

2º CICLO

PSICOLOGIA DO DESPORTO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

**Crenças sobre a capacidade desportiva
em atletas de diversas modalidades:
Relações com a autoeficácia,
autoavaliações nucleares, grit e
orientações motivacionais**

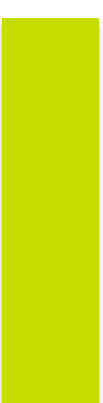
Nuno Miguel Simões Araújo

M

2025



FACULDADE DE DESPORTO





Crenças sobre a capacidade desportiva em atletas de diversas modalidades: Relações com a autoeficácia, autoavaliações nucleares, grit e orientações motivacionais

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º ciclo em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 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.

Orientador: Prof. Dr. Rui Manuel da Costa Sofia

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

Nuno Miguel Simões Araújo

Porto, 2025

Mestrado:

Araújo, N. M. S. (2025). *Crenças sobre a capacidade desportiva em atletas de diversas modalidades: Relações com a autoeficácia, autoavaliações nucleares, grit e orientações motivacionais*. Porto: N. Araújo. Dissertação de mestrado, para obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Teorias Implícitas, Autoeficácia, Grit, Autoavaliações Nucleares, Psicologia do Desporto.

Agradecimentos

É inevitável começar por agradecer ao Professor Doutor Rui Sofia por acompanhar este processo e orientar o meu caminho nos momentos de incerteza. Ensinou-me a desenvolver competências académicas e psicológicas, que permitiram a minha realização académica e valorizaram a dimensão pessoal. Estendo o agradecimento à Professora Doutora Cláudia Dias, que através do seu exemplo, elevou a exigência e o rigor deste trabalho. O meu agradecimento aos dois, por enriquecerem o processo e permitirem a expressão de interesses autodeterminados.

De seguida, quero agradecer ao Professor Doutor Jorge Campaniço e ao Professor Doutor Nuno Côrte-Real porque o vosso trato estimulou o desenvolvimento intrínseco do gosto pelas matérias que lecionaram e, para além de proporcionarem uma convivência leve, promoveram sempre a elevação das melhores qualidades humanas.

Agradeço especialmente a todos os atletas que disponibilizaram o seu tempo e expuseram as suas convicções ao participar nos estudos. Vocês constituem a causa e o propósito final do trabalho que foi desenvolvido.

Agradeço à Inês, ao Alexandre, à Paula, à Carina, ao Afonso, à Fernanda, à Joana e à Daniela, porque foi um gosto partilhar este percurso académico com vocês e cada um à sua maneira contribuiu para o meu desenvolvimento pessoal. Um muito obrigado por promoverem a participação no estudo de atletas da vossa rede de contactos.

Quero também agradecer aos meus colegas de trabalho na Escola de Atividades Aquáticas das Piscinas Municipais de Barcelos, pela paciência e compreensão demonstradas quando a minha única preocupação foi a presente dissertação.

Aos meus colegas, da equipa de masters do Sporting Clube de Braga quero agradecer o companheirismo e incentivo demonstrados. Obrigado aos que

divulgaram e participaram nos estudos. Um agradecimento especial à Patrícia pela sabedoria partilhada e generosidade demonstrada.

Um sentido agradecimento à minha família, são a minha rede de segurança e, apesar de conhecerem todos os meus defeitos, lutam todos os dias em prol do meu benefício. Obrigado pela educação, sustento e guarida. Estendo este agradecimento à Nicole que me conforta e acrescenta valor.

Por fim, agradeço a todos os gigantes que contribuíram, através do seu trabalho, para o progresso da humanidade. Nomeadamente, Carol Dweck, Albert Bandura, Angela Duckworth e Timothy A. Judge, o estudo do vosso trabalho aumentou a minha compreensão do mundo e culminou no presente trabalho académico.

Índice Geral

Agradecimentos	v
Índice Geral	vii
Índice de tabelas	ix
Índice de figuras	xi
Resumo	xiii
Abstract	xv
Introdução geral	1
Comportamento humano	1
Persecução de objetivos e crenças	6
Traços individuais	10
A presente dissertação	12
Estudo I - Perceções de eficácia, autoavaliações nucleares e orientações motivacionais como bases das conceções sobre a capacidade desportiva	13
Resumo	13
Abstract.....	15
Introdução.....	17
Método.....	29
Procedimentos	32
Resultados.....	34
Discussão	39

Estudo II - O papel mediador da autoeficácia e da grit na relação entre crenças sobre a capacidade desportiva e autoavaliações nucleares no contexto desportivo.....	45
Resumo	45
Abstract.....	47
Introdução.....	49
Método.....	57
Procedimentos.....	60
Resultados.....	62
Discussão	69
Conclusão.....	73
Discussão Geral e Conclusões	75
Referências	77
Anexos	91

*Este estudo utilizou instrumentos psicológicos, nomeadamente, questionários e escalas, que foram anexados num documento PDF à parte para garantir a sua privacidade.

Índice de tabelas

Tabela 1 Estatística Descritiva das Variáveis do Estudo.....	34
Tabela 2 Correlações de Pearson.....	35
Tabela 3 Teste t de amostras independentes.	36
Tabela 4 Análise de Regressão para a concepção Entidade.....	38
Tabela 5 Análise de Regressão para a concepção Incremental.	39
Tabela 6 Estatística Descritiva das Variáveis do Estudo.....	62
Tabela 7 Correlações de Pearson.....	63
Tabela 8 Regressões modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Entidade; m = Autoeficácia, Grit).....	64
Tabela 9 Efeitos modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Entidade; m=Autoeficácia, Grit).....	65
Tabela 10 Regressões modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Incremental; m = Autoeficácia, Grit).	67
Tabela 11 Efeitos modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Incremental; m = Autoeficácia, Grit).	68

Índice de figuras

Figura 1 As 7 necessidades. Adaptado de Dweck (2017).....	2
Figura 2 Identificaram-se dois perfis de atletas. Cluster 1: Elevada conceção incremental; Cluster 2: Elevada conceção entidade. No eixo vertical são apresentados os Zscore. No eixo horizontal encontram-se os Zscore específicos das variáveis.	37
Figura 3 Modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Entidade; m = Autoeficácia, Grit).....	66
Figura 4 Modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Incremental; m = Autoeficácia, Grit).....	69

Resumo

A compreensão dos mecanismos que afetam o comportamento e a motivação são fundamentais no contexto desportivo. Acresce ainda a necessidade, como no treino das capacidades físicas, de identificar aspetos cognitivos associados com o desempenho, de modo que os atletas desenvolvam competências psicológicas nesse sentido. Participaram 104 atletas praticantes de diversas modalidades desportivas em Portugal, primeiro averiguou o contributo da perceção de autoeficácia, autoavaliações nucleares e orientações motivacionais, na adesão a crenças sobre as capacidades desportivas (estudo I). Posteriormente, esclareceu sobre a implicação da perceção de autoeficácia e da grit, na mediação da relação entre as crenças sobre as capacidades desportivas e as autoavaliações nucleares (estudo II). Os participantes responderam aos questionários das crenças sobre capacidades desportivas, questionário da orientação motivacional, escala da autoeficácia, das autoavaliações nucleares e da grit. Foram realizadas análises descritivas, de correlação, análise de clusters, testes t, regressão hierárquica múltipla e mediação serial. Os resultados do estudo I revelaram que a orientação para a tarefa e a perceção de autoeficácia foram preditores significativos da conceção entidade, sendo a primeira também preditor da conceção incremental. A análise de clusters identificou dois perfis distintos, destacando os efeitos mal adaptativos da conceção entidade na orientação motivacional, na perceção de autoeficácia e autoavaliações nucleares. Os resultados do estudo II revelaram que a crença na natureza estável e inata das capacidades desportivas previu negativamente as autoavaliações nucleares, com efeitos mediadores da perceção de autoeficácia. Já a crença incremental não apresentou efeitos significativos sobre as autoavaliações nucleares. Assim, para promover a exaltação completa do potencial dos atletas portugueses, os agentes desportivos devem estimular a adesão a crenças incrementais, aumentar a perceção de autoeficácia e a persecução de objetivos de tarefa.

Palavras-Chave: Teorias Implícitas, Autoeficácia, Grit, Autoavaliações Nucleares, Psicologia do Desporto.

Abstract

Understanding the mechanisms that affect behaviour and motivation is fundamental in the sports context. Furthermore, as in physical skills training, there is a need to identify cognitive aspects associated with performance, so that athletes develop psychological skills in this regard. One hundred and four athletes practicing various sports in Portugal participated. The study first investigated the contribution of perceived self-efficacy, core self-evaluations, and motivational orientations to endorsing beliefs about sports abilities (study I). Subsequently, it clarified the implication of perceived self-efficacy and grit in mediating the relationship between beliefs about sports abilities and core self-evaluations (study II). Participants answered questionnaires on beliefs about athletic abilities, a questionnaire on motivational orientation, a self-efficacy scale, core self-assessments, and grit. Descriptive analysis, correlations, cluster analysis, t-tests, hierarchical multiple regression, and serial mediation analysis were performed. The results of study I revealed that task orientation and perceived self-efficacy were significant predictors of entity theory, with the former also predicting incremental theory. Cluster analysis identified two distinct profiles, highlighting the maladaptive effects of entity theory on motivational orientation, self-efficacy and core self-evaluations. The results of study II revealed that belief in the stable and innate nature of athletic abilities negatively predicted core self-evaluations, with mediating effects from perceived self-efficacy. Incremental theory, however, did not show significant effects on core self-evaluations. Thus, to promote the full realization of the potential of Portuguese athletes, sports agents should encourage endorsing to incremental beliefs, increase perceived self-efficacy and and the pursuit of task goals.

Keywords: Implicit Theories, Self-Efficacy, Grit, Core Self-Evaluations, Sports Psychology.

“Life without elements of challenge can be rather dull.”

(Bandura & Cervone, 1986, p. 111)

“Further, the rate of progress is so rapid that what one learns at school or university is always a bit out of date. Only a few people can keep up with the rapidly advancing frontier of knowledge, and they have to devote their whole time to it and specialize in a small area.”

(Hawking, 2016, p. 203)

Introdução geral

O desporto é um contexto cada vez mais exigente, onde as superações pessoais e interpessoais têm um papel central. As exigências de desempenho acompanham a superação dos modelos de desempenho que garantiram o sucesso desportivo no passado e, para que os atletas sejam bem-sucedidos, precisam uma melhor e mais abrangente preparação desportiva. A psicologia do desporto estuda os processos cognitivos e o comportamento, de modo a otimizar os níveis de saúde mental e o desenvolvimento das competências desportivas dos atletas. Assim, a presente dissertação estudou processos cognitivos que parecem estar associados a comportamentos adaptativos em contextos caracterizados por uma elevada exigência de desempenho.

A introdução segue uma estrutura por subtítulos, nos quais são apresentados conceitos teóricos que servem de fundamentação para os estudos realizados. Nomeadamente, expõem-se conceitos sobre o comportamento humano, a persecução de objetivos, as crenças pessoais, traços individuais e termina com uma breve introdução aos estudos realizados.

Comportamento humano

No seguimento do desenvolvimento dos modelos teóricos explicativos do comportamento humano, Dweck (2017) apresenta uma teoria baseada na união dos constructos motivacionais, com a personalidade e com o desenvolvimento humano. Esta teoria propõe que os indivíduos, ao experienciarem determinadas necessidades, aderem à persecução de objetivos com vista à resolução dessas necessidades e desenvolvem, a partir das experiências acumuladas, representações fundamentais para a própria motivação e desenvolvimento da própria personalidade.

Quanto à identificação de necessidades básicas, Dweck (2017) definiu que deveriam responder aos seguintes critérios: irreduzibilidade das outras necessidades, elevado valor universal desde o princípio da vida, importância para o bem-estar e para o ótimo desenvolvimento desde o princípio da vida.

Deste modo, foram propostas três necessidades básicas (aceitação, previsibilidade e competência) e quatro necessidades decorrentes da combinação das necessidades básicas (confiança, controle, autoestima/estatuto e coerência interna) (ver Figura1). Como justificção para a escolha das três necessidades básicas, foram apresentadas evidências de que desde o princípio da vida os bebês possuem necessidades psicológicas básicas: para se envolverem em interações sociais positivas, para encontrar os padrões de previsibilidade do seu contexto e para desenvolverem a própria competência. Foi proposto que os bebês precisam saber como funciona o mundo com o qual integram (previsibilidade), aprender como atuar nesse mundo (competência) e saber se as pessoas os vão apoiar quando tiverem necessitados ou em aflição e o que podem fazer para que o apoio seja efetivo (aceitação).



Figura 1

As 7 necessidades. Adaptado de Dweck (2017).

Na continuação da exposição da teoria, Dweck (2017) explica que as necessidades emergentes das três básicas, requerem esquemas mentais mais complexos ou competências metacognitivas mais desenvolvidas. Nomeadamente, foram considerados necessários: modelos mentais mais desenvolvidos que integrem as necessidades básicas (a informação sobre a aceitação e sobre a previsibilidade, dão origem à confiança), maior

autoconsciência (a informação sobre a competência em conjunto com a informação sobre a previsibilidade, resultam na percepção de controlo) e capacidade de se comparar com modelos (a informação sobre a competência e sobre a aceitação, culminam na autoestima/estatuto).

A necessidade de coerência interna foi considerada central e relacionada com todas as outras necessidades. Foi sugerido que os resultados da persecução de objetivos relacionados com as outras necessidades podem gerar sentimentos de coerência interna e a monitorização da coerência interna permite o controlo dos próprios níveis de bem-estar. Adicionalmente, foi proposto que a maturação individual promova o desenvolvimento de duas dimensões de coerência interna: a dimensão identidade inclui funções sociais, categorias sociais e áreas de elevada percepção de autoeficácia; a dimensão significado inclui regras e princípios que dirigem ou deviam dirigir as atividades no mundo. As informações inerentes às dimensões identidade e significado foram consideradas altamente motivadoras, porque podem estruturar e atribuir significado às vidas das pessoas. (Dweck, 2017)

A teoria (Dweck, 2017) enquadra-se com a motivação, que entende como as forças que conduzem e direcionam o comportamento, concretizando a função energizante das necessidades psicológicas através dos objetivos e da persecução de objetivos, que conduzem o indivíduo para a satisfação das suas necessidades. Os objetivos foram definidos como representações mentais de estados futuros desejados, não necessariamente explícitos ou conscientes, que direcionam as necessidades e mobilizam a energia no sentido de ações específicas.

