refere-se à liderança do treinador, ou seja, à perceção dos atletas do treinador como um líder. Nesse aspecto, especificamente foi atribuída como função de um líder inspirar os seus atletas e conseguir extrair o melhor de cada um dos jogadores em prol da equipa. Tendo em vista que, para jovens atletas é fundamental que a figura do treinador seja vista como um sinónimo de exemplo a ser seguido, que se comporta de forma adequada e congruente durante os treinos e competições (Vella et al., 2013). Os autores Lara-Bercial e McKenna (2017), corroboram ao apontar a liderança como um facilitador do desenvolvimento positivo dos atletas, à medida que os jovens descrevem o seu treinador como um modelo a ser seguido no tocante à ética, respeito e cuidado com os jogadores. Zhao e Jowett (2023) afirmam que a excelência da relação estabelecida entre o treinador e seu atleta expressa estar associada positivamente com a eficácia da liderança do treinador no alcance de resultados dos jogadores. Porém, os autores são convictos ao afirmar que antes de analisar a efetividade do estilo de liderança dos treinadores, é mais interessante que se avalie a qualidade da relação treinador-atleta.

Uma pesquisa realizada pelos autores Weinberg et al. (2018), apresentou um modelo que traduz as perspetivas de psicólogos do desporto de como os treinadores poderiam contribuir para o desenvolvimento da robustez mental dos seus atletas. Para eles, faz-se essencial que os treinadores promovam a autonomia, sejam encorajadores, atenciosos e reflexivos sobre a forma como eles pensam a respeito dos seus atletas, da sua equipa e de si mesmos. Em

relação a equipa, é interessante que os treinadores sejam multidimensionais nas abordagens que adotam e que eduquem os seus atletas sobre o que verdadeiramente se trata a robustez mental. Conforme pontuado anteriormente, todos esses comportamentos que foram apresentados designando as competências essenciais do treinador, possuem conexão direta com um clima motivacional de empoderamento, orientado para a tarefa e de suporte social.

No tocante ao suporte da autonomia foi possível observar que na fala do treinador 2 ele tinha a perspectiva de que dar autonomia aos seus atletas favorecia um senso de pertencimento por parte deles, facilitava o entendimento do jogador do seu próprio desporto, despertava a confiança e o comportamento de segurança na vivência desportiva. Essa ideia mostra-se congruente ao que Mageau et al. (2009), postulam quando sugerem que contextos que oferecem suporte, traduzido em oportunidades de escolha voluntária e sustentado em seus valores e identidade, alavancam o interesse genuíno ou prazer do atleta no seu próprio desporto.

Entretanto, comportamentos característicos de treino controlador também foram evidenciados. Sugerindo a ideia de que, em alguns momentos a perspectiva de desenvolver a robustez mental e preparar os atletas para lidar com um contexto exigente era envolvê-los em situações coercivas e com traços de um clima motivacional desempoderador. A ideia de criar contextos difíceis para os atletas com o uso de estratégias coercivas é algo que apareceu no discurso do treinador 1 com o intuito dos atletas crescerem e se desenvolverem mais rapidamente. Corroborando a ideia de Mageau e Vallerand (2003), que afirmam que muitas vezes os treinadores adotam um estilo interpessoal controlador porque acreditam, erradamente, que isso trará melhores resultados para a equipa. Portanto, a questão problemática não reside no fato de criar contextos desafiadores, mas sim na forma como esse treinador vai conduzir esse desafio, ou noutras palavras, na figura que ele vai representar para o atleta nesse processo. Para Connaughton et al. (2008a), a criação de cenários desafiadores, análogos a situações de competição, que trabalhem não apenas as condições físicas dos jogadores, mas também as psicológicas, e que os atletas tenham de resolver de forma autónoma é algo interessante no que se refere ao desenvolvimento da robustez mental. Porém, isso refere-se a um contexto favorável e empoderador, em que se estimule a autonomia do atleta, mas eles

também sintam o apoio dos treinadores no processo de aprendizagem decorrente dos desafios propostos (Connaughton et al., 2010). Weinberg et al. (2018), compartilham da mesma ideia ao afirmar que uma forma efetiva do treinador contribuir no desenvolvimento da robustez mental do atleta trata-se de desafiá-los, expondo-os a situações difíceis no treino, e ao mesmo tempo, ensinar habilidades psicológicas que os auxiliem a lidar com esse desafio.

Um estudo realizado por Lara-Bercial e McKenna (2017), destacou a necessidade dos treinadores de jovens atletas desenvolverem filosofias pessoais que estejam em consonância com as necessidades dos seus atletas, no âmbito pessoal e de desempenho, posto que essas esferas são interdependentes. Para além disso, esses mesmos autores salientam a importância de os treinadores elevarem regularmente o nível de exigência de acordo com o estágio de desenvolvimento e as capacidades dos seus atletas, assim predispondo a evolução da sua equipa. O próprio contexto de treino, conforme foi sublinhado pelos treinadores, possuía uma exigência ímpar, somado à pressão característica do desporto, fazia com que em muitos momentos fosse esperado dos atletas que eles já tivessem competências psicológicas desenvolvidas ou que eles naturalmente respondessem às situações de forma adaptativa. Porém, deve-se ressaltar que nos momentos de fala, caracterizando um treino controlador, os treinadores nada mais estavam atestando o fato de que, alguns deles replicaram esse contexto controlador em suas ações com os atletas. Mageau e Vallerand (2003) pontuam que a cultura organizacional que o treinador está inserido repercute substancialmente no seu comportamento, tendo em vista que sob efeito de estresse e da pressão para o alcance de um determinado resultado, é comum que as pessoas apresentem comportamentos controladores. Para Bartholomew et al. (2010), o atleta se torna mais vulnerável a métodos de treino manipuladores à medida que o valor que é dado ao desempenho se sobrepõe ao valor do indivíduo. Os autores salientam que contexto desportivos de pressão, onde o valor e a reputação do treinador estão ligados ao desempenho dos atletas, podem ocorrer abordagens de treinamento que não são benéficas. Isso acontece devido à pressão para obter resultados positivos, o que pode levar os treinadores a adotarem estratégias inadequadas. Como por exemplo, a utilização de estratégias que causam