No que respeita às representações mentais, foi considerado que as pessoas estão constantemente a criar modelos da relação das suas necessidades com o mundo, sendo os modelos consubstanciados através da reflexão sobre a observação do mundo e da persecução de objetivos. Foi exposto que as representações mentais servem como indicadores futuros das possibilidades para suprir as próprias necessidades e, foi indicado que

consistem no conjunto de crenças, representações emocionais e tendências para ação, relevantes para um ou mais objetivos. Na teoria, as representações mentais foram apelidadas de “BEATs” (*beliefs*, *emotions* e *action tendencies*) e foi proposto que as *BEATs* guiam a seleção e persecução de objetivos. (Dweck, 2017)

Os componentes dos *BEATs* foram explicados mais detalhadamente e, começando pelas crenças, foi proposto que as crenças mais relevantes para a teoria, têm que ver com concepções acerca da natureza e funcionamento do mundo assim como das pessoas e coisas que o compõem. Devido ao enquadramento com a persecução de objetivos relacionados com as necessidades básicas, as pessoas devem aprender acerca das próprias propriedades e das propriedades do mundo, que são relevantes para o sucesso da persecução dos objetivos. Foi sugerido que as crenças podem relacionar-se com o mundo ser bom ou mau, controlável ou incontrolável, aceite ou rejeitado por outras pessoas e podem, também, relacionar-se com as próprias capacidades. Quanto às representações emocionais, foi proposto que durante o processo de persecução de objetivos as pessoas experienciam várias emoções ou sensações, estas podem ser codificadas e ativadas novamente quando a pessoa considerar objetivos similares, criando desta forma sentimentos antecipatórios com impacto no processo de seleção de objetivos. Foi explicado que as tendências para a ação, são representações sobre o que foi feito ou sobre observações do que outros fizeram, quando estavam na persecução de objetivos, podem incluir imagética de ações, padrões motores ou informação declarativa sobre a ação e podem providenciar os meios para a persecução de objetivos. Por fim, foi exposto que as *BEATs* podem sofrer influências da genética ou de temperamentos de personalidade, que ao interagir com a informação recebida contextual, resulta no enviesamento da subsequente representação mental. (Dweck, 2017)

Dweck (2017) prossegue na explicação da teoria dando ênfase às crenças, pois considera que estas impactam a motivação, a personalidade e o desenvolvimento. Concretamente, foram referidas duas dimensões de crenças,

propostas decorrerem diretamente da persecução das necessidades básicas: o mundo é bom ou mau (crenças acerca do mundo e considerações acerca da sua benevolência) e eu consigo/não consigo controlar (atribuições, *locus de control*, autoeficácia e teorias implícitas). Relativamente à persecução de objetivos, foi proposto que a execução da ação e experiências, através de um processo de retroalimentação, podem atualizar representações mentais preexistentes ou criar representações mentais novas. Assim sendo, foi sugerido que durante a persecução de um determinado objetivo, pode ocorrer uma interação contínua entre as representações mentais preexistentes, a execução da ação e experiências.

Na abordagem aos traços de personalidade, Dweck (2017) considerou que o mesmo modelo que descreveu a motivação pode descrever a personalidade, bastando adicionar as palavras características e padrões recorrentes. Ao elaborar sobre a temática foram distinguidos dois elementos principais: características, execução de ações recorrentes e experiências (padrões de pensamento, de sentimentos e de comportamento que acompanha a persecução de objetivos); características e representações mentais altamente acessíveis (subconjunto de representações mentais altamente estáveis e acessíveis, não necessariamente conscientes). Este modelo considera os traços de personalidade como produto final de uma série de processos motivacionais e sociais-cognitivos, permitindo deduzir a possibilidade de influenciar o desenvolvimento e alterar os traços de personalidade.

No entanto, a teoria prevê a possibilidade de existirem temperamentos básicos, que constituem a personalidade dos bebês antes de esta ser moldada pelas experiências e representações mentais dessas experiências. Foi considerado que o temperamento pode influenciar a personalidade, através da predisposição para provocar determinadas reações do mundo social, que retroalimentam a formação de representações mentais no sentido de aumentar ou diminuir o temperamento inicial. Outra forma de influência do temperamento na personalidade refere-se à possibilidade de aumento ou diminuição na valorização de diferentes necessidades psicológicas, alterando a probabilidade

de perseguição de objetivos num determinado contexto. Para finalizar a exposição sobre a teoria proposta por Dweck (2017), importa referir que a genética foi entendida como impulsionadora do desenvolvimento e pode marcar diferenças em determinados contextos, no entanto, a experiência e a interação com o ambiente proporcionam a informação para formar representações mentais e constituem o cenário para o estender do desenvolvimento.

Perseguição de objetivos e crenças

No que respeita à perseguição de objetivos, Dweck e Leggett (1988), enquadrados com o contexto académico, apresentaram um modelo no qual teorias implícitas orientam as pessoas para objetivos particulares que estabelecem padrões cognitivos, afetivos e comportamentais adaptativos ou mal adaptativos. Adicionalmente, foram distinguidos objetivos de rendimento (que orientam as pessoas para conquistarem julgamentos favoráveis das suas competências e, confrontados com o insucesso, associaram-se a padrões mal adaptativos); e objetivos de aprendizagem (que orientam as pessoas para aumentarem as suas competências e, confrontados com o insucesso, associaram-se a padrões adaptativos).

Os autores (Dweck & Leggett, 1988) consideraram que os objetivos de rendimento criam um enquadramento em que o resultado e as características do desempenho realizado são interpretados quanto às implicações para a capacidade e adequação individual. Por outro lado, os objetivos de aprendizagem criam um enquadramento em que o resultado e as características do desempenho realizado, providenciam informações sobre a efetividade das estratégias individuais de aprendizagem e mestria.

No que respeita às teorias implícitas acerca da natureza das próprias capacidades, Dweck e Leggett (1988) indicaram que dependendo da adesão a crenças de entidade ou incrementais, as pessoas orientam-se, respetivamente, para provar a adequação das suas capacidades ou para desenvolver as suas capacidades. Os autores sugeriram que estas teorias podem estar na origem dos padrões adaptativos ou mal adaptativos. A conceção das capacidades como

entidade (descreve a natureza das capacidades como traços inalteráveis ou capacidades estáveis) foi relacionada com os objetivos de rendimento e a concepção incremental (descreve a natureza das capacidades como suscetível de desenvolvimento ou capacidades maleáveis) foi relacionada com os objetivos de aprendizagem.

No sentido de expandir o alcance do modelo, Dweck e Leggett (1988) sugeriram que as pessoas podem conceptualizar em termos estáveis ou dinâmicos múltiplos fenómenos e, porventura, a ciência e a cultura incitem certas perspetivas de fenómenos particulares em determinados momentos. Foi exposto que: (a) as pessoas identificam atributos ou características, pessoais, das outras pessoas e do contexto; (b) as pessoas possuem teorias implícitas sobre a controlabilidade dessas características; e (c) as pessoas aderem a objetivos relativamente a essas características de acordo com as próprias teorias implícitas.

O conceito das teorias implícitas foi aplicado ao desporto (Sarrazin et al., 1996) e, neste contexto, avalia a adesão dos indivíduos a crenças acerca da natureza das capacidades desportivas. Conforme as previsões teóricas, as teorias implícitas demonstraram, no contexto desportivo, influenciar o comportamento através das variáveis motivacionais, nomeadamente, a persecução de objetivos e o *locus* da motivação (Vella et al., 2016). Adicionalmente, observou-se que o conjunto das capacidades físicas e cognitivas, mais consistentemente implicadas nas atividades desportivas, constituiu o conceito de capacidades desportivas entendido pelos atletas, que subsequentemente aderiram simultaneamente a crenças de entidade e incrementais, ao considerar diferentes capacidades que englobam o grande grupo referente às capacidades desportivas (Jowett & Spray, 2013; Slater et al., 2012).

Ainda no que respeita às crenças pessoais, os julgamentos acerca das próprias capacidades foram associados ao sucesso desportivo (López-Rodríguez et al., 2025; Meixner et al., 2025). As expetativas de autoeficácia

foram diferenciadas quanto à magnitude (distingue o nível de dificuldade das tarefas); à generalização (diferencia o grau de possibilidade de transferência das competências entre atividades); à robustez (indica o grau de firmeza da expectativa) (Bandura, 1977). Foram também, identificadas e explicadas as quatro fontes de informação das expectativas de autoeficácia (Bandura, 1977):

- Experiências de mestria – respeitam às experiências pessoais de desempenhos bem-sucedidos (i.e., reforço positivo através do sucesso / reforço negativo através do insucesso), sendo que os efeitos negativos de insucesso dependem do momento e do padrão total de experiências no qual ocorrem e existe a possibilidade de serem generalizáveis, dependendo do grau similaridade entre a atividade onde se experienciou a mestria e a atividade suscetível à generalização;
- Experiências vicariantes – respeita à observação de outros a realizar a atividade com sucesso, sendo que o efeito na expectativa de eficácia será maior quanto menor for a solicitação da comparação social, quanto maior for a similaridade entre a situação particular do observador e a situação observada, e quanto mais diversificados forem os modelos.
- Persuasão verbal – respeita à sugestão verbal para acreditar na realização. Esta fonte de expectativa de autoeficácia tem limitações, mas pode contribuir para alcançar o sucesso através do aumento na quantidade de esforço investido, se acompanhar o providenciar da ajuda adequada para a realização da atividade.
- Estados fisiológicos – respeitam ao efeito da ativação fisiológica na percepção de autoeficácia. Normalmente a ativação elevada tem efeitos negativos na percepção de autoeficácia e no desempenho, mas a ativação pode ter a função informativa ou motivacional; como certas avaliações cognitivas do estado fisiológico podem ser energéticas, a elevada ativação pode ter efeitos positivos na percepção de autoeficácia e no desempenho.

Anteriormente à proposta de Dweck (2017), já o comportamento humano tinha sido considerado dependente do trabalho conjunto da estrutura do sistema

pessoal com os processos regulatórios. Mais concretamente, os processos regulatórios guiam as estruturas pessoais que são exteriorizadas como ações, através dos processos regulatórios e modeladas pelo resultado da sua ação no contexto (Bandura, 1999).

De entre as formas de pensamento autorreferenciado que influenciam a motivação, as emoções e o comportamento, Bandura (1999) sugeriu que a percepção de autoeficácia era a mais central e fundamental. Considerou que estas crenças são fundamentais à atividade humana, porque se as pessoas não acreditarem que conseguem alcançar os resultados desejados através das suas ações, têm poucos incentivos para agir ou persistir perante as adversidades. As experiências vicariantes, depois de processadas cognitivamente e do pensamento autorrefletivo, foram incluídas nas apreciações de autoeficácia. Os fatores pessoais, sociais e situacionais foram implicados na forma como as pessoas interpretam as experiências. O processamento cognitivo da informação de eficácia envolve uma primeira função que reside nos tipos de informação aos quais as pessoas prestam atenção e tomam como indicadores da eficácia pessoal. A segunda função indicada envolve o conjunto de regras ou as heurísticas que as pessoas utilizam para integrar a informação de eficácia.

As crenças de autoeficácia foram relacionadas com a regulação do funcionamento humano através de mecanismos cognitivos, motivacionais, emocionais e de tomada de decisão. No que respeita aos mecanismos cognitivos, as pessoas que apresentaram uma elevada percepção de autoeficácia, exibiram maior desenvoltura cognitiva, flexibilidade estratégica e efetividade na gestão do contexto. Também, definiram desafios para elas próprias, visualizaram cenários onde alcançam o sucesso (providenciam indicações positivas para o desempenho), focaram-se em tarefas relevantes para a persecução dos seus objetivos e pensaram na perspetiva de futuro para estruturar as próprias vidas. (Bandura, 1999)

No que respeita à autorregulação da motivação, Bandura (1999) considerou que as crenças de autoeficácia têm uma importância central nas

atribuições causais, nas expectativas de resultado e nos objetivos definidos. A elevada percepção de autoeficácia conduziu à associação do insucesso ao esforço insuficiente, estratégias desadequadas ou circunstâncias desfavoráveis; por outro lado, a reduzida percepção de autoeficácia conduziu à associação do insucesso à falta de capacidade. As percepções de autoeficácia, através da antecipação de cenários, definem as opções de cursos de ação e regulam a sua execução. As pessoas baseiam-se nas crenças de autoeficácia para definir objetivos exigentes, a quantidade de esforço que vão aplicar e a duração da persistência na persecução do objetivo, quando enfrentam adversidades.

Quanto à autorregulação emocional, a influência das crenças de autoeficácia no processo de enfrentamento das adversidades, manifesta-se através do processamento cognitivo das ameaças, do suporte para ações de alteração às ameaças, do controlo de pensamentos negativos e do evitamento de estados emocionais aversivos. Indivíduos com elevada percepção de autoeficácia veem as ameaças de forma menos hostil e não se sentem angustiados por causa delas. As pessoas que apresentam uma elevada percepção de autoeficácia para lidar com as adversidades foram identificadas como mais corajosas no enfrentamento dos problemas e alcançaram mais sucesso na modelação do contexto. Quanto ao controlo dos pensamentos e de estados emocionais, uma maior percepção de autoeficácia, possibilita o controlo de pensamentos negativos ruminantes e diminui o incómodo dos estados emocionais desagradáveis.

Traços individuais

Assim, ao considerar a centralidade dos conceitos apresentados, identificam-se características individuais associadas a padrões comportamentais consistentes com resultados adaptativos, relacionadas com mecanismos regulados pelas teorias implícitas e pela percepção de autoeficácia. Especificamente, um modelo que explica as realizações como o produto entre a capacidade cognitiva e o esforço (Duckworth et al., 2015), sendo que foram identificados traços individuais que influenciam o ritmo do desenvolvimento das

capacidades e a acumulação de esforço aplicado ao desenvolvimento das capacidades. Concretamente, as realizações dependem mais da acumulação de esforço do que do nível de capacidade, e as teorias implícitas, a autoeficácia, a *grit* e as autoavaliações nucleares influenciam a acumulação de esforço aplicado ao desenvolvimento das capacidades. Os traços individuais exibem variabilidade e a cuidadosa consideração das fontes da variabilidade pode conduzir a intervenções associadas ao aumento dos níveis de capacidade e de acumulação de esforço.

As características individuais de *grit*, que refletem a perseverança e paixão por objetivos de longo prazo (Duckworth et al., 2007), foram associadas ao desenvolvimento da expertise no desporto (Tedesqui & Young, 2018) e ao melhor desempenho académico (Segal & Kalfon-Hakhmigari, 2025). Foram observadas relações com as teorias implícitas (Karlen et al., 2019) e com a autoeficácia (Alhadabi & Karpinski, 2020).

Outro constructo que propõe esclarecer diferenças individuais são as autoavaliações nucleares, que indicam a atribuição do próprio valor, a autoavaliação da própria capacidade, a tendência para ter um estilo cognitivo negativista e a adesão a crenças acerca das causas dos acontecimentos (Judge et al., 2003). As autoavaliações nucleares, no contexto desportivo, foram identificadas como fator protetor de efeitos negativos produzidos por ameaças ao autoconceito (Lopez et al., 2020) e, principalmente, no contexto do trabalho, foram associadas a melhores níveis de desempenho (van Doorn & Hülshager, 2015). Paralelamente, também foram relacionadas com a autoeficácia e com a *grit* (Zeb et al., 2025).

Desta forma, parece relevante avaliar a adesão a teorias implícitas, a crença nas próprias capacidades, as características de *grit* e de autoavaliações nucleares, de um grupo de atletas que compõem o contexto desportivo em Portugal, visando identificar oportunidades para otimizar as realizações desportivas e os mecanismos que podem permitir essa otimização. Para isso, a presente dissertação é constituída por dois estudos realizados em Portugal, com

atletas de várias modalidades e termina apresentando uma discussão geral e conclusões finais.

A presente dissertação

Concretamente, o estudo I propôs caracterizar a tendência individual para uma crença cognitiva e orientação para objetivos, bem como a percepção de autoeficácia generalizada e as autoavaliações nucleares. O segundo objetivo foi identificar o potencial preditivo da orientação para o ego ou para a tarefa, da percepção de autoeficácia generalizada e das autoavaliações nucleares, relativamente à tendência para adesão à concepção entidade ou incremental.

Posteriormente, o estudo II procurou aprofundar o entendimento sobre as relações identificadas no primeiro estudo e analisar o papel de variáveis cognitivas na cristalização de características individuais. O primeiro objetivo foi examinar a associação entre tendência para aderir às concepções de entidade ou incremental e as autoavaliações nucleares. O segundo consistiu em testar o efeito mediador da percepção de autoeficácia generalizada e da *grit* nessa associação.

Estudo I - Percepções de eficácia, autoavaliações nucleares e orientações motivacionais como bases das concepções sobre a capacidade desportiva

Resumo

O presente estudo analisou a relação entre as concepções sobre a natureza das capacidades desportivas, as crenças autorreferentes (percepção de autoeficácia generalizada e autoavaliações nucleares) e a orientação motivacional. Participaram 98 atletas federados, de diferentes modalidades desportivas, que responderam a questionários e escalas cientificamente validadas. Foram realizadas análises descritivas, correlações, análise de clusters, testes t e regressão hierárquica múltipla. Os resultados evidenciaram uma associação negativa entre a concepção entidade e a percepção de autoeficácia generalizada, as autoavaliações nucleares e a orientação para a tarefa. A orientação para a tarefa e a percepção de autoeficácia generalizada foram preditores significativos da concepção entidade, sendo a primeira também preditor da concepção incremental. A análise de clusters identificou dois perfis distintos, destacando os efeitos maladaptativos da concepção entidade na orientação motivacional, percepção de autoeficácia e autoavaliações nucleares. Os dados sustentam a hipótese de que a percepção de autoeficácia e a orientação motivacional funcionaram como antecedentes das teorias implícitas. As implicações sugerem que treinadores e agentes desportivos devem promover a crenças incrementais através de *feedback* e climas de aprendizagem, que promovem a persistência e o desenvolvimento de competências. O estudo contribui para o entendimento das interações entre percepção de autoeficácia, teorias implícitas e comportamento, com aplicabilidade prática no desenvolvimento psicológico de atletas.

Palavras-chave: Teorias implícitas; Autoeficácia generalizada; Autoavaliações nucleares; Orientação motivacional; Psicologia do desporto.

Abstract

This study examined the relationship between implicit theories of athletic ability, self-referent beliefs (generalized self-efficacy and core self-evaluations), and motivational orientation. A sample of 98 affiliated athletes from various sports completed validated psychological instruments. Descriptive statistics, correlations, cluster analysis, t-tests, and hierarchical multiple regression were conducted. Results revealed a negative association between entity beliefs and generalized self-efficacy, core self-evaluations, and task orientation. Task orientation and generalized self-efficacy significantly predicted entity beliefs, with task orientation also predicting incremental beliefs. Cluster analysis identified two distinct athlete profiles, emphasizing the maladaptive impact of entity beliefs on self-efficacy and motivational orientation. Findings support the hypothesis that self-efficacy and motivational orientation serve as antecedents of implicit theories. Practical implications highlight the potential for coaches and significant others to foster incremental beliefs through feedback and learning-focused environments. These strategies may enhance persistence, resilience, and skill development in sports. The study contributes to a deeper understanding of the cognitive structures underlying motivation and performance, offering applied value for psychological interventions aimed at promoting adaptive belief systems in athletic populations.

Keywords: Implicit theories; Generalized self-efficacy; Core self-evaluations; Motivational orientation; Sport psychology.

Introdução

Com o intuito de explicar o comportamento humano pelo prisma da motivação, Dweck e Yeager (2019), consideraram que algumas crenças podem ter uma função estruturante, ao formarem um sistema de significado constituído por objetivos, crenças e comportamentos. Na aplicação destes princípios ao contexto desportivo surgiu o conceito de teorias implícitas acerca da natureza das capacidades desportivas, que se entendem por crenças inerentes aos atletas alusivas às propriedades das suas capacidades desportivas; especificamente, estão relacionadas com a sua aquisição e desenvolvimento (Biddle et al., 2003; Sarrazin et al., 1996). Este tipo de crenças tem sido associado ao desempenho desportivo (Vella et al., 2016), estando documentados diversos efeitos sobre o comportamento, a orientação motivacional, a orientação da persecução de objetivos, o nível de motivação autorreferenciada e os níveis de perceção de competência e controlo.

Outro tipo de crenças respeitam às expetativas pessoais de eficácia, que afetam diretamente a escolha das atividades e dos contextos, bem como a quantidade de esforço investido e a duração da persistência ao enfrentar adversidades e obstáculos (Bandura, 1977). Indivíduos com elevadas expetativas pessoais de eficácia para a realização de uma tarefa em determinado contexto, apresentam maior probabilidade de investirem em esforços de realização do que aqueles com expetativas mais reduzidas. O desporto é um contexto onde as tarefas apresentam elevados níveis de complexidade e o paradigma competitivo propicia um quadro de constrangimentos adverso. Num estudo de revisão sistemática com meta-análise, Lochbaum et al. (2023) afirmaram que níveis mais elevados de autoeficácia pré-competição, tiveram uma influência positiva no desempenho de atletas que participaram em competições desportivas de elite.

Quanto a outras dimensões psicológicas implicadas no desempenho desportivo, Allen e Laborde (2014), num estudo de revisão sistemática, concluíram que os traços de personalidade estiveram implicados diretamente no

desempenho desportivo e indiretamente através das atividades relacionadas com o treino e preparação desportiva. Desta forma, podemos considerar que os traços de personalidade influenciam a carreira do atleta desde cedo e estão implicados durante toda a sua extensão.

Teorias implícitas no desporto

O conceito das teorias implícitas foi inicialmente considerado no contexto académico, associado às capacidades de inteligência (Camacho et al., 2022). No entanto, já foi aplicado a diferentes capacidades, como é o caso das capacidades desportivas (Vella et al., 2016), regulação emocional (De France & Hollenstein, 2021) e saúde mental (Schleider et al., 2015).

As teorias implícitas distinguem duas dimensões principais. A concepção de entidade descreve as capacidades como traços inalteráveis ou estáveis e está associada à tendência dos indivíduos para perseguirem objetivos de desempenho, interpretarem o elevado esforço como sinal de reduzida capacidade e evitarem desafios. Por outro lado, a concepção incremental descreve as capacidades como suscetíveis de desenvolvimento e, portanto, maleáveis, estando relacionada com a orientação para objetivos de aprendizagem, a valorização do esforço como parte integrante do processo e uma maior persistência perante desafios. Em síntese, esta natureza dual das concepções implícitas (entidade ou incremental) orienta os indivíduos, respetivamente, para a validação da adequação das suas capacidades ou para o seu desenvolvimento (Dweck & Leggett, 1988; Dweck & Yeager, 2019).

A aplicação do conceito das teorias implícitas ao contexto desportivo (Sarrazin et al., 1996) conduziu ao aparecimento de várias dimensões sobre as concepções sobre a natureza das capacidades desportivas. Por exemplo, num estudo de análise das propriedades psicométricas de um instrumento de avaliação, Biddle et al. (2003) encontraram evidências da robustez de um modelo hierárquico constituído por duas dimensões de ordem superior (entidade, incremental) e quatro subdimensões. Mais concretamente, a concepção entidade foi dividida nas subdimensões estável, que caracteriza as capacidades

desportivas como inalteráveis ao longo do tempo, e inata, que define que as capacidades desportivas nascem com o individuo. A conceção incremental foi dividida através das subdimensões aprendizagem, que explica as capacidades desportivas como decorrentes do processo de aprendizagem, e aperfeiçoamento que entende que as capacidades desportivas podem ser melhoradas.

Vella et al. (2016), num estudo de revisão sistemática sobre teorias implícitas, encontrou consistência entre o paradigma teórico e os estudos empíricos. Este estudo sugeriu que as teorias implícitas sobre as capacidades influenciam o comportamento, na medida em que orientam a persecução de objetivos em contextos de realização, como o desporto e a educação física, contribuem para a construção de um sistema coerente de significado pessoal. Além disso, verificou-se uma associação positiva da conceção incremental com resultados adaptativos, incluindo a persecução de objetivos de mestria, motivação mais intrínseca e autónoma, níveis mais elevados de satisfação e perceção de competência.

No que refere à natureza das teorias implícitas, Haimovitz e Dweck (2017), indicaram que estas podem ser ensinadas diretamente e podem promover o sucesso académico em estudantes. Indicaram, também, que as ações ou palavras proferidas por adultos parecem alinhar as crianças para a aprendizagem ou para o foco nas competências e no desempenho, o que propicia a adoção de conceções incrementais ou de entidade, respetivamente.

Ao estudarem as implicações das teorias implícitas no contexto desportivo escolar, Biddle et al. (2003) reportaram que a conceção sobre a natureza da capacidade desportiva como entidade foi um importante preditor independente da amotivação; por outro lado, a conceção sobre a natureza da capacidade desportiva como incremental foi um importante preditor independente da satisfação. Após uma intervenção em estudantes espanhóis com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, no sentido de estimular a adesão a crenças incrementais respeitantes à natureza das próprias capacidades, Moreno et al. (2010) referiram que estimular a adesão a crenças incrementais conduziu

a um aumento da motivação intrínseca e melhorou o desempenho numa tarefa que implicou tentativas repetidas. Paralelamente, um estudo de meta-análise de Schleider et al. (2015) observou uma relação entre crenças de entidade e problemas de saúde mental em jovens. Os autores sugeriram que as teorias implícitas seriam um potencial alvo para intervenções que visem a melhoria da saúde mental dos jovens. No contexto escolar português, foi realizado um estudo sobre a relação entre teorias implícitas, objetivos de realização e rendimento numa tarefa de escrita. Camacho et al. (2022) reportaram a associação da maior adesão a crenças incrementais com a adoção de objetivos de mestria e, subsequentemente, com a maior qualidade dos textos escritos.

No contexto desportivo, Zare et al. (2011) apresentou um modelo preditivo da ansiedade competitiva, com base nas teorias implícitas acerca da inteligência e nos objetivos de realização. Os autores observaram que a crença de que a inteligência constitui uma capacidade flexível e expansível se associou à adoção de objetivos de aprendizagem centrados em desenvolver novas capacidades, o que resultou em níveis mais reduzidos de ansiedade competitiva e melhor desempenho. Por outro lado, a crença de que a inteligência constitui uma capacidade estável e hereditária associou-se à adoção de objetivos de resultado, centrados em demonstrar competência em comparação com os outros, o que se traduziu em níveis mais elevados de ansiedade competitiva e em menor desempenho desportivo.

Importa referir os estudos qualitativos realizados por Slater et al. (2012) e Jowett e Spray (2013), onde foi observado que os atletas podem apresentar simultaneamente crenças de entidade e incrementais, como forma de entender diferentes capacidades desportivas. Atletas apresentaram a crença na natureza estável e inata de capacidades motoras (e.g., a coordenação, sensibilidade), mas reconheceram a relevância, para o sucesso, do comprometimento com o treino. Adicionalmente, Jowett e Spray (2013) indicaram que a adesão dos atletas às conceções acerca da natureza das capacidades desportivas, foi influenciada significativamente por um conjunto de fatores. Nomeadamente, enviesamentos da perceção dos atletas, a educação familiar, fatores percebidos

como facilitadores da transição do escalão júnior para o sénior, o clima motivacional durante o processo de aprendizagem, a relação com o treinador e a obtenção de sucesso inicial.

Vários estudos reportaram que foram conseguidas mudanças na adesão às crenças através do feedback, de conversas argumentativas, da exposição de informações que favorecem um determinado tipo de crenças (Blackwell et al., 2007; Hong et al., 1999; Molden et al., 2006; Murphy & Dweck, 2010; Plaks & Stecher, 2007) e através de processos motivacionais (Leith et al., 2014; Steimer & Mata, 2016; Warburton et al., 2021). Foi sugerido que “indivíduos que obtêm sucesso constante podem começar a adotar uma teoria de entidade que prioriza o talento em detrimento do trabalho árduo” (Leith et al., 2014, p. 616). Este mecanismo foi comparado com os resultados obtidos por Mueller e Dweck (1998), onde crianças elogiadas pela sua elevada capacidade, após sucesso em tarefas escolares, pareceram acreditar mais na inteligência como um traço estável. Também foi referido que os indivíduos só mudaram a adesão às concepções quando encontraram motivação suficiente devido a ameaças contra o autoconceito, para defender ou difamar pessoas que gostam ou não gostam, ou para proteger um filho. A mudança na adesão à concepção variou de forma contínua (entidade-incremental), evoluindo de forma subtil e esporádica, em direção a um ou outro extremo do continuum.

Warburton et al. (2021), encontraram evidências de que a motivação funcionou como antecedente das teorias implícitas. Estes autores referiram que jovens adotaram diferentes teorias implícitas enquadradas com as suas virtudes ou fraquezas e consideraram que tendiam a moldar as suas teorias implícitas com vista o seu desenvolvimento pessoal. Os autores concluíram que este resultado reforça a evidência do recurso a teorias implícitas alinhadas com a motivação como estratégia de desenvolvimento individual em populações jovens, demonstrando assim, a sua maleabilidade neste grupo.