sentimentos de culpa, medo e vergonha, minando o vínculo entre o treinador e seus atletas (Conroy & Coatsworth, 2007). Esse aspecto foi apontado em um dos debates que surgiu durante o grupo focal, onde foi colocado em pauta a questão da correção ou advertência ocorrer de forma particular ou pública, posto que um treinador afirmou que deveria ser de forma coletiva que o impacto seria maior, proporcionando assim um sentimento de inadequação frente à equipa e diminuindo a chance da situação que envolvia o comportamento inadequado do atleta voltar a ocorrer. Ainda se tratando do treino controlador, podem ser mencionados os comportamentos que tem por objetivo a intimidação dos atletas por parte do treinador, envolvendo estratégias de poder que visam o menosprezo (Bartholomew et al., 2010; Appleton et al., 2016; Ryan & Deci, 2017). Essas estratégias interferem negativamente na saúde mental dos atletas, visto que, atletas que relatam sentir-se com medo ou intimidados pelo treinador também apresentam níveis mais altos de ansiedade cognitiva e somática frente ao desporto (Baker et al., 2000). Para além disso, os treinadores que criam um clima motivacional desempoderador contribuem para que os atletas vivenciem um estado de ameaça o que impacta negativamente em seu próprio desempenho e bem-estar frente ao desporto (Aydin & Sari, 2021). Um dado relevante esteve presente na investigação realizada por Gucciardi et al. (2017) em que foi constatado os comportamentos controladores do treinador apresentavam uma relação inversa com as experiências de vitalidade e aprendizagem dos atletas. Para além disso, os autores foram convictos ao afirmar que a robustez mental dos atletas pode auxiliá-los a mitigar ou neutralizar o impacto deletério do estilo interpessoal controlador do treinador. Porém, uma reflexão fundamental a ser feita é que a robustez mental pode ser potencializada se o clima motivacional for empoderador, ou seja, favorável para o desenvolvimento do atleta, sendo assim, não seria necessário que ela tivesse o objetivo de neutralizar um treinador que apresenta atitudes coercivas para o atleta e a equipa como um todo. E com isso, todos (treinadores e atletas) trabalhariam em prol do bem-estar e dos objetivos em comum da equipa. Tendo em vista que, um contexto que promove o crescimento pessoal e o esforço individual dos atletas demonstra ser mais profícuo para o desenvolvimento da robustez mental em jovens atletas, em comparação a um contexto altamente competitivo (Beck et al., 2017).

O conceito do clima motivacional do tipo empoderador estava presente em vários momentos do grupo focal, nomeadamente em posicionamentos do treinador 2 que demonstrou ter conhecimento teórico sobre esse tipo de clima e trouxe exemplos práticos de como ele buscava viabilizar ações que legitimasse um clima motivacional positivo. Portanto, em excertos da fala do treinador 2 era possível observar seu entendimento no que tange a ideia de que o suporte a autonomia favoreceria um senso de pertencimento dos seus atletas, facultava um melhor entendimento do jogador a respeito do seu desporto e aumentava a autoconfiança na vivência desportiva. Já nas falas do treinador 1, foi possível observar alguns contrapontos, à medida que de forma concomitante ele trazia exemplos cotidianos que denotavam um clima de suporte, seu discurso também continha falas que retratavam um clima controlador. Os treinadores 3 e 4 não participaram de forma significativa e talvez o fato de terem menos tempo como treinadores, conforme sinalizado anteriormente, estarem a menos tempo no clube, bem como alguns posicionamentos categóricos do treinador 1 ao longo da realização do grupo focal podem ter inibido a participação espontânea deles.

No âmbito do tema central relacionado com a robustez mental, os treinadores abordaram aspetos pertinentes às competências dos atletas, nomeadamente a autoconfiança, a regulação emocional e a capacidade para lidar com as adversidades e pressão. No tocante à autoconfiança do atleta, os treinadores a conceberam como a capacidade intrínseca do atleta em confiar em suas próprias habilidades, a fim de mitigar e transcender a inflexibilidade do ambiente competitivo no qual estavam imersos. Em relação à regulação emocional, os treinadores aludiram ao atleta que demonstrava aptidão para gerir as suas emoções no contexto desportivo e empregá-las de maneira a direcioná-las para otimizar seu desempenho. No que concerne à capacidade de lidar com adversidades e pressão, os treinadores elucidaram sobre a forma como o atleta empregava estratégias para contornar e superar os obstáculos e as pressões inerentes ao contexto desportivo em que estavam inseridos. A perspetiva que os treinadores apresentaram sobre a robustez mental vai de encontro com o que Liew et al. (2019) postularam sobre o construto estar relacionado à uma autoconfiança elevada, à habilidade de lidar com a adversidade e a pressão, e a manutenção da concentração diante dos desafios.