Orientação motivacional

Nicholls (1989) adotou uma perspectiva intencional ao abordar a motivação, partindo do pressuposto de que pensamentos e ações são tentativas racionais de alcançar determinados objetivos. Este autor considerou que os indivíduos podem pretender provar que possuem elevada capacidade – envolvimento do ego. Dessa forma, estarão alinhados com a comparação social e o esforço será percebido como um meio para obter um resultado. Por outro lado, os indivíduos podem estar interessados em provar a sua competência – envolvimento da tarefa. Neste caso, os indivíduos alinham-se com a aprendizagem, encarando as tarefas como oportunidades de realização ou compreensão, experienciadas como um fim em si mesmas. Por último, foi distinguida a aplicação dos conceitos de envolvimento do ego ou envolvimento da tarefa para “estados que as pessoas experienciam numa dada situação” e orientação para o ego ou orientação para a tarefa como “diferenças individuais na propensão para dois tipos de envolvimento” (Nicholls, 1989, p. 95).

Estudos de desenvolvimento teórico do conceito das teorias implícitas, propuseram a relação com a persecução de objetivos (Dweck & Leggett, 1988; Dweck & Yeager, 2019). As teorias implícitas orientariam as pessoas para determinados objetivos, resultando no aparecimento de padrões cognitivos, afetivos e comportamentais adaptativos ou maladaptativos. No contexto do desporto Duda et al. (Duda & White, 1992; Van-Yperen & Duda, 1999), apesar de confirmarem a mais-valia motivacional dos atletas adotarem sobretudo uma orientação para a tarefa, reconheceram a possibilidade de os atletas exibirem elevados níveis simultaneamente de orientação para a tarefa e para o ego, sendo esse o perfil que poderia ser mais adaptativo em contextos altamente competitivos. Além disso, Duda et al. (1995), encontraram evidência de que uma elevada orientação para o ego conduziu a uma motivação intrínseca diminuída em indivíduos com baixa percepção de competência. Contudo, os alunos com elevada orientação para a tarefa revelaram uma tendência para exibir níveis mais elevados de satisfação, maior interesse, menor percepção de ansiedade e pressão.

Por outro lado, ao investigar a relação entre ansiedade competitiva, desejabilidade social e orientação motivacional, Grossbard et al. (2007) reportaram que a desejabilidade social se relacionou positivamente com a orientação para a tarefa e negativamente com a orientação para o ego, sendo que, para atletas do sexo masculino, a orientação para a tarefa foi preditor negativo e a orientação para o ego foi preditor positivo da ansiedade competitiva. No entanto, para atletas do sexo feminino, a orientação para o ego foi o único preditor positivo de ansiedade competitiva.

Relativamente ao clima motivacional, um estudo realizado em atletas femininas de andebol sobre os efeitos da orientação dos objetivos e do clima motivacional, Gómez-López et al. (2014) verificaram que atletas altamente orientados para a tarefa tenderam para a persecução de objetivos de realização intrinsecamente motivados. Estas atletas justificaram a prática da modalidade através da realização pessoal, devido às experiências e sensações associadas. No entanto, as atletas altamente orientadas para o ego tenderam a focar-se muito no desempenho e justificaram a prática com a persecução de determinados objetivos, mas não porque a atividade era intrinsecamente valorizada. Por conseguinte, foi considerado importante que os treinadores promovam um clima motivacional orientado para a mestria, pois este permite aumentar, nos atletas, a saúde mental, a orientação para a tarefa e a autodeterminação.

Ao analisar o desempenho de jovens alunos da disciplina de educação física, numa tarefa de lançamento ao cesto, Kolovelonis e Goudas (2018) verificaram que a orientação para a tarefa foi um preditor significativo da precisão na previsão do seu desempenho subsequente. Por isso, estudantes orientados para a tarefa focaram-se mais em dominar as capacidades implicadas na realização da tarefa, procuraram *feedback* construtivo e julgaram o seu desempenho de forma objetiva. Apesar da correlação moderada da orientação para o ego com a previsão de desempenho, também os estudantes que exibiram elevada orientação para o ego procuraram proteger a sua superioridade e, para isso, baixaram as suas previsões de desempenho. Assim, intervenções que

visem aumentar o desempenho na tarefa de lançamento ao cesto devem promover a consciencialização sobre o processo de aprendizagem e as exigências de realização da tarefa, promover estratégias como a definição de objetivos ou o *self-talk*, aumentar as probabilidades de sucesso nas tentativas de realização, informar sobre potenciais discrepâncias entre o desempenho previsto e o desempenho realizado.

Por último, interessa ainda referir o estudo de Baena-Extremera et al. (2018), que consideraram o desporto um contexto caracterizado pela existência de comparação social. No seu estudo, observaram que, em atletas da modalidade de salvamento aquático, uma orientação para a tarefa proporcionou experiências positivas e vinculativas, evitando a desmotivação e o abandono precoce da prática da modalidade.

Autoeficácia

Na exploração da centralidade da autoeficácia para o comportamento humano, Bandura (1982) sugere que os processos cognitivos inerentes à formulação das crenças de autoeficácia dependem das pistas que os indivíduos aprenderam a utilizar como indicadores de eficácia pessoal e das regras lógicas que gerem a integração da informação da eficácia proveniente das diferentes fontes. Julgamentos acerca das próprias capacidades influenciam, em parte, a escolha das atividades, o ritmo da aprendizagem e os desempenhos de mestria, os quais, por sua vez, podem reforçar a perceção de autoeficácia num processo de retroalimentação. Apesar dos julgamentos de autoeficácia se relacionarem com a ação, a falta de conhecimento, erros na perceção das exigências da tarefa, constrangimentos imprevistos, incentivos para não agir de acordo com as perceções de autoeficácia, perceções de autoeficácia ou de desempenho desajustadas da realidade e novas experiências que desencadeiem uma reavaliação da capacidade de autoeficácia, podem afetar a relação. No entanto, Bandura (1982), considerou ainda que fortes perceções de autoeficácia na gestão de situações desafiantes podem reduzir os níveis de ativação fisiológica antes, durante e após a execução das tarefas. Em particular, a perceção de

autoeficácia, ao promover pensamentos antecipatórios (desde que realistas), é apontada como um fator atenuador da resposta fisiológica às exigências da tarefa.

No contexto desportivo universitário, Escarti e Guzman (1999) confirmaram a relação entre autoeficácia, desempenho e escolha da tarefa. Contudo, o feedback desempenhou um papel relevante nesta relação, pois os indivíduos que receberam feedback positivo apresentaram níveis mais elevados de autoeficácia, revelaram melhor desempenho e tenderam a escolher tarefas de maior dificuldade. Num estudo com atletas universitários, Weight et al. (2020) analisaram o impacto da relação treinador–atleta nas crenças de autoeficácia e observaram que comportamentos do treinador, como a expressão de convicção no potencial do atleta, a definição de expectativas elevadas, a realização de incentivos persistentes e a promoção de positividade e motivação, estavam associados a níveis mais elevados de autoeficácia nos atletas. Assim, a autoeficácia generalizada revela-se um fator preponderante para níveis elevados de desempenho desportivo. Mitić et al. (2021) verificaram que a autoeficácia generalizada foi o indicador mais importante para distinguir atletas que representaram as seleções nacionais de atletas que não representaram as seleções nacionais. Outros estudos também encontraram uma associação positiva da autoeficácia com o melhor desempenho e sucesso desportivo (Aizava et al., 2023; Yu et al., 2024).

Um estudo de revisão sistemática enquadrado com atletas de elite (López-Rodríguez et al., 2025) identificou associações positivas da autoeficácia com várias variáveis, nomeadamente com o otimismo, a competitividade, o autocontrolo, a autoconfiança, a satisfação com a vida e o sucesso desportivo. Por outro lado, observou associações negativas com a ansiedade somática, ansiedade cognitiva, depressão e comportamento agressivo. Importa ainda referir um estudo que relacionou a autoeficácia com a exatidão da estimativa de desempenho em tarefas de exercício físico. Meixner et al. (2025) sugerem que níveis elevados de autoeficácia, ao potenciar o foco atencional, o reconhecimento de sinais de esforço físico e a antecipação das exigências da

tarefa, contribuem para otimizar a exatidão da previsão de desempenho. Estes resultados sublinham a importância de programas de treino dirigidos a jovens atletas, orientados para o incremento da autoeficácia, de modo a favorecer não apenas o desempenho, mas também o desenvolvimento das suas capacidades.

Autoavaliações nucleares

Judge et al. (2003) descreveram as autoavaliações nucleares como um traço amplo, latente e de ordem superior, constituído por quatro traços bem estabelecidos na literatura de personalidade: autoestima (autoatribuição do valor global como pessoa); autoeficácia generalizada (uma autoavaliação sobre a qualidade possível do próprio desempenho em várias situações); neuroticismo (tendência para ter um estilo cognitivo negativista e concentrar-se em aspetos negativos do eu); e locus de controlo (crenças sobre as causas dos acontecimentos, sendo o locus da própria vida interno quando os indivíduos percebem os acontecimentos como estando dependentes do próprio comportamento). Os autores indicaram que uma medida de autoavaliações nucleares teve um bom desempenho como abordagem aos quatro traços fundamentais do modelo *Big Five* da personalidade e apresentou validade preditiva superior para satisfação e desempenho profissional.

Judge e Hurst (2007) mostraram que as autoavaliações nucleares influenciam a relação entre fatores socioeconómicos e sucesso académico. Indivíduos com autoavaliações mais positivas, desde a adolescência até ao início da vida adulta, tendem a beneficiar mais de um estatuto socioeconómico elevado, bom desempenho escolar e maior realização educativa, o que se reflete em melhores salários numa fase posterior da vida. Ao analisarem a relação entre autoestima, autoeficácia generalizada, locus de controlo e neuroticismo com a motivação e o desempenho em contexto laboral de vendas, Erez e Judge (2001) mostraram que o uso das autoavaliações nucleares apresenta maior validade do que considerar esses traços isoladamente. Os autores verificaram ainda uma associação positiva entre autoavaliações nucleares, motivação e desempenho.

No contexto do trabalho, as autoavaliações nucleares foram enquadradas com o modelo de aproximação e evitamento. Ferris et al. (2011) observaram, relativamente aos temperamentos de personalidade, que as autoavaliações nucleares foram um indicador negativo do temperamento de evitamento e positivo do temperamento de aproximação. Quanto aos mecanismos motivacionais, verificou-se que a orientação para objetivos de aproximação ou evitamento mediou a relação das autoavaliações nucleares com o desempenho no trabalho. Em paralelo, num estudo de revisão da literatura, Chang et al. (2012) notaram uma forte relação positiva das autoavaliações nucleares com a satisfação no trabalho e na vida. Os autores referiram que indivíduos com elevados níveis de autoavaliações nucleares tenderam a focar-se nos aspetos positivos do seu contexto e foram menos suscetíveis a estímulos contextuais negativos. Sobre as características motivacionais, foi considerado que indivíduos com elevados níveis de autoavaliações nucleares tenderam a escolher objetivos mais exigentes, apresentarem maior comprometimento na persecução dos objetivos e exibiram motivação mais intrinsecamente definida. Num estudo com professores universitários, Guo et al. (2019) demonstraram que os que apresentaram valores mais positivos de autoavaliações nucleares expressaram maior confiança na própria capacidade de inovação, exerceram mais esforço nos trabalhos de investigação e, conseqüentemente, apresentaram um nível mais elevado de desempenho na investigação.

Ao estudar como variaram no tempo as autoavaliações nucleares de um indivíduo e qual o efeito no desempenho no trabalho e comportamento, Debusscher et al. (2016) indicaram que as autoavaliações nucleares, para o mesmo indivíduo, mudaram consoante as experiências diárias no trabalho. Estas foram um preditor positivo do desempenho e de feedback positivo da organização. Por outro lado, foram preditor negativo de comportamento crítico contra a organização e contra colegas de trabalho. Desta forma, foi considerado que, provavelmente, as autoavaliações nucleares podem ser alteradas através de programas de desenvolvimento ou outro tipo de intervenções, com vista à melhoria dos níveis de desempenho e redução do comportamento crítico contra a organização.

Em concordância com as premissas acima expostas relativamente ao efeito das autoavaliações nucleares para o desempenho no trabalho e alargando o seu impacto para a saúde mental, Tisu et al. (2020) alegaram que indivíduos com elevados níveis de autoavaliações nucleares tenderam a empenhar-se mais no trabalho, o que conduziu à melhoria do seu desempenho. Além disso, sugeriram que os mesmos indivíduos usufruíram de um panorama mais positivo na maioria das atividades não relacionadas com o trabalho, com impacto positivo para a sua saúde mental.

No contexto desportivo, importa referir o papel das autoavaliações nucleares, quanto ao impacto de lideranças abusivas por parte de treinadores, Lopez et al. (2020) reportaram que, numa população de estudantes-atletas, o efeito degenerativo no desempenho, decorrente da implementação de uma liderança abusiva, foi atenuado em indivíduos com níveis mais elevados de autoavaliações nucleares. Este estudo sugeriu que valores mais elevados de autoavaliações nucleares tendiam a estar associados com uma maior capacidade para lidar com os efeitos de uma liderança abusiva.

O presente estudo

Decorrendo do exposto anteriormente, podemos considerar que as crenças de autoeficácia e as crenças acerca da natureza das capacidades desportivas influenciam o comportamento através da motivação, consubstanciada na orientação motivacional, e o cristalizar deste processo parece influenciar características disposicionais, como é o caso das autoavaliações nucleares. Assim, interessa confirmar a magnitude e o sentido das relações que se estabelecem entre os constructos mencionados e deduzir implicações práticas que promovam a melhoria e otimização do processo de treino e do desempenho dos atletas.

Globalmente, a literatura aponta para uma relação entre as autopercepções, as teorias implícitas e os padrões de persecução de objetivos. Foram encontradas evidências de que a experiência de sucesso ou insucesso influencia diretamente as autopercepções, conduz à adesão a determinadas

teorias implícitas e gera enviesamentos comportamentais, orientando os indivíduos para a persecução de objetivos que reforçam a coerência interna (Leith et al., 2014; Mueller & Dweck, 1998). Concretamente, indivíduos que obtenham sucessos repetidos, através da prova da adequação das suas capacidades, reforçam a sua autoeficácia e autoestima, o que pode promover uma maior adesão à conceção de entidade e orientar para a persecução de objetivos de desempenho, mantendo assim a coerência interna.

Contudo, torna-se necessário desenvolver mais estudos que aprofundem o conhecimento sobre o papel das teorias implícitas no desporto, bem como sobre os fatores que as antecedem e influenciam. Investigações nesta linha podem sustentar intervenções baseadas em evidência, capazes de promover resultados adaptativos ao nível da motivação, satisfação, persistência na participação e saúde mental.