É válido frisar que existem limitações a serem consideradas referente ao estudo. A principal limitação refere-se a amostra reduzida que foi utilizada para a presente pesquisa, contendo apenas quatro treinadores alocados em uma equipa de formação desportiva de futebol. Seria interessante que em estudos futuros fosse utilizada uma amostra maior envolvendo treinadores de vários escalões de formação. Certamente que a variação da amostra dos treinadores no que se concerne ao escalão a qual integram trará perspetivas diferentes, tendo em vista o que van de Pol et al. (2012) sugere em pesquisa realizada com atletas de futebol evidenciando que, conforme o contexto for mais competitivo é mais provável que o clima motivacional criado pelos treinadores seja mais orientado para o ego.

Este estudo demonstrou que a falta de conhecimento prático de ações do treinador que possam seguramente cultivar um clima motivacional favorável para os atletas, a cultura organizacional que eles estão inseridos, o tempo limitado para dinâmicas espontâneas e algumas condutas desadaptativas são aspetos interessantes de serem foco de intervenção. As análises detalhadas aqui fornecem *insights* valiosos sobre a importância de uma capacitação que envolva toda a estrutura organizacional e não apenas os atletas e/ou treinadores. Tendo em vista, que em determinados clubes já existem dinâmicas pré-estabelecidas e que não permitem uma maior flexibilidade do treinador em priorizar outras atividades conforme percebem ser relevantes. Posto que, a partir do momento em que a cultura organizacional mostra-se aberta a inserção de atividades que favoreçam o processo relacional dos treinadores e atletas, bem como um clima motivacional de empoderamento entre os membros, isso também estará evidente em dinâmicas quotidianas mais espontâneas. Essa ideia se alinha com o estudo recente de Birr et al. (2023) que aponta a relevância das organizações desportivas incentivarem uma estrutura de poder que favorece o empoderamento de todos os seus integrantes. Tendo em vista que, segundo os autores, uma cultura organizacional de empoderamento poderia impactar em melhores resultados dentro e fora do campo.

Portanto, o conjunto de achados indicam que, nas circunstâncias e limitações definidas no presente estudo ainda que os treinadores percebam a importância e o impacto que as ações deles tem para o desenvolvimento dos seus atletas, bem como aspetos que favoreçam a criação de clima motivacional

empoderador, o conhecimento deles com relação a estratégias que viabilizem a criação e manutenção desse contexto positivo pode ser melhorado. E para além disso, essa ideia pode ser fortalecida a ponto de se transformar em ações práticas e quotidianas na sua atuação no desporto. E com isso, todos seriam beneficiados, atletas e treinadores.

Isso faz-se necessário pois conforme o transcorrer da pesquisa, foi identificado um equívoco comum que um treinador pode ter, como a ideia de que um clima motivacional que oferece suporte social e autonomia aos atletas se assemelha a um excesso de permissividade, colocando em risco o comando da equipa. Isso é corroborado por Mageau e Vallerand (2003) que dissertam sobre os fatores que podem atrapalhar o desenvolvimento de ações por parte do treinador que reflitam suporte à autonomia. Os autores mencionam a ideia deturpada que alguns treinadores possuem de que o suporte a autonomia significaria a ausência de regras, o medo que eles sentem de não ter controle sobre os seus atletas, a pressão específica da organização desportiva do qual faz parte, entre outros (Mageau & Vallerand, 2003). Esse fato, reitera a necessidade de melhores esclarecimentos para os treinadores do que realmente se trata um clima motivacional de empoderamento e dos incontáveis benefícios de se trabalhar para a concretização desse tipo de ambiente tanto para a robustez mental dos atletas quanto para a equipa da qual ele faz parte como um todo.

Como sugerido pela limitação da pesquisa, há alguns direcionamentos para futuros estudos. Existe uma lacuna de pesquisa que se concentra na criação de programas voltados especificamente para treinadores desportivos, a fim de auxiliá-los de forma satisfatória e prática na promoção de um clima motivacional de empowering, na melhoria da relação treinador-atleta e no desenvolvimento da robustez mental dos atletas. Esse programa de treinamento poderia envolver a identificação e viabilização de estratégias de treino, além de, técnicas de comunicação assertiva que os treinadores possam incorporar em suas condutas. Recomenda-se, portanto, que sejam realizadas investigações adicionais com o intuito de explorar como estratégias de treinamento específicas podem ser projetadas para promover esse contexto de empowering em toda a estrutura que envolve os clubes desportivos, incluindo a integração de

abordagens psicológicas para otimizar a relação treinador-atleta, e ambos os aspetos favorecerem o desenvolvimento da robustez mental dos atletas.

As implicações práticas do presente estudo são evidentes no contexto desportivo por se caracterizar como um ambiente essencialmente exigente. Como primeira implicação prática, será de grande valia se, com o objetivo de atenuar essa pressão, possibilitarmos a ampliação desse conhecimento aos principais agentes sociais e facilitadores do contexto desportivo, os treinadores, bem como os pais, viabilizando a eles estratégias efetivas para a criação e manutenção de um clima motivacional empoderador para os atletas. No que tange aos treinadores, que foi o foco principal dessa pesquisa, propiciar estratégias para que eles sejam ativamente diligentes na relação que estabelecem com seus atletas configuraria em um efeito significativo no clima motivacional da equipa. Outra implicação prática envolve a criação de um treinamento que considere a desmistificação que envolve as crenças relacionadas a um estilo interpessoal que oferece suporte aos atletas seria de suma importância. Tendo em vista que, através do processo de capacitação dos treinadores privilegiando essa questão, os psicólogos do desporto poderiam mitigar a falsa concepção a respeito da eficiência do controle de estratégias motivacionais; e fortalecer a conscientização dos treinadores dos seus próprios comportamentos coercivos, sendo que embora as ações que envolvem controle sejam deletérias para os outros, não são tão nocivas para quem emite o comportamento (Sidman, 1995; Mageau & Vallerand, 2003). E por fim, conforme salientado anteriormente, seria interessante que nesse treinamento pudesse integrar toda a estrutura dos clubes desportivos e não apenas os atletas e/ou os treinadores, para tratar sobre contextos com clima motivacional empoderador, a relevância de uma díade de qualidade formada por treinador e atletas, refletindo assim em dinâmicas que colaborem com a robustez mental.

O presente estudo oferece uma contribuição ao campo, à medida que se buscou analisar a percepção de treinadores de formação desportiva sobre o impacto que a relação que eles estabelecem com seus atletas, o clima que eles fomentam no ambiente desportivo e na sua contribuição para a robustez mental dos jogadores. À luz dos aspetos observados, mesmo que houvesse uma ciência por parte dos treinadores dos fatores que favoreciam a criação de contextos empoderadores e do efeito que a relação treinador-atleta poderia ter na robustez

mental dos atletas, isso não foi o suficiente para que eles pudessem utilizar-se de estratégias facilitadoras para fomentar esse contexto, seja por falta de conhecimento de medidas práticas para isso ou por questões relacionadas à própria estrutura organizacional da qual eles faziam parte. Portanto, o estudo ratifica a compreensão de climas motivacionais controladores existirem em detrimento dos climas de suporte nas equipes, e para além disso reitera a importância da idealização de diretrizes para mitigar a perpetuação de climas controladores por razões que envolvem a falta de capacitação de treinadores. Assim sendo, revelou-se proveitoso constatar a magnitude da necessidade de exploração contínua da referida temática, a fim de alcançar uma audiência de treinadores de forma prática.

CAPÍTULO 6

IMPLICAÇÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

6. IMPLICAÇÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente dissertação seguiu o modelo escandinavo em que após o capítulo inicial trazendo uma breve revisão de literatura, subsequentemente foram apresentados nos capítulos seguintes um artigo de delineamento quantitativo, e outro artigo de delineamento qualitativo. O objetivo geral deste trabalho foi investigar a possível interação entre a robustez mental dos atletas e outras variáveis do foro contextual e relacional (i.e., o clima motivacional e a relação treinador-atleta). No artigo 1 buscou-se avaliar a intensidade e a direção da relação entre as variáveis, clima motivacional e relação treinador-atleta, com a robustez mental do atleta, bem como comparar essas variáveis entre diferentes escalões de formação esportiva. Complementando a investigação, no artigo 2 buscou-se explorar as perspetivas dos treinadores sobre fatores contextuais e relacionais relevantes para o desenvolvimento da robustez mental dos atletas. Em outras palavras, buscou-se entender como treinadores de uma equipa de formação desportiva percebiam o impacto da sua relação com o atleta, bem como do clima motivacional na robustez mental do atleta.

De acordo com os resultados que foram encontrados no artigo 1, foi possível observar que numa perspetiva global os atletas apresentaram índices elevados de robustez mental. A perceção apresentada pelos atletas da relação treinador-atleta mostrou-se satisfatória. No que se refere ao tipo de clima motivacional presente na equipa, de acordo com a perceção dos atletas, observou-se o clima empoderador é percebido de forma mais positiva do que o clima desempoderador, mas ambas as áreas podem ter margem para melhoria. Em síntese, a interpretação global dos atletas os revela com um nível satisfatório de robustez mental, uma relação treinador-atleta de qualidade e com prevalência maior do clima empoderador, portanto, uma perspetiva global positiva a respeito das equipas que compuseram a amostra do estudo.

No entanto, também se observou discrepâncias no seguinte aspeto: ainda que a perceção dos atletas fosse positiva, havia aspetos presente no discurso de alguns treinadores que sugerem o estilo interpessoal de controle, e o próprio contexto desportivo foi sinalizado como exigente pelos próprios treinadores, o que contribuía para que eles replicassem esse contexto controlador em suas

ações com os atletas. Porém, dois pontos são fundamentais de serem salientados: o conceito do clima motivacional empoderador esteve presente em vários posicionamentos dos treinadores no grupo focal, que apresentou além de um conhecimento teórico sobre o construto, também trouxe exemplos práticos da rotina de treino de como buscavam viabilizar ações que legitimam um clima motivacional positivo. Isso pode ter sido um aspeto que levou os atletas a avaliarem de forma positiva o contexto da equipa. O outro ponto a se considerar reside em, tendo em vista que, os atletas apresentaram níveis altos de robustez mental, há a possibilidade de a robustez mental ter desempenhado um efeito moderador do estilo interpessoal controlador do treinador conforme postula Gucciardi et al. (2017).

Um aspeto deve ser salientado para reflexão, que é a possibilidade de a robustez mental ser potencializada em ambientes em que o clima motivacional é empoderador, ou seja, favorável para o desenvolvimento do atleta. Dessa forma, não seria necessário que a robustez mental tivesse o objetivo de neutralizar um treinador que apresenta atitudes coercivas com os atletas de sua equipa. E com isso, tanto treinadores quanto atletas se beneficiam e trabalham visando o alcance das metas em comum da equipa e do bem-estar de todos. Tendo em vista que, um contexto que promove o crescimento pessoal e o esforço individual dos atletas demonstra ser mais favorável para o aperfeiçoamento da robustez mental de jovens atletas, em detrimento a um contexto altamente competitivo (Beck et al., 2017).