Deste modo, o presente estudo pretende: (a) analisar a relação entre a perceção de autoeficácia generalizada, as autoavaliações nucleares e as orientações motivacionais, considerando a sua associação com a tendência para aderir a teorias implícitas de entidade ou incrementais sobre a capacidade no contexto desportivo; (b) identificar perfis de tendência para a adesão a teorias implícitas de entidade e incrementais, bem como analisar o impacto desses perfis nas variáveis disposicionais e motivacionais em estudo; (c) explorar o potencial preditivo destas variáveis relativamente à tendência para adesão a teorias implícitas incrementais ou de entidade por parte dos atletas.

Método

Participantes

Inicialmente, foi calculado o tamanho mínimo da amostra necessário para detetar um efeito significativo numa regressão linear múltipla. Para tal, recorreu-se ao software G*Power, realizando-se uma análise de potência estatística *a priori*. Consideraram-se seis preditores, um tamanho de efeito médio ($f^2 = .15$),

um nível de significância de $\alpha = .05$ e uma potência estatística de $1 - \beta = .95$, o que indicou a necessidade de um mínimo de 89 participantes.

Assim, participaram neste estudo 98 atletas (46 atletas do sexo feminino e 52 atletas do sexo masculino), com idades compreendidas entre 16 e 61 anos ($M = 27.96$, $DP = 11.345$), federados há vários anos ($n = 91$), com uma média de 10.23 anos ($DP = 6.95$). Os participantes praticavam diversas modalidades, incluindo basquetebol ($n = 4$), atletismo ($n = 31$), remo ($n = 15$), natação ($n = 20$), futebol ($n = 4$), canoagem ($n = 6$), ténis ($n = 5$), triatlo ($n = 4$), tiro com arco ($n = 1$), natação artística ($n = 2$), kickboxing ($n = 1$), trail running ($n = 1$), stand up paddle ($n = 1$), polo aquático ($n = 1$), ciclismo ($n = 1$), cross-fit ($n = 1$). Entre os participantes ($n = 42$), 42.9% representou em algum momento a seleção nacional.

Instrumentos

Questionário da Perceção acerca da Natureza da Capacidade Atlético

Este questionário foi originalmente desenvolvido por Sarrazin et al. (1996) para avaliar a tendência da perceção de atletas acerca da natureza da sua capacidade atlética, com base na perspectiva das teorias implícitas (Dweck, 1999). A versão utilizada foi validada e adaptada para o contexto Português (Durão et al., 2010). A escala é composta por um total de 12 itens, de entre os quais, são abordadas crenças sobre a natureza das capacidades atléticas como estável (e.g., “Mesmo que tente, sinto que o nível da capacidade que consigo alcançar altera-se muito pouco.”), inata (e.g., “Sinto que para ser um bom atleta tenho de possuir um determinado “talento natural”.”), aperfeiçoamento (e.g., “Se trabalhar sempre no duro, sinto que consigo ser melhor.”) e aprendizagem (e.g., “Para alcançar um excelente nível de rendimento penso que devo passar por longos períodos de aprendizagem e de treino.”). As subdimensões estável e inata constituem a dimensão de ordem superior entidade, assim como, as subdimensões aperfeiçoamento e aprendizagem constituem a dimensão incremental. As respostas aos itens são indicadas numa escala de Likert de

concordância por 5 pontos de 1 (*“Discordo totalmente”*) a 5 (*“Concordo totalmente”*).

Questionário da Orientação para o Ego e Tarefa no Desporto

O questionário da orientação para o ego e tarefa no desporto foi originalmente desenvolvido por Chi e Duda (1995) e avalia a concordância com a orientação para o ego (o indivíduo realiza-se através da sua exaltação em confronto com outros) e com a orientação para a tarefa (o indivíduo realiza-se através do sucesso no desempenho das tarefas desportivas). A versão aplicada à realidade portuguesa foi desenvolvida e validada por Fonseca e Biddle (2001). A escala é constituída por um total de 13 itens, sendo que, seis avaliam a orientação para o ego (e.g., “...consigo fazer melhor do que os meus colegas.”) e sete a avaliam a orientação a tarefa (e.g., “...aprendo uma nova técnica e isso me faz querer treinar mais.”). As respostas aos itens da escala são indicadas numa escala de Likert de concordância por 5 pontos de 1 (*“Discordo totalmente”*) a 5 (*“Concordo totalmente”*).

Escala da Autoeficácia Generalizada

A Escala da Autoeficácia Generalizada foi elaborada originalmente por Schwarzer e Jerusalem (1995) e avalia as crenças otimistas de autoeficácia para lidar com situações indutoras de stress. A versão portuguesa foi elaborada por Coimbra e Fontaine (1999) e validada por Leme et al. (2013). A escala é constituída por um total de 10 itens, seis dos quais avaliam pela positiva as crenças de autoeficácia (e.g., “Aconteça o que acontecer, acredito que serei capaz de lidar com a situação.”) e três avaliam pela negativa (e.g., “Por mais que me esforce, não consigo resolver a maioria dos meus problemas.”). As respostas são indicadas numa escala de Likert de concordância por 4 pontos de 1 (*“Discordo totalmente”*) a 4 (*“Concordo totalmente”*).

Escala das Autoavaliações Nucleares

A escala das autoavaliações nucleares foi desenvolvida por Judge et al. (1998); (2003) indica um traço de ordem superior aos traços disposicionais que

a compõem (autoestima, autoeficácia, neuroticismo e locus de controlo), sendo que resultados próximos do valor máximo (5) indicam que o indivíduo tende a comportar-se “de forma mais positiva nas várias situações; estes vêem-se como competentes, valorizados e em controlo das suas vidas” (Judge et al., 2004, p. 236). A versão portuguesa da escala foi validada por Osório et al. (2013). A escala é composta por um total de 12 itens que abordam os traços de autoestima, autoeficácia, neuroticismo e o locus de controlo (e.g., “Acredito que irei ter o sucesso que mereço ter na vida.”), sendo que, 6 dos itens da escala estão redigidos pela perspetiva negativista (e.g., “Estou cheio(a) de dúvidas acerca das minhas capacidades/competências.”). As respostas aos itens da escala são indicadas numa escala Likert de concordância por 5 pontos de 1 (“*Discordo totalmente*”) a 5 (“*Concordo totalmente*”).

Procedimentos

Recolha de dados e considerações éticas

O recrutamento dos participantes foi efetuado através da divulgação do estudo por correio eletrónico e redes sociais junto de clubes, federações e atletas, com o objetivo de apresentar o estudo e solicitar a sua participação. Os participantes responderam a um questionário online, disponibilizado através da plataforma *Google Forms*, que incluía questões sobre comportamentos, crenças e rendimento desportivo. O preenchimento do questionário teve uma duração aproximada de 15 minutos, sendo oferecida, no final, a possibilidade de solicitar os resultados do estudo.

Foram seguidas as normas e princípios éticos definidos pela Declaração de Helsínquia e pelas suas subsequentes revisões. Além disso, o estudo foi submetido para a provação da Comissão de Ética da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Todos os participantes foram informados dos objetivos do estudo, da natureza voluntária da sua participação e da possibilidade de desistirem a qualquer momento, sem qualquer consequência. O consentimento informado foi obtido antes do início da recolha de dados, garantindo-se o respeito pela autonomia e confidencialidade dos participantes.

Estratégia analítica

Os dados foram exportados do *Google Forms* para um ficheiro Excel e posteriormente introduzidos no software IBM SPSS Statistics (versão 29.0), onde foram aplicados procedimentos de tratamento e codificação da base de dados. Foram calculadas as pontuações para as dimensões das variáveis em estudo e solicitadas as medidas descritivas. A análise preliminar revelou ainda que os valores absolutos de assimetria dos itens variaram entre -1.07 e .55 e de curtose entre -.73 e 2.05. Estes valores encontram-se dentro dos limiares de normalidade univariada entre -3 e +3 para a assimetria e entre -10 e +10 para a curtose sugeridos por Kline (2011).

Numa segunda fase, foram realizadas análises de correlação, de modo a identificar relações preliminares entre as variáveis. Em seguida, procedeu-se à análise de clusters, com o objetivo de identificar grupos de atletas em função da adesão às concepções acerca da natureza das capacidades desportivas (entidade e incremental). Para tal, recorreu-se aos procedimentos sugeridos por Hair et al. (2010). Deste modo, as análises foram realizadas com base nos *z scores* destas variáveis como base. Para determinar o número de clusters, recorreu-se inicialmente ao método hierárquico (procedimento de Ward), utilizando a distância *Squared Euclidean* como medida de dissimilaridade, complementado pela observação do dendrograma. Posteriormente, foi aplicada a técnica *two-stage clustering*, que confirmou a qualidade da solução, sendo obtida a classificação de “bem-sucedida” ($> .5$). Para a definição final dos grupos, utilizou-se o método *K-means*. De seguida, foram conduzidos testes *t* para amostras independentes considerando a pertença aos clusters como variável independente com o objetivo de examinar diferenças nas médias das variáveis em estudo. A partir das médias de cada cluster, foram elaborados gráficos de perfil para facilitar a interpretação.

Por fim, realizaram-se análises de regressão linear hierárquica múltipla com o objetivo de avaliar o potencial preditivo das variáveis disposicionais e motivacionais. No primeiro passo foram introduzidas as variáveis

sociodemográficas de idade e género, de modo a controlar o seu efeito. No segundo passo, foram acrescentadas as variáveis motivacionais de orientação para o ego e orientação para a tarefa. No terceiro passo foram incluídas as variáveis disposicionais de perceção de autoeficácia generalizada e autoavaliações nucleares. A distância de Mahalanobis foi utilizada para detetar a presença de *outliers*, não tendo sido identificados casos extremos. Para avaliar a multicolinearidade, seguiram-se as recomendações de Hair et al. (2010), analisando os valores de tolerância (.681–.964) e de VIF (1.027–1.469). Todos os resultados se encontraram dentro dos limites de referência (tolerância > .10; VIF < 10), indicando a inexistência de problemas de multicolinearidade.

Resultados

Estatística descritiva

As estatísticas descritivas das variáveis do estudo podem ser observadas na tabela 1. Ao analisar os dados referentes à média, percebemos que os indivíduos que participaram no estudo revelaram uma tendência para adesão à conceção sobre a natureza das capacidades desportivas como incremental, bem como uma elevada orientação para a tarefa.

Tabela 1

Estatística Descritiva das Variáveis do Estudo.

	Mínimo	Máximo	<i>M</i>	<i>DP</i>	α	Assimetria	Curtose
Entidade	1.33	5.00	2.67	0.66	.74	0.55	0.36
Incremental	3.17	5.00	4.45	0.43	.74	-0.42	-0.63
Ego	1.17	4.67	2.97	0.85	.82	-0.20	-0.73
Tarefa	2.00	5.00	4.23	0.57	.81	-1.07	2.05
Autoeficácia	2.00	3.80	3.05	0.35	.73	-0.04	0.03
Autoavaliações Nucleares	2.42	4.92	3.57	0.53	.80	0.19	0.02

Correlações de Pearson

Na tabela 2 são apresentadas as correlações de Pearson. Foram evidentes correlações negativas moderadas da concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade e da orientação para a tarefa com a autoeficácia generalizada e as autoavaliações nucleares. Verificamos uma correlação positiva moderada da concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como incremental com a orientação para a tarefa bem como uma correlação positiva forte da autoeficácia generalizada com as autoavaliações nucleares.

Tabela 2

Correlações de Pearson.

	Entidade	Incremental	Ego	Tarefa	Autoeficácia
Incremental	-.166	--			
Ego	.082	.002	--		
Tarefa	-.421***	.408***	.132	--	
Autoeficácia	-.424***	.153	-.076	.201*	--
Autoavaliações Nucleares	-.422***	.143	-.130	.259*	.505***

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Análise dos perfis de teorias implícitas

A análise por clusters conduziu à obtenção de dois clusters com base na concepção sobre as capacidades desportivas: o cluster 1 ($n = 58$) caracterizado por reduzida adesão à concepção entidade ($M = 2.22$) e elevada adesão à concepção incremental ($M = 4.55$); e o cluster 2 ($n = 40$) caracterizado por moderada adesão à concepção entidade ($M = 3.31$) e menor adesão à concepção incremental ($M = 4.30$).

A tabela 3 apresenta os resultados do teste t de amostras independentes, que averiguou a presença de diferenças significativas, entre os indicadores que compõem os cluster 1 e 2. Os resultados indicaram, relativamente às concepções

acerca da natureza das capacidades desportivas, que a média da conceção entidade foi significativamente superior no cluster 2 e a média da conceção incremental foi significativamente superior no cluster 1. No que respeita às orientações motivacionais, a orientação para a tarefa foi significativamente superior no cluster 1 e não se verificaram diferenças estatisticamente significativas para a orientação para o ego. Quanto à autoeficácia, a média foi significativamente superior no cluster 1 bem como a média das autoavaliações nucleares, também significativamente superior no cluster 1.

Tabela 3

Teste t de amostras independentes.

	Cluster 1 (n = 58)		Cluster 2 (n = 40)		t	p	95% Intervalo de Confiança da Diferença		d de Cohe n
	M	DP	M	DP			Inferior	Superior	
Entidade	2.22	0.34	3.31	0.43	13.99	<.001* **	-1.25	-0.94	0.38
Incremental	4.55	0.40	4.30	0.44	2.93	.004**	0.08	0.42	0.42
Ego	3.02	0.92	2.90	0.74	0.65	.520	-0.23	0.46	0.85
Tarefa	4.35	0.44	4.05	0.68	2.65	.010*	0.08	0.53	0.55
Autoeficácia	3.16	0.30	2.88	0.35	4.33	<.001* **	0.15	0.42	0.32
Autoavaliações Nucleares	3.74	0.48	3.32	0.50	4.25	<.001* **	0.23	0.62	0.49

Cluster 1: Elevada conceção incremental; Cluster 2: Elevada conceção entidade.

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

No que respeita aos perfis obtidos, podemos observar, na figura 2, diferenças significativas ao nível das duas conceções acerca da natureza das

capacidades desportivas, da orientação para a tarefa, da percepção de autoeficácia generalizada e das autoavaliações nucleares.