As implicações práticas do estudo assentam-se em conscientizar os treinadores e profissionais que trabalham no cenário desportivo sobre a relevância de se fomentar ambientes empoderadores que possibilitem as condições ideais para o desenvolvimento e manutenção da robustez mental dos atletas. É essencial que se trabalhem todos os aspetos que envolvem um clima motivacional empoderador: Suporte à autonomia, Suporte social, Orientação voltada para a tarefa, de modo a facilitar e promover a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos atletas. Outra implicação envolve a necessidade de trabalhar a relação treinador-atleta para que os treinadores sejam conscientes das ações que eles podem ter com seus atletas e que terá benefício para ambos, contribuindo assim para a perpetuação de vínculos saudáveis e parcerias bem-sucedidas no desporto. E por último, a importância

da integração de toda a estrutura do clube e não apenas os atletas e/ou os treinadores, quando se trata de realizar treinamentos que busquem trabalhar em prol de contextos com clima motivacional empoderador. Ao passo que um clube que tenha uma cultura aberta e favorável a inserção de dinâmicas e medidas que favoreçam o processo relacional entre treinadores e os atletas, bem como um clima motivacional de empoderamento entre os membros, isso vai refletir em ações quotidianas que cooperem com a robustez mental.

É fundamental reconhecer que a presente investigação possui algumas limitações, especificamente na possibilidade de abrangência do estudo. trata-se de um estudo realizado com atletas de futebol, portanto, podendo chegar-se a resultados que sejam divergentes a de outras modalidades, em que ocorram dinâmicas interpessoais diferentes. Outra limitação refere-se a amostra ser de atletas de formação desportiva de um clube português, podendo não ser generalizável para outras equipas da mesma modalidade que estejam situadas em outros países. Por fim, a coleta emergiu do autorrelato dos atletas, o que pode levantar o precedente de algumas respostas não serem autênticas. Com relação ao segundo artigo, também existe a limitação referente ao tamanho da amostra, que nesse caso tratou-se de apenas quatro treinadores de uma equipa de formação desportiva de futebol. Essas limitações acabam impossibilitando a generalização do resultado para outras equipas desportivas.

O presente estudo oferece uma contribuição autêntica ao passo que busca relacionar juntamente com a robustez mental outros construtos que são *sui generis* para o desporto envolvendo o contexto que o atleta está inserido (clima motivacional) e as relações que ali se estabelecem (relação treinador-atleta). Dessa forma, possibilita a análise tanto da perspectiva dos atletas quanto a dos treinadores, buscando uma compreensão mais holística dos fatores que influenciam a robustez mental no contexto desportivo. E com isso, proporcionar uma visão mais completa e valiosa da dinâmica entre essas variáveis e sua influência no desempenho e bem-estar dos atletas.

Em resumo, este estudo demonstrou que o clima motivacional empoderador pode se associar positivamente com a robustez mental dos atletas, assim como a relação treinador-atleta pode associar-se a maiores índices de robustez mental dos jogadores. Relativamente a associação entre o clima motivacional desempoderador e a robustez mental dos atletas, não houve

associação significativa. Na comparação dos escalões etários, no que se refere a robustez mental, não houve diferenças significativas entre os escalões, com os atletas se autoavaliando com índices altos de robustez mental. Para além disso, também foi possível observar com os resultados do artigo 2 que a falta de conhecimento prático a respeito de condutas que possam fomentar um clima motivacional favorável para os atletas, o tempo limitado para dinâmicas espontâneas e algumas ações coercivas dos treinadores são aspetos interessantes de serem foco de intervenção.

À medida que a conclusão deste trabalho foi se configurando foi possível constatar que a falta de informação ou de treinamentos voltados especificamente para trabalhar a conscientização do impacto que os treinadores podem ter em seus atletas, ainda é algo que precisa ser exaustivamente trabalhado. Embora isso venha através da análise de uma equipa em específico, ou seja, da amostra do estudo, é essencial que os psicólogos desportivos tenham mais protagonismo para poder trabalhar em prol de toda a estrutura de um clube desportivo e conscientizar todos os membros sobre o quanto o clima motivacional que se instala em uma organização afeta todas as camadas que ali fazem parte. Embora a conceção da significativa influência do clima motivacional e da relação treinador-atleta no desempenho e bem-estar dos atletas, bem como em sua robustez mental, esteja solidamente estabelecida no campo da Psicologia desportiva, é imperativo que essa compreensão seja amplamente divulgada e corroborada de forma inequívoca perante os agentes sociais que mantêm envolvimento direto com a prática desportiva. Assim sendo, é evidente a necessidade de exploração contínua da referida temática, a fim de alcançar uma audiência de treinadores de forma prática e que se torne viável a aplicação de estratégias quotidianamente e também incluir outros membros que compõem a realidade desportiva dos atletas.

Conforme já pontuado nas limitações de ambos artigos, é possível conceber diversos direcionamentos para futuros estudos. A saber: 1) explorar quais aspetos psicológicos de atletas de futebol são mais valorizados em culturas diferentes; 2) analisar de que forma a robustez mental de atletas é compreendida e promovida em diferentes contextos culturais; 3) realizar a comparação de equipas de formação desportivas de futebol de culturas diferentes no que se refere a robustez mental fornecendo assim dados mais

generalizáveis para a população de atletas desta modalidade; 4) criar programas voltados para treinadores, que envolve a identificação e viabilização de estratégias que os auxiliem na promoção de um clima motivacional empoderador, na melhoria da relação treinador-atleta e no desenvolvimento da robustez mental dos atletas; 5) realizar investigações adicionais com o intuito de explorar novas estratégias que contribuam para a promoção desse contexto de empoderamento em toda a estrutura desportiva, bem como a integração de abordagens psicológicas para otimizar a relação treinador-atleta, e a robustez mental dos atletas. Para além dessas que foram mencionadas anteriormente nos artigos, uma outra possível lacuna de estudo que seria interessante perscrutar envolve explorar efeitos longitudinais da interação dos construtos nas trajetórias de desenvolvimento da robustez mental dos atletas ao longo de toda a sua formação desportiva. A possibilidade de estudos envolvendo a longitudinalidade certamente seria algo inédito e de grande relevância para a evolução do construto da robustez mental.

CAPÍTULO 7

REFERÊNCIAS

7. REFERÊNCIAS

- Alfermann, D., Geisler, G., & Okada, Y. (2013). Goal orientation, evaluative fear, and perceived coach behavior among competitive youth swimmers in Germany and Japan. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 307-315. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.11.005>
- Alvarez, O., Walker, B., & Castillo, I. (2018). Examining motivational correlates of mental toughness in Spanish athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 141–150.
- Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.008>.
- Appleton, P.R. & Duda, J.L. (2016) Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.007>
- Aydin, M. & Sari, İ. (2021). The relationship between coach-created motivational climate and athletes' challenge and threat perceptions. *Quality in Sport*. 7(2), 24–37. <https://doi.org/10.12775/QS.2021.008>
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviors and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(2), 110–119. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(00\)80073-0](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(00)80073-0)
- Bandura, C. T., & Kavussanu, M. (2018). Authentic leadership in sport: Its relationship with athletes' enjoyment and commitment and the mediating role of autonomy and trust. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 968–977. <https://doi.org/10.1177/1747954118768242>

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of sport & exercise psychology*, 32(2), 193–216. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193>
- Beck, N., Petrie, T. A., Harmison, R.J. & Moore E.W.G. (2017). Parent, coach, and peer created motivational climates: Relationships to goal orientations and mental toughness. *International Journal of Sport Psychology*. 48: 185–205
- Birr, C., Hernández-Mendo, A., Monteiro, D., Brandão, R., & Rosado, A. (2023). Relations between empowering and disempowering motivational climate with burnout, fear of failure and grit. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/17479541231191086>
- Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Bogdan, R. & Biklen. S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- Boyatzis, R. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Los Angeles, CA: Sage.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryman, A. (2012). *Social research methods*. 4 ed. New York, NY: Oxford University.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227. DOI:10.1080/10413200591010085

- Burns, M. (2020). *The Relationship Between the Coach-Athlete Relationship and Quality of Life Among Paralympic Athletes*. Ashford University, San Diego, Califórnia, EUA
- Camiré, M., Forneris, T., Trudel, P., & Bernard, D. (2011). Strategies for helping coaches facilitate positive youth development through sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(2), 92-99. doi: 10.1080/21520704.2011.584246
- Cárdenas, R. N. & Pumariega, Y. N. (2011). A Psicologia como ciência aplicada à iniciação esportiva. *EFDeportes.com. Revista Digital*. Buenos Aires, 16, 160. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd160/a-psicologia-aplicada-a-iniciacao-esportiva.htm>
- Caruzzo, N. M., Vissoci, J. R. N., Contreira, A. R., Caruzzo, A. M., & Fiorese, L. (2021). Leadership, Mental Toughness, and Attachment Relationship in the World Beach Volleyball Context. *Sustainability*, 13, 10748. <https://doi.org/10.3390/su131910748>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J., Ramírez-Granizo, I., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Motivational Climate in Youth Football Players. *Behavioral Sciences*, 8(9), 83. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/bs8090083>
- Cheuczuk, F., Ferreira, L., Flores, P. P., Vieira, L. F., Vieira, J. L. L., & Nascimento Junior, J. R. A. (2016). Qualidade do Relacionamento Treinador-Athleta e Orientação às Metas como Preditores de Desempenho Esportivo. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 32(2), e32229. <https://doi.org/10.1590/0102-3772e32229>
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In Cockerill, I. (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*. 32-43. London: Thomson. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Clough, P., Strycharczyk, D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in others*. London: Kogan Page Publishers.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd: Erlbaum Associates, Hillsdale.
- Constantino, J. M. (2002). *Um novo rumo para o desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Collen, K. (2018) Formação Esportiva de Atletas de Elite: Um estudo com as seleções brasileiras de voleibol. *Tese (doutorado)*. Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Florianópolis.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008a). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168–193. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.168>
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., Wadey, R. (2008b). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, (39), 192-204.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2007). Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: Changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of Personality*, 75 (2), 383-419. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00443.x>
- Contreira, A. R., Caruzzo, N. M., Aizava, P. V. S., Passos, P. C. B. & Fiorese, L. (2020). Coach-athlete relationship and associated background factors: an analysis in brazilian coaches. *Research, Society and Development*, 9(7):1-18. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4448>
- Cook, G., Fletcher, D., & Carroll, C. (2021). Psychosocial functioning of Olympic coaches and its perceived effect on athlete performance: A systematic review.