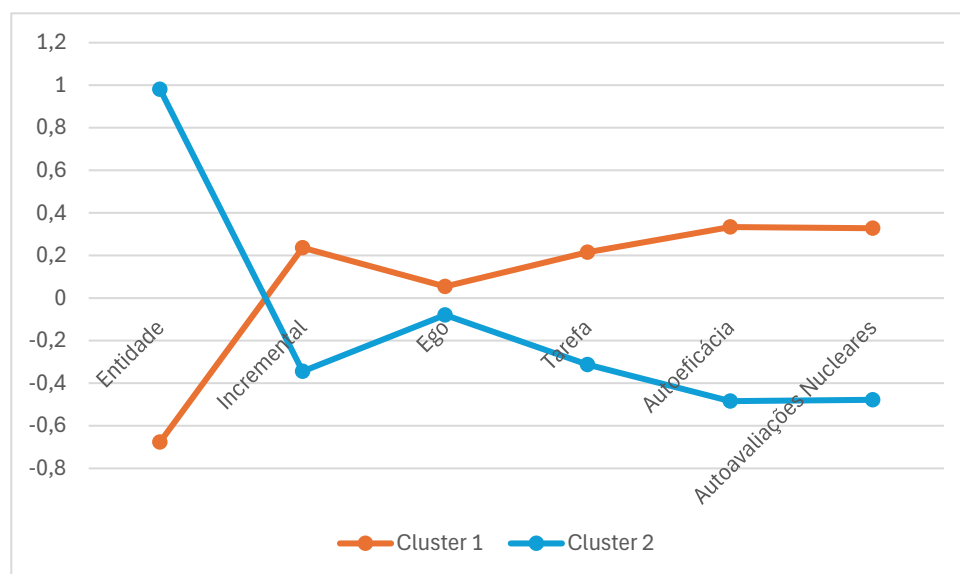


Figura 2

Identificaram-se dois perfis de atletas. Cluster 1: Elevada conceção incremental; Cluster 2: Elevada conceção entidade. No eixo vertical são apresentados os Zscore. No eixo horizontal encontram-se os Zscore específicos das variáveis.

No que respeita à predição da dimensão entidade das conceções acerca da natureza das capacidades desportivas, o modelo 1 incluiu os preditores idade e sexo, $F(2, 95) = 0.262$, $p = .770$, explicou 0.5% da variância da conceção como entidade e os preditores não se revelaram estatisticamente significativos. Para o modelo 2 foram adicionados os preditores orientação para o ego e orientação para a tarefa, $F(4, 93) = 2.111$, $p < .001$, explicou 20% da variância da conceção como entidade e a orientação para a tarefa ($\beta = -.45$, $p < .001$) foi o único preditor estatisticamente significativo. Ao modelo final foram adicionados os preditores percepção de autoeficácia generalizada e autoavaliações nucleares, $F(6, 91) = 7.691$, $p < .001$ e explicou 34% da variância da conceção como entidade. No modelo final, dois preditores revelaram-se estatisticamente significativos, a orientação para a tarefa ($\beta = -.32$, $p < .001$) e a percepção de autoeficácia generalizada ($\beta = -.25$, $p < .05$). Os resultados obtidos parecem indicar que níveis

reduzidos de orientação para a tarefa e percepção de autoeficácia generalizada diminuída podem conduzir para uma maior aderência à conceção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade.

Tabela 4

Análise de Regressão para a conceção Entidade.

Modelo	Entidade				
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1	$(R^2 = .005; \Delta R^2 = -.015)$				
Idade	-0.004	0.006	-0.069	-0.667	.506
Sexo	0.055	0.137	0.042	0.402	.688
2	$(R^2 = .200; \Delta R^2 = .165^{***})$				
Idade	-0.002	0.006	-0.04	-0.422	.674
Sexo	-0.043	0.127	-0.033	-0.34	.735
Ego	0.105	0.073	0.135	1.432	.155
Tarefa	-0.514	0.11	-0.445	-4.67	<.001
3	$(R^2 = .336; \Delta R^2 = .293^{***})$				
Idade	0.001	0.005	0.016	0.180	.857
Sexo	0.025	0.118	0.019	0.214	.831
Ego	0.064	0.068	0.082	0.933	.353
Tarefa	-0.376	0.107	-0.325	-3.523	<.001
Autoeficácia	-0.476	0.188	-0.252	-2.533	.013
Autoavaliações Nucleares	-0.256	0.129	-0.205	-1.977	.051

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

No que respeita à predição da dimensão incremental das conceções acerca da natureza das capacidades desportivas, o modelo 1 incluiu os preditores idade e sexo, $F(2, 95) = .789$, $p = .457$ e explicou .16% da variância da conceção como incremental. Para o modelo 2 foram adicionados os preditores orientação para o ego e orientação para a tarefa, $F(4, 93) = 5.741$, $p < .001$, explicou 20% da variância da conceção como entidade e a orientação para a tarefa ($\beta = -.44$, $p < .001$) foi o único preditor estatisticamente significativo. Ao modelo final foram adicionados os preditores percepção de autoeficácia generalizada e autoavaliações nucleares, $F(6, 91) = 3.871$, $p = .002$ e explicou

20% da variância da concepção como incremental. No modelo final, apenas a orientação para a tarefa ($\beta = .42$, $p < .001$), revelou ser um preditor estatisticamente significativo. Os resultados obtidos parecem indicar que níveis elevados de orientação para a tarefa podem conduzir para uma maior aderência à concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como incremental.

Tabela 5

Análise de Regressão para a concepção Incremental.

Modelo	Incremental				
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1	$(R^2 = .016; \Delta R^2 = -.004)$				
Idade	-0.005	0.004	-0.130	-1.256	.212
Sexo	0.02	0.089	0.024	0.228	.820
2	$(R^2 = .198; \Delta R^2 = .164)$				
Idade	-0.006	0.004	-0.156	-1.645	.103
Sexo	0.090	0.083	0.105	1.084	.281
Ego	-0.027	0.048	-0.054	-0.571	.570
Tarefa	0.331	0.072	0.438	4.59	<.001
3	$(R^2 = .203; \Delta R^2 = .151)$				
Idade	-0.006	0.004	-0.165	-1.699	.093
Sexo	0.082	0.085	0.095	0.967	.336
Ego	-0.023	0.049	-0.045	-0.467	.642
Tarefa	0.315	0.076	0.416	4.116	<.001
Autoeficácia	0.080	0.135	0.065	0.593	.555
Autoavaliações Nucleares	0.017	0.093	0.021	0.184	.854

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Discussão

O primeiro objetivo do presente estudo foi analisar a relação entre autoeficácia, as autoavaliações nucleares e as orientações motivacionais, considerando a tendência para aderir a teorias implícitas de entidade ou incrementais. A orientação para a tarefa revelou ser preditor, em sentidos opostos, das concepções entidade e incremental. Este resultado está enquadrado

com os estudos de Dweck e colaboradores (Dweck & Leggett, 1988; Dweck & Yeager, 2019), que associaram objetivos de rendimento com a concepção entidade e objetivos de aprendizagem com a concepção incremental. A orientação para a tarefa revelou, ainda, correlações fracas com a autoeficácia generalizada e autoavaliações nucleares, consistentemente com os pressupostos teóricos (Dweck & Yeager, 2019) e o valor adaptativo da persecução de objetivos de tarefa, que promove a manutenção da persistência.

A presença de uma correlação forte entre a autoeficácia generalizada e autoavaliações nucleares é justificável pela inclusão do traço de autoeficácia generalizada no constructo das autoavaliações nucleares (Judge et al., 2003). Assim, verificámos que a autoeficácia generalizada e as autoavaliações nucleares estabeleceram relações iguais em sentido, mas diferentes na magnitude, com as restantes variáveis do estudo. Mais concretamente, revelaram correlações negativamente moderadas com a concepção entidade, sendo que a autoeficácia generalizada foi mesmo um preditor significativo para a variável concepção entidade. Dweck e Yeager (2019) consideraram que indivíduos que aderem à concepção de entidade e que se orientam mais para objetivos de rendimento, atribuem a causa do insucesso à reduzida capacidade. Desta forma, é promovida a diminuição dos níveis de autoeficácia, autoestima e locus de controlo. Por outro lado, o valor preditivo positivo da orientação para a tarefa sugere que indivíduos que aderiram à concepção incremental tendem para a persecução de objetivos de mestria, em que o insucesso é percecionado como informação sobre o processo de aprendizagem. Com efeito, são reforçados os níveis de autoeficácia, autoestima e locus de controlo.

A análise de clusters e os perfis obtidos permitiram identificar dois grupos de atletas, que revelaram níveis de adesão às concepções acerca da natureza das capacidades desportivas, adesão às orientações motivacionais, de perceção de autoeficácia e de autoavaliações nucleares significativamente diferentes. Estudos anteriores (Jowett & Spray, 2013; Slater et al., 2012) verificaram que os atletas aderiram simultaneamente a crenças de entidade e incrementais, enquadradas com diferentes capacidades desportivas. Assim, os atletas do

presente estudo situaram-se num continuum entre a concepção entidade e incremental, sendo que a análise de clusters identificou um grupo de atletas que aderiram mais à concepção incremental, à orientação para a tarefa e revelaram valores mais elevados de autoeficácia generalizada e de autoavaliações nucleares. Além disso, identificou também um grupo de atletas que aderiram mais à concepção entidade, menos à orientação para a tarefa e revelaram valores mais reduzidos de autoeficácia generalizada e de autoavaliações nucleares. Deste modo, parece evidente o efeito negativo de aderir à concepção entidade, especificamente no processamento cognitivo de experiências de insucesso (Vella et al., 2016). A concepção de entidade orientou os atletas para a persecução de objetivos de realização externamente referenciados, promoveu a percepção do esforço como sinal de reduzida capacidade e vinculou o insucesso à incompetência. Estes dados sugerem que a entidade parece diminuir a percepção de autoeficácia e a autoestima, e reduz a percepção de que o resultado depende de fatores controlados pelo atleta.

Estes resultados, alinham-se com estudos anteriores realizados no contexto académico (Gál & Kerekes, 2025), que indicaram uma associação moderada da percepção de autoeficácia e fraca da autoestima com as teorias implícitas acerca da inteligência. Os resultados parecem sugerir o alinhamento das teorias implícitas com a orientação motivacional e o efeito mal adaptativo da concepção como entidade. Foi evidente o padrão comportamental “*helpless*”, decorrente da concepção entidade e notados os seus efeitos adversos na percepção de autoeficácia generalizada e nas autoavaliações nucleares. À semelhança do encontrado por Haimovitz e Dweck (2017), estes dados sugerem a importância de os agentes desportivos e outros significativos, nomeadamente os treinadores e os pais, fomentarem o foco na aprendizagem e aperfeiçoamento, através do feedback e tutoria. Esta promoção de crenças incrementais, parece ainda mais determinante quando contextualizada no desporto, onde a comparação e o julgamento das capacidades são uma constante. O presente estudo, enfatiza a importância de os atletas evitarem os efeitos adversos, decorrentes de encararem situações de desempenho

desportivo como momentos de validação das próprias competências desportivas.

Por fim, foi testado um modelo preditivo para as concepções acerca da natureza das capacidades desportivas. Os resultados evidenciaram que uma reduzida orientação para a tarefa e uma perceção de autoeficácia generalizada mais baixa estão associadas a uma maior adesão à concepção de entidade acerca da natureza das capacidades desportivas. Por outro lado, uma maior orientação para a tarefa associou-se a uma maior adesão à concepção incremental acerca da natureza das capacidades desportivas. Estes resultados reforçam a perspetiva de Dweck (1999, 2006), segundo a qual as crenças de entidade tendem a emergir em contextos em que os indivíduos apresentam fragilidades motivacionais e menor perceção de controlo sobre o seu desempenho. Assim, parece plausível considerar que a autoeficácia e as orientações motivacionais funcionem como antecedentes críticos das teorias implícitas, influenciando o modo como os atletas interpretam o sucesso e o insucesso.

O presente estudo promoveu uma maior compreensão dos processos cognitivos associados às teorias implícitas e dimensões implicadas no seu desenvolvimento e manutenção. Conforme referido na literatura (Dweck & Yeager, 2019; Elliott & Dweck, 1988; Haimovitz & Dweck, 2017; Leith et al., 2014; Mueller & Dweck, 1998; Steimer & Mata, 2016), o *locus de control* é um conceito fundamental para as teorias implícitas, assim como a perceção que os indivíduos possuem dos próprios, das suas capacidades e das exigências ambientais às quais estão expostos.

Assim, consistentemente com o que foi sugerido por Vella et al. (2016), os agentes desportivos devem estimular a adesão a crenças incrementais, pois estas permitem a persecução de objetivos de realização autorreferenciados, aumentando a probabilidade dos indivíduos exercerem mais esforço quando experienciam insucesso. Por outro lado, a adesão a crenças de entidade predis põem os indivíduos para a persecução de objetivos de realização

baseados em referências externas, aumentando a probabilidade de experienciar sentimentos de incompetência e de desistir quando enfrentam situações de insucesso.

No que respeita a intervenções destinadas a estimular a adesão a teorias implícitas incrementais, uma revisão da literatura no contexto académico, especificamente na área da matemática (Bui et al., 2023), revelou que estas intervenções incidiram sobre a plasticidade cerebral, o funcionamento do cérebro, o processo de aprendizagem e a prática deliberada. Quando adaptadas ao contexto desportivo, por exemplo abordando o desenvolvimento do controlo motor, o aperfeiçoamento dos gestos técnicos, o treino de capacidades físicas, as metodologias de treino e a prática deliberada, intervenções deste tipo poderiam efetivamente promover crenças incrementais em agentes desportivos, adultos significativos e atletas.

Adicionalmente, Anderson et al. (2018) destacaram a importância de os cursos de desenvolvimento profissional para professores integrarem metodologias de ensino atualizadas, no sentido de erradicar mitos e estimular a análise crítica das práticas. De forma análoga, no contexto desportivo, intervenções formativas dirigidas a treinadores, psicólogos do desporto e outros agentes significativos poderiam promover a reflexão crítica sobre as suas práticas e potenciar a aplicação de metodologias mais eficazes que promovem a aderência dos atletas a crenças incrementais.

Importa destacar Bui et al. (2023), que salientaram a importância de criar um clima em que os erros e os desafios sejam aceites e em que os esforços de aprendizagem sejam valorizados através de prática apoiada. No contexto desportivo, isto traduz-se em promover ambientes de treino onde os atletas se sintam encorajados a experimentar, a aprender com o insucesso e a reconhecer o valor do esforço contínuo, fatores críticos para o desenvolvimento e manutenção de crenças incrementais.