International Review of Sport and Exercise Psychology, 14(1), 278-311.
<https://doi.org/10.1080/1750984x.2020.1802769>

Corrêa, M. F.; Brandão, R.; Souza, V. H.; Miranda, M. L. J.; Angelo, D. L.; Reyes-Bossio, M.; Villas Boas Jr, M. (2023). Psychologic training program and mental toughness development: an integrative revision of literature. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 248-262.

Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1-14.
<https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001>

Coutinho, C. P. (2005). *Percursos da Investigação em Tecnologia Educativa em Portugal: uma abordagem temática e metodológica a publicações científicas (1985-2000)*. Braga: CIED Universidade do Minho.

Coutinho, C. P. (2008). *A qualidade da investigação educativa de natureza qualitativa: questões relativas à fidelidade e validade*. Educação Unisinos 12(1), 5-15

Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.

Creswell, J. W.; Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. 2nd. Los Angeles: SAGE Publications.

Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th Edition, SAGE Publications, Inc., London.

Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 270-290.

Cruz, J. F., Alves, L., Meireles, L., Sofia, R., & Silva, R. (2009). *Adaptação e validação de medidas específicas de factores e processos de grupo no desporto* (Versão preliminar). Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.

- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2019). *Estatística sem matemática para psicologia*. 7. Porto Alegre, RS: Penso.
- Debus, M. (1997). *Manual para excelencia en la investigación mediante grupos focales*. Washington(USA): Academy for Educational Development.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Boston, MA: Springer
- Deci, E., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (1994). *Handbook of qualitative research*. Califónia: Sage.
- Duda, J. L. (2001). Achievement Goal Research in Sport: Pushing the Boundaries and Clarifying Some Misunderstandings. In Roberts, G. C. (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, 129-182. Leeds: Human Kinetics.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11 (4). 1-8. DOI: 10.1080/1612197x.2013.839414.
- Duda, J. & Appleton, P. (2016). Empowering and Disempowering Coaching Climates: Conceptualization, Measurement Considerations, and Intervention Implications, In Ed(s): Raab, M., Wylleman, P., Seiler, R., Elbe, A., Hatzigeorgiadis, A., *Sport and Exercise Psychology Research*. Academic Press, Cap. 17, 373-388, ISBN 9780128036341, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00017-0>.
- Duda, J., & Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. In S. Jowett & D. Lavallee. *Social Psychology of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. 117-130.
- Erlandson, D.A.; Harris, E.L.; Skipper, B.L. & Allen, S.D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Newbury Park, Sage Publications.
- Fiorese, L., Pizzo, G. C., Contreira, A. R., Lazier-Leão, T. R., Moreira, C. R., Rigoni, P. A. G., & do Nascimento Junior, J. R. A. (2018). Associação entre motivação e

coesão de grupo no futebol profissional: O relacionamento treinador-atleta é um fator determinante? *Revista de Psicología del Deporte*, 27(4, 1), 51–57.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>

Gardner, L. A., Vella, S. A., & Magee, C. A. (2017). Continued participation in youth sports: The role of achievement motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 17-31.

Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: a percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia (natal)*, 11, 5–15. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2006000100002>

Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310. <https://doi.org/10.1080/02640410903242306>

Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal Applied Sport Psychology*, 20:3, 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*, 83, 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>

Gucciardi, D. F. & Hanton, S. (2016). Mental toughness: Critical reflections and future considerations. In R. Schinke, K. McGannon, & B. Smith (Eds.). *The Routledge International Handbook of Sport Psychology*, 439–448. New York, NY: Routledge

Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>

- Gucciardi, D. F., Stamatis, A., & Ntoumanis, N. (2017). Controlling coaching and athlete thriving in elite adolescent netballers: The buffering effect of athletes' mental toughness. *Journal of science and medicine in sport*, 20(8), 718–722. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.02.007>
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. J., & Raine, A. S. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9–25. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.005>
- Heuzé, J.-P., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J.-P. (2006). The Relationships of Perceived Motivational Climate to Cohesion and Collective Efficacy in Elite Female Teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 201–218. <https://doi.org/10.1080/10413200600830273>
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive Statistics for Studies in Sports Medicine and Exercise Science. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41 (1), 3-12.
- IBM Corp. (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows (Version 27.0)* [Computer software]. IBM Corp.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An Investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14:3, 205-218, DOI: [10.1080/10413200290103509](https://doi.org/10.1080/10413200290103509)
- Jowett, S. & Cockerill, I.M. (2002). Incompatibility in the coach–athlete relationship. In I.M. Cockerill (Ed.) *Solutions in sport psychology* (16–31). London:Thomson Learning.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331. Doi: /10.1016/S1469-0292(02)00011-0

- Jowett, S. (2003). When the honeymoon is over: A case study of a coach–athlete relationship in crisis. *The Sport Psychologist*, 17, 444–460.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245–257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>.
- Jowett, S., Paull, G., & Pensgaard, A. M. (2005) Coach-athlete relationship. In J. Taylor, & G. S. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S. (2005). On repairing and enhancing the coach-athlete relationship. In S. Jowett, & M. Jones (Eds.), *The psychology of coaching*. Leicester: The British Psychological Society, 14-26.
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+1 Cs in the coach-athlete relationship. In S. Jowett, & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 15-27.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational Coaching in Sport: its psychological underpinnings and practical effectiveness. In: Schinke, Jr., McGannon, Kr, & Smith. B. *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. New York: Routledge
- Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In Jowett, S. & Lavalley, D. (Eds.), *Social Psychology in Sport*. Human Kinetics, 3-14.

- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (Eds.). (1983). *Close relationships*. New York: Freeman
- Kitzinger J., Barbour R.S. (1999). Introduction: the challenge and promise of focus groups. In: Kitzinger J, Barbour RS, (Eds.), *Developing focus group research: politics, theory and practice*. London (UK): Sage, 1-20.
- Lara-Bercial, S. & McKenna, J. (2017). No Coach, No Gain: The central role of the coach in the personal development of youth performance athletes. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*. 27:3, 50-59.
- Liew, G.C., Kuan, G., Chin, N.S. & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 49, 381–394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Ling Jin & Chiachih D.C. Wang (2018) International students' attachment and psychological well-being: the mediation role of mental toughness, *Counselling Psychology Quarterly*, 31:1,59-78, DOI: 10.1080/09515070.2016.1211510.
- Lincoln, Y & Guba, E. (1991). *Naturalistic inquiry*. New York, Sage.
- Lichtman, M. (2006). *Qualitative Research in Education: A User's Guide*. 1 ed. London: SAGE Publication
- Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, MA: Stephen Green Press.

- Mageau, G. A., & Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science*, 21, 883-904. <http://dx.doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77 (3), 601–646.
- Manzini, E. J. (1990/1991). *A entrevista na pesquisa social*. Didática, São Paulo, v. 26/27, 149-158.
- McGee, V., & DeFreese, J. (2019). The coach-athlete relationship and athlete psychological outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 152-174.
- Melo, J. F. R. (2020) O paradigma da investigação qualitativa e a forma de garantir a validade e a fidelidade nos estudos científicos de natureza qualitativa. *Id on Line Revista de Psicologia*, vol.14, n.52, 549-557. ISSN: 1981-1179.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Perry, C., & Brown, R. (2004). The Psychological Performance Inventory: is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport Psychology*, 35(2), 91-108.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2005). Developing a test for mental toughness: The mental toughness inventory (MTI). *Australian Association for Research in Education*. Conference, Parramatta.
- Møllerlækken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2017). A comparison of players' and coaches' perceptions of the coach-created motivational climate within youth soccer teams. *Frontiers in Psychology*, 8(109), 1-10.

- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. N. (2000). Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement-Motivation - Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.91.3.328>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Occhino, J.L., Mallett, C.J., Rynne, S.B., & Carlisle, K.N. (2014). Autonomy-supportive pedagogical approach to sports coaching: Research, challenges, and opportunities. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 401–415. doi:10.1260/1747-9541.9.2.401
- Oliveira, H. Z., Dias, T. S., Sabino, B., Dias, C., Corte-Real, N., Maia, J. A., & Fonseca, A. (2019). Adaptação transcultural do Empowering Disempowering Motivational Climate Questionnaire para a língua portuguesa e análise da invariância em atletas masculinos brasileiros e portugueses. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 1-18. Epub 17 de agosto de 2020.
- Patton, M. (2015). *Qualitative evaluation and research methods*. 4 ed. London: Sage.
- Pettersen, S. D., Martinussen, M., Handegård, B. H., Rasmussen, L. P., Kuposov, R., & Adolfsen, F. (2023). Beyond physical ability-predicting women's football performance from psychological factors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1146372. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1146372>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Derevensky, J. L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100715

- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. DOI: 10.1007/s40279-016-0492-2.
- Rodrigues, D. B. (2019). *Performance individual no futebol: Análise do papel dos big five e da robustez mental*. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Universidade de Coimbra. Portugal.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *The Guilford Press*. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2016). *Research Methods for Business Students* (7). Pearson
- Sheard, M., Golby, J., & Van-Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Sidman, M. (1995). *Coerção e suas implicações*. Campinas, SP: Editorial Psy.
- Silva, G. M. (2021). Escala de Avaliação Psicossocial de Atletas em Formação: Estudos Psicométricos. *Tese (Doutorado em Psicologia)*. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Brasil. Disponível em: http://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/bitstream/handle/123456789/15589/ccv_ppgpsico_dr_Gisele_MS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Smith, N., Quested, E., Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2016). Observing the coach-created motivational environment across training and competition in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 1466-1477. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1159714>.
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 13-26.
- Souza, L. K. (2019). Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 71(2), 51-67. <https://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i2p.51-67>
- Suddaby, R. (2006). From the editors: what grounded theory is not. *Academy of Management Journal*, 49 (4), 633 - 642. <https://doi.org/10.5465/amj.2006.22083020>
- Tavares, M., Fonseca, S., Lopes, A., Galatti, L., & Reverdito, R. (2021). Relação treinador-atleta e a experiência positiva de jovens no esporte extracurricular. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 146-161. <https://doi.org/10.6018/cpd.428691>
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., & Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.
- van de Pol, P., Kavussanu, M., & Ring, C. (2012). Goal orientations perceived motivational climate, and motivational outcomes in football: A comparison between training and competition contexts. *Psychology Of Sport And Exercise*, 13(4), 491-499. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.002>
- Vealey, R., Chase, M., Block, C., & Cooley, R. (2018). Confidence. In *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 302-324. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429438851>

- Vella, S. A., Oades, L. G. & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18 (5), 549-561. Doi:10.1080/17408989.2012.726976.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício*. 6ed. Porto Alegre: Artmed.
- Weinberg, R., Freysinger, V. & Mellano, K. (2018). How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 1-10. DOI: 10.1080/21520704.2016.1263981
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>
- Zhao, C., & Jowett, S. (2023). Before supporting athletes, evaluate your coach–athlete relationship: Exploring the link between coach leadership and coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 633-641. <https://doi.org/10.1177/17479541221148113>