A reduzida dimensão da amostra constituiu um fator condicionante para a robustez das análises estatísticas realizadas, limitando, conseqüentemente, a

generalização das conclusões. Estudos futuros deverão procurar aumentar o tamanho da amostra de forma a reforçar a validade externa dos resultados. É, também, importante que estudos futuros apliquem critérios de inclusão mais específicos, nomeadamente modalidade e escalões desportivos, de forma a homogeneizar as condições contextuais às quais os indivíduos que participaram no estudo foram sujeitos. Relativamente à natureza das medidas utilizadas, importa referir que o presente estudo recorreu a constructos gerais e disposicionais, como a percepção de autoeficácia generalizada e as autoavaliações nucleares, o que pode ter restringido a amplitude das relações observadas. Futuramente, seria pertinente considerar medidas de natureza mais contextual e específica, nomeadamente escalas de autoeficácia adaptadas ao domínio do desporto ou, idealmente, à modalidade em questão. Tal abordagem poderia revelar associações mais evidentes com as teorias implícitas, proporcionando resultados com maior significado estatístico e prático. Adicionalmente, a realização de estudos qualitativos poderá aprofundar a compreensão do fenómeno, acrescentando conhecimento sobre outros fatores psicológicos e contextuais que influenciam as teorias implícitas no desporto.

Estudo II - O papel mediador da autoeficácia e da grit na relação entre crenças sobre a capacidade desportiva e autoavaliações nucleares no contexto desportivo

Resumo

Este estudo investigou as relações entre teorias implícitas, autoeficácia generalizada, grit e autoavaliações nucleares em atletas portugueses federados de diversas modalidades ($n = 104$, idade $M = 27.89$). Foram aplicados instrumentos validados para avaliar os construtos, e conduzidas análises de correlação, regressão múltipla e mediação serial (*PROCESS*, Modelo 6, *bootstrap*: 5000 reamostragens, IC 95%). Os resultados revelaram que a crença na natureza estável e inata ($\Delta R^2 = .435$) das capacidades desportivas previu negativamente as autoavaliações nucleares, com efeitos mediadores da autoeficácia generalizada e da grit. Já a crença incremental ($\Delta R^2 = .395$) não apresentou efeitos significativos sobre as autoavaliações nucleares. Concluiu-se que teorias implícitas de entidade sobre a capacidade desportiva podem afetar os níveis de percepção de autoeficácia, a grit e as autoavaliações nucleares.

Palavras-chave: Autoeficácia, grit, teorias implícitas, autoavaliações nucleares, desporto.

Abstract

This study examined the relationships between implicit theories, generalized self-efficacy, grit, and core self-evaluations among portuguese affiliated athletes from multiple sports ($n = 104$, Age $M = 27.89$). Validated instruments were applied, and correlation, multiple regression, and serial mediation (*PROCESS*, Model 6, bootstrap: 5000 resamples, 95% CI) analyses were conducted. Findings revealed that belief in the stable and innate nature of sporting abilities ($\Delta R^2 = .435$) negatively predicted core self-evaluations, mediated by self-efficacy and grit. Conversely, incremental beliefs ($\Delta R^2 = .395$) did not significantly affect core self-evaluations. Overall, results highlight that implicit entity theories about sports ability can affect levels of perceived self-efficacy, grit, and core self-evaluations.

Keywords: self-efficacy, grit, implicit theories, motivational orientation, core self-evaluations, sport.

Introdução

No contexto do desporto competitivo, os atletas estão expostos a um elevado nível de exigência, o que promove elevados níveis de stress, resultando num processo de seleção dos indivíduos mais aptos a lidar com esses constrangimentos. Este pressuposto reforça a importância do estudo das características individuais dos atletas e, neste sentido, Xu e Hao (2025) observaram em atletas de elite níveis elevados de conscienciosidade e extroversão, acompanhados de níveis reduzidos de neuroticismo. Padrões semelhantes foram encontrados noutros contextos, onde estas mesmas características de personalidade se associaram a indivíduos mais aptos. No contexto laboral, as autoavaliações nucleares foram associadas a melhores níveis de desempenho e de bem-estar psicológico (van Doorn & Hülshager, 2015). Paralelamente, no contexto académico, a *grit* também tem sido apresentada como um importante preditor de sucesso (Segal & Kalfon-Hakhmigiari, 2025).

No domínio dos fatores cognitivos que influenciam positivamente tanto o desempenho como a saúde mental dos atletas, destacam-se a perceção de autoeficácia e as teorias implícitas. Estas variáveis cognitivas desempenham um papel relevante na forma como os indivíduos interpretam os desafios, regulam o seu comportamento e mantêm a motivação em contextos de elevada exigência. (Bandura, 1999; Dweck & Leggett, 1988) Estes fatores foram implicados direta e indiretamente no desempenho e na saúde mental. Nomeadamente, foram equacionados como constructos que influenciam as autoavaliações nucleares e a *grit* e que nessa sequência são implicados nos níveis de desempenho (Alhadabi & Karpinski, 2020; Lam & Zhou, 2025) e saúde mental (Li et al., 2018; Meng et al., 2025).

Autoavaliações nucleares

As autoavaliações nucleares começaram por ser estudadas por Judge et al. (2003), que as descreveram como um traço amplo, latente e de ordem superior, constituído por quatro traços bem estabelecidos na literatura de

personalidade: autoestima, a autoatribuição do valor global como pessoa; autoeficácia generalizada, uma autoavaliação sobre a qualidade possível do próprio desempenho em várias situações; neuroticismo, a tendência para ter um estilo cognitivo negativista e concentrar-se em aspetos negativos do eu; e locus de controlo, que se refere às crenças sobre as causas dos acontecimentos (o locus da própria vida é interno quando os indivíduos percebem os acontecimentos dependentes do próprio comportamento).

Neste sentido, Judge et al. (2003) desenvolveram uma medida para avaliar as autoavaliações nucleares, a qual integra quatro traços de personalidade e demonstrou elevada capacidade preditiva relativamente ao modelo *Big Five* da personalidade. De facto, na análise da relação entre autoestima, autoeficácia generalizada, locus de controlo e neuroticismo com a motivação e o desempenho, Erez e Judge (2001) demonstraram que o uso do constructo autoavaliações nucleares oferece maior validade do que a consideração isolada de cada traço de personalidade. No contexto profissional das vendas, os autores identificaram uma associação significativa entre autoavaliações nucleares, motivação e desempenho.

Judge e Hurst (2007) constataram que as autoavaliações nucleares foram um moderador significativo de variáveis socioeconómicas e de realização académica. Especificamente, verificou-se que os aumentos salariais em fases posteriores da vida estavam associados às experiências na adolescência e no início da idade adulta. Indivíduos que, nesses períodos, apresentaram autoavaliações nucleares mais positivas beneficiaram em maior grau do estatuto socioeconómico elevado, do bom desempenho académico e da realização educacional alcançados, quando comparados com aqueles que apresentaram autoavaliações mais negativas. Os autores indicaram que as autoavaliações nucleares durante a adolescência exerceram uma influência significativa no desenvolvimento das carreiras dos indivíduos.

Num estudo de revisão da literatura, Chang et al. (2012) notaram uma forte relação positiva das autoavaliações nucleares com a satisfação no trabalho

e na vida. Os autores referiram que indivíduos com elevados níveis de autoavaliações nucleares tenderam a focar-se nos aspetos positivos do seu contexto e foram menos suscetíveis a estímulos contextuais negativos. Relativamente às características motivacionais, indivíduos com elevados níveis de autoavaliações nucleares tenderam a escolher objetivos mais exigentes, apresentarem maior comprometimento na persecução dos objetivos e exibiram motivação mais intrinsecamente definida.

A relevância das autoavaliações nucleares para o desempenho no trabalho e o seu impacto para a saúde mental foi atestada por Tisu et al. (2020), que observaram maior empenho no trabalho e um panorama mais positivo na maioria das atividades não relacionadas com o trabalho (associado a impactos positivos para a sua saúde mental).

No contexto desporto, ainda existem poucos estudos que se focam na análise das autoavaliações nucleares. Contudo, Lopez et al. (2020) apresentaram evidência para o papel das autoavaliações nucleares no desporto numa população de estudantes-atletas. Estes autores observaram que o efeito degenerativo no desempenho, decorrente da implementação de uma liderança abusiva por parte do treinador, foi atenuado em indivíduos com níveis mais elevados de autoavaliações nucleares. Assim, este estudo parece sugerir que valores mais elevados de autoavaliações nucleares estão associados a uma maior capacidade para lidar com os efeitos aversivos de uma liderança abusiva.

Autoeficácia

As perceções de autoeficácia podem ser entendidas como julgamentos acerca das próprias capacidades, e influenciam o processo de escolha das atividades, o ritmo da aprendizagem e os desempenhos de mestria. No entanto, lacunas de conhecimento, interpretações incorretas das exigências da tarefa, constrangimentos inesperados, incentivos para agir em sentido contrário às próprias perceções, discrepâncias entre perceções e realidade ou novas experiências que levem a reavaliar a própria capacidade, podem afetar as relações referidas. (Bandura, 1982)

No contexto desportivo, a percepção de autoeficácia foi considerada um preditor do desempenho de sucesso (Aizava et al., 2023; Mitić et al., 2021; Nicholls et al., 2010; Yu et al., 2024) e verificou-se que o método de ensino implementado pelos treinadores afetou a percepção de autoeficácia dos atletas (Weight et al., 2020). Adicionalmente, Lochbaum et al. (2023) realizaram uma meta-análise que examinou a relação entre autoeficácia e desempenho. Os resultados evidenciaram um efeito consistente, de magnitude média, da autoeficácia pré-competição sobre o desempenho desportivo. Essa relação revelou-se dependente de variáveis moderadoras, como o tipo de competências envolvidas (mais forte em modalidades que envolvem competências fechadas e menor em modalidades que envolvem competências abertas), as referências utilizadas para avaliar o desempenho (mais forte em medidas subjetivas e menor em medidas objetivas) e o nível de proficiência dos atletas (mais forte em atletas elite e mais reduzida em atletas sub-elite).

A abrangência do constructo da autoeficácia parece evidente ao considerar os resultados obtidos por Monteiro et al. (2021), que observaram níveis mais elevados de autoeficácia associados a uma melhor planeamento de carreira e a níveis mais elevados de identidade desportiva, consubstanciando a importância da autoeficácia no processo de aposentação da carreira desportiva.

Teorias implícitas

As pessoas desenvolvem crenças que refletem concepções que têm acerca da natureza e da mutabilidade de qualidades pessoais relevantes, como a inteligência, o talento, a personalidade ou outras capacidades. A concepção como entidade descreve a natureza das capacidades como traços inalteráveis ou capacidades estáveis, sendo associada à persecução de objetivos orientados para o resultado, à interpretação de um esforço elevado como sinal de menor capacidade e à tendência para evitar desafios. Por outro lado, a concepção incremental entende as capacidades como suscetíveis de desenvolvimento, isto é, características maleáveis que podem ser trabalhadas através de esforço, prática e estratégias adequadas, estando associadas à persecução de objetivos

de aprendizagem, à percepção do esforço como parte integrante do processo de desenvolvimento e a uma maior persistência perante desafios. Indivíduos que se orientam para provar a adequação das suas capacidades (entidade) ou para desenvolver as suas capacidades (incremental). (Dweck & Leggett, 1988; Dweck & Yeager, 2019)

Quando analisaram a relação que as teorias implícitas estabeleceram com os traços de personalidade, Satchell et al. (2017) reportaram que a maior adesão a crenças incrementais se relacionou positivamente com o traço de conscienciosidade (Xu & Hao, 2025) e a maior adesão a crenças de entidade estava associada com níveis mais elevados no traço de neuroticismo em atletas de elite.

Karlen et al. (2019) averiguaram o papel das crenças implícitas nos níveis de grit de estudantes e propuseram que as teorias implícitas funcionaram como antecedentes dos níveis de persistência do esforço e consistência do interesse dos estudantes e criaram um sistema de significado correlacionado com diferentes objetivos de realização e com a motivação intrínseca e extrínseca. Especificamente, foi observado que a conceção incremental se relacionou com níveis mais elevados de persistência do esforço e consistência do interesse, por sua vez, associados a maior adesão à orientação para a mestria, menor persecução de objetivos relacionados com a redução do esforço, motivação mais intrínseca e culminou com a obtenção de melhores notas no trabalho académico.

Um estudo de mediação serial, desenvolvido numa amostra de estudantes que frequentavam o 7.º, 8.º ou 9.º ano de escolaridade na China (Zhao et al., 2023), propôs que a adesão à conceção incremental acerca da própria inteligência fomentou o foco no desenvolvimento das capacidades individuais, a crença de que o esforço melhora a capacidade de enfrentar os desafios e a reflexão sobre os erros, conduzindo, assim, a níveis mais elevados de grit. Os níveis mais elevados de grit permitiram aos estudantes manter o interesse e a persistência na persecução dos seus objetivos académicos, estimulando a crença nas próprias capacidades e construindo confiança na

realização de tarefas académicas. Por fim, essa confiança permitiu uma aprendizagem mais autorregulada e uma maior capacidade para escolher realizar tarefas académicas e atrasar a realização de tarefas consideradas mais prazerosas.

Um estudo longitudinal numa população de estudantes demonstrou que a relação entre a perceção sobre a adesão dos pais a teorias implícitas e a resiliência específica dos estudantes para a disciplina de matemática, foi mediada pela adesão dos próprios estudantes a teorias implícitas e pela autoeficácia (Guo, 2025). Concretamente, a perceção da adesão dos pais a crenças incrementais, promoveu nos próprios estudantes a internalização e adesão a crenças semelhantes e consequentemente, aumentou a probabilidade de os estudantes aplicarem e manterem um nível de esforço superior em tarefas de aprendizagem da matemática. Este esforço extra pareceu conduzir a perceções de autoeficácia mais elevadas, que podem aumentar a probabilidade de os estudantes manterem o esforço e interesse na persecução de objetivos de longo prazo relacionados com a matemática, culminando no incremento da *grit* específica para a disciplina de matemática.

Paralelamente, uma investigação realizada no contexto da escola básica na China, Meng et al. (2025) demonstraram que a teoria implícita incremental melhorou os níveis de bem-estar psicológico dos estudantes através de três caminhos distintos de mediação. Mais concretamente, a relação foi mediada, de forma independente, pelo *grit* e pela perceção de autoeficácia académica, bem como por um processo sequencial cumulativo no qual a adoção de uma teoria implícita incremental potenciou a *grit*, que, por sua vez, reforçou a autoeficácia académica, culminando na melhoria dos indicadores de bem-estar psicológico.

Grit

Paralelamente aos fatores cognitivos, a *grit* surge como um traço disposicional de ordem motivacional que reflete a perseverança e paixão por objetivos de longo prazo e que implica trabalhar com vigor na direção dos desafios, manter o esforço e o interesse ao longo dos anos, apesar de fracassos,

adversidades e estagnações do progresso (Duckworth et al., 2007). Este conceito surgiu no sentido de colmatar o conhecimento da época sobre as diferenças individuais estáveis que justificavam os diferentes níveis de superação. Para avaliar as características individuais de *grit*, foi proposta uma escala constituída por duas dimensões, avaliando a capacidade de manter o nível de esforço perante situações adversas (persistência do esforço) e a constância do interesse ao longo do tempo (consistência do interesse). Os autores também referiram que os indivíduos mais velhos, comparativamente aos mais jovens, tenderam a apresentar níveis mais elevados de *grit*, sugerindo que apesar da *grit* parecer uma diferença individual estável, pode ser desenvolvida ao longo da vida (Duckworth et al., 2007). Crede et al. (2017) realizaram uma síntese meta-analítica da literatura sobre *grit* no contexto académico e concluíram que existe uma correlação muito forte deste construto com o traço de conscienciosidade.

O traço de *grit* tem sido apontado como um importante preditor de sucesso em vários domínios de realização. Por exemplo, no contexto da medicina, Loftus et al. (2020) investigaram a *grit* e o otimismo em cirurgiões. Os autores referiram que a resiliência é uma componente essencial da *grit*, juntamente com o crescimento, a intensidade e a tenacidade. Além disso, concluíram que a *grit* e o otimismo estavam fortemente associados a características pessoais intrínsecas e eram de difícil transmissão por via formativa. Assim, a seleção de candidatos que demonstrem níveis elevados dessas disposições pode constituir uma estratégia eficaz para mitigar o *burnout* e, talvez mais relevante, para favorecer o desenvolvimento de uma geração de cirurgiões altamente competentes.

Especificamente no desporto, Tedesqui e Young (2018) reportaram as contribuições da *grit* para o desenvolvimento da *expertise*. Foi observado que a participação em níveis competitivos mais elevados se associou a níveis superiores de *grit*. Nos atletas da categoria sénior, níveis mais elevados de *grit* relacionaram-se com um maior número médio de horas dedicadas a tarefas de melhoria deliberada do desempenho, maior assiduidade aos treinos regulares e

extraordinários, menor frequência de pensamentos sobre praticar uma modalidade diferente da principal e menor frequência de pensamentos de desistência da prática desportiva.

Li et al. (2018) demonstraram que a autoestima mediou a relação entre *grit* e satisfação com a vida. Os autores sugeriram que revelar mais paixão e perseverança na persecução de objetivos de longo prazo se associou com atitudes mais positivas relativas ao próprio, que, conseqüentemente, estabeleceram uma relação forte com uma melhor autoavaliação da qualidade da própria vida.

O presente estudo

A literatura apresenta vários exemplos de estudos realizados com o objetivo de entender o modo como as variáveis psicológicas acima expostas, interação entre si e são implicadas nos processos que determinam o desempenho profissional, acadêmico ou desportivo. Para Burnette et al. (2013), é mais relevante estudar “quando” e “como” as teorias implícitas estão implicadas nos processos autorregulatórios, do que estudar benefícios gerais das teorias implícitas incrementais.

Torna-se essencial investigar a aplicabilidade destes conceitos ao contexto desportivo e incrementar, nos agentes desportivos, conhecimentos sobre estratégias que podem favorecer o desenvolvimento de características disposicionais como as autoavaliações nucleares e a *grit*. O aprofundamento destes aspetos pode, por sua vez, contribuir para que os atletas se tornem mais preparados para enfrentar os desafios inerentes ao contexto competitivo, bem como para manterem o foco e a persistência na persecução dos seus objetivos desportivos.

Tendo em consideração as associações evidenciadas, em múltiplos contextos de realização, entre as autoavaliações nucleares, a *grit* e níveis mais elevados de desempenho e de bem-estar psicológico, torna-se pertinente investigar se mecanismos análogos se verificam no domínio desportivo. Assim,

em consonância com a literatura previamente apresentada, o presente estudo teve como propósito examinar, no contexto desportivo português, as inter-relações entre as teorias implícitas sobre as capacidades desportivas, as autoavaliações nucleares, a percepção de autoeficácia generalizada e a *grit*.

Mais concretamente, o estudo teve como objetivos:

- (a) analisar a associação entre as teorias implícitas relativas às capacidades desportivas e as autoavaliações nucleares;
- (b) examinar o papel mediador da autoeficácia generalizada e da *grit* nessa relação;
- (c) explorar caminhos mediadores alternativos, avaliando se (a) a ligação entre teorias implícitas e autoavaliações nucleares é explicada exclusivamente pela *grit*, (b) é explicada exclusivamente pela autoeficácia ou (c) resulta de um processo sequencial no qual as teorias implícitas potenciam a autoeficácia, que reforça a *grit*, culminando no fortalecimento das autoavaliações nucleares.

Método

Participantes

Inicialmente, foi calculado o tamanho mínimo da amostra necessário para detetar um efeito significativo numa regressão linear múltipla. Para tal, recorreu-se ao software G*Power, realizando-se uma análise de potência estatística *a priori*. Consideraram-se três preditores, um tamanho de efeito médio ($f^2 = 0.15$), um nível de significância de $\alpha = .05$ e uma potência estatística de $1 - \beta = .95$, o que indicou a necessidade de um mínimo de 89 participantes.

Participaram neste estudo 104 atletas (feminino $n = 49$, masculino $n = 55$), com idades compreendidas entre os 12 e 61 anos ($M = 27.89$, $DP = 11.290$), federados há vários anos (n (válidos) = 100, $M = 10.48$, $DP = 7.41$) praticantes de diversas modalidades (basquetebol - $n = 4$, atletismo - $n = 31$, remo - $n = 15$, natação - $n = 23$, futebol - $n = 5$, canoagem - $n = 6$, ténis - $n = 5$, triatlo - $n = 5$, tiro com arco - $n = 1$, natação artística - $n = 2$, kickboxing - $n = 1$, trail running - n

= 1, stand up paddle - $n = 1$, polo aquático – $n = 1$, ciclismo - $n = 1$, cross-fit - $n = 1$, hóquei em patins – $n = 1$). Cerca de 42% dos participantes ($n = 44$) tinham representado em algum momento, a seleção nacional.

Instrumentos

Escala das Autoavaliações Nucleares

A escala das autoavaliações nucleares foi desenvolvida por Judge et al. (1998); (2003) e indica um traço de ordem superior aos traços disposicionais que a compõem (autoestima, autoeficácia, neuroticismo e locus de controlo). Resultados próximos do valor máximo (5) indicam que o indivíduo tende a comportar-se “de forma mais positiva nas várias situações; vêem-se como competentes, valorizados e em controlo das suas vidas” (Judge et al., 2004, p. 236). A versão portuguesa da escala foi validada por Osório et al. (2013). A escala é composta por um total de 12 itens que abordam os traços de autoestima, autoeficácia, neuroticismo e o locus de controlo (e.g., “Acredito que irei ter o sucesso que mereço ter na vida.”), sendo que, 6 dos itens da escala estão redigidos pela perspetiva negativista (e.g., “Estou cheio(a) de dúvidas acerca das minhas capacidades/competências.”). As respostas aos itens da escala são indicadas numa escala *Likert* de concordância por 5 pontos de 1 (“*Discordo totalmente*”) a 5 (“*Concordo totalmente*”).

Escala da Autoeficácia Generalizada

A Escala da Autoeficácia Generalizada foi elaborada originalmente por Schwarzer e Jerusalem (1995) e avalia as crenças otimistas de autoeficácia para lidar com situações indutoras de stress. A versão portuguesa foi elaborada por Coimbra e Fontaine (1999) e validada por Leme et al. (2013). A escala é constituída por um total de 10 itens, de entre os quais seis avaliam pela positiva as crenças de autoeficácia (e.g., “Aconteça o que acontecer, acredito que serei capaz de lidar com a situação.”) e três itens, avaliam pela negativa as crenças de autoeficácia (e.g., “Por mais que me esforce, não consigo resolver a maioria dos meus problemas.”). As respostas são indicadas numa escala de *Likert* de

concordância por 4 pontos de 1 (*“Discordo totalmente”*) a 4 (*“Concordo totalmente”*), sendo que pontuações mais próximas do valor máximo (4) revelam que o indivíduo possui uma forte convicção de que “consegue executar com sucesso o comportamento necessário para atingir o resultado” (Bandura, 1977, p. 193).

Questionário da Percepção acerca da Natureza da Capacidade Atlética

Este questionário foi originalmente desenvolvido por Sarrazin et al. (1996) para avaliar a tendência da percepção de atletas acerca da natureza da sua capacidade atlética, com base na perspectiva das teorias implícitas (Dweck, 1999). Esta versão já foi validada e adaptada para o contexto português (Durão et al., 2010). A escala é composta por um total de 12 itens, de entre os quais, são abordadas crenças sobre a natureza das capacidades atléticas como estável (e.g., “Mesmo que tente, sinto que o nível da capacidade que consigo alcançar altera-se muito pouco.”), inata (e.g., “Sinto que para ser um bom atleta tenho de possuir um determinado “talento natural”.”), aperfeiçoamento (e.g., “Se trabalhar sempre no duro, sinto que consigo ser melhor.”) e aprendizagem (e.g., “Para alcançar um excelente nível de rendimento penso que devo passar por longos períodos de aprendizagem e de treino.”). As subdimensões estável e inata constituem a dimensão de ordem superior entidade, assim como, as subdimensões aperfeiçoamento e aprendizagem constituem a dimensão incremental. As respostas aos itens são indicadas numa escala de *Likert* de concordância por 5 pontos de 1 (*“Discordo totalmente”*) a 5 (*“Concordo totalmente”*). Sendo que, pontuações mais próximas do valor máximo (5), na dimensão entidade significam que os indivíduos acreditam na natureza estável e inata das suas capacidades desportivas e orientam-se para provar a sua adequação, por outro lado, na dimensão incremental revelam que os indivíduos acreditam no aperfeiçoamento e aprendizagem das capacidades desportivas e orientam-se para desenvolver as suas capacidades.

Escala curta da perseverança

A escala curta da perseverança (Grit) foi desenvolvida por Duckworth e Quinn (2009) e consiste numa medida dos traços disposicionais de perseverança e paixão por objetivos de longo prazo. A versão portuguesa foi adaptada e validada por Osório e Cruz (2013). A escala é constituída por um total de 8 itens, sendo que, quatro avaliam pela positiva a dimensão perseverança do esforço (e.g., “Eu sou uma pessoa diligente e aplicada.”) e quatro avaliam pela negativa a dimensão consistência do interesse (e.g., “Muitas vezes formulo um objetivo, mas depois acabo por perseguir outro.”). As respostas aos itens da escala são indicadas numa escala de *Likert* de identificação por 5 pontos de 1 (“*Não se aplica*”) a 5 (“*Aplica-se*”) e pontuações mais próximas do valor máximo (5) indicam indivíduos com características individuais de exercer maior esforço nos comportamentos de persecução de objetivos e maior estabilidade na manutenção do foco nos objetivos de longo prazo.

Procedimentos

Recolha de dados e procedimentos éticos

O recrutamento dos participantes ocorreu através da divulgação do estudo por correio eletrónico e redes sociais com clubes, federações e atletas, com o objetivo de apresentar o estudo e solicitar a sua participação. Os participantes responderam a um questionário online, disponibilizado através da plataforma Google Forms, que incluía os questionários e as escalas anteriormente descritos. O preenchimento do questionário teve uma duração aproximada de 15 minutos, todos os participantes assinalaram a concordância com o consentimento informado e foi oferecida, no final, a possibilidade de solicitar os resultados do estudo.

Foram seguidas as normas e princípios éticos definidos pela Declaração de Helsínquia e pelas suas subseqüentes revisões. Além disso, o estudo foi submetido para a provação da Comissão de Ética da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Todos os participantes foram informados dos objetivos

do estudo, da natureza voluntária da sua participação e da possibilidade de desistirem a qualquer momento, sem qualquer consequência. O consentimento informado foi obtido antes do início da recolha de dados, garantindo-se o respeito pela autonomia e confidencialidade dos participantes.

Estratégia analítica

Os dados foram exportados do *Google Forms* para um ficheiro Excel e posteriormente introduzidos no software IBM SPSS *Statistics* (versão 29.0), onde foram aplicados procedimentos de tratamento e codificação da base de dados. Foram calculadas as pontuações para as dimensões das variáveis em estudo e solicitadas as medidas descritivas. A análise preliminar revelou ainda que os valores absolutos de assimetria dos itens variaram entre -.45 e .49 e de curtose entre -.98 e .45. Estes valores encontram-se dentro dos limiares de normalidade univariada entre -3 e +3 para a assimetria e entre -10 e +10 para a curtose sugeridos por Kline (2011).

Para detetar *outliers*, foi aplicado o teste de distância de *Mahalanobis*, a cada conjunto de variáveis que constituíram os modelos testados, sendo que, a normalidade das variáveis foi verificada através dos índices de *Skewness* e *Kurtosis*. Conforme recomendado por Hair et al. (2010), foram averiguados problemas de multicolinearidade, a partir da avaliação dos valores de tolerância e VIF e utilizaram-se valores de corte superiores a .1 e sem exceder 10, respetivamente. Os resultados obtidos revelaram uma amplitude para os valores de tolerância de .761 - .971, sendo que são significativamente mais elevados que 0.1. E para os valores de VIF de 1.030 - 1.313, sendo que são menores que 10. Assim, concluímos que não existem problemas de multicolinearidade para as variáveis em estudo.

Numa segunda fase, foram realizadas análises de correlação, de modo a identificar relações preliminares entre as variáveis. Em seguida, foi utilizada a extensão do SPSS 29.0, PROCESS versão 5.0 (Modelo 6) para testar dois modelos de mediação serial (Hayes, 2022). Este procedimento utiliza uma estrutura de modelo de regressão ordinária (OLS), combinada com um

procedimento de *bootstrapping* e permite analisar efeitos diretos e indiretos de uma determinada variável influência numa segunda, através de variáveis mediadoras. Concretamente, neste estudo foram aplicados dois testes de mediação serial (*bootstrap*: 5000 reamostragens, IC 95% e *seed*: 31216), os modelos, testaram os efeitos diretos e indiretos da conceção entidade ou incremental das teorias implícitas nas autoavaliações nucleares, através da percepção de autoeficácia generalizada e da *grit*.

Resultados

Estatística descritiva

Na tabela 6 são apresentadas as estatísticas descritivas das variáveis em estudo. De evidenciar que os atletas que participaram no estudo revelaram uma elevada adesão à conceção incremental acerca da natureza das capacidades desportivas.

Tabela 6

Estatística Descritiva das Variáveis do Estudo.

	Mínimo	Máximo	M	DP	α	Assimetria	Curtose
Autoavaliações Nucleares	2.42	4.92	3.59	0.54	.82	0.25	-0.03
Autoeficácia	2.00	3.90	3.05	0.36	.75	0.01	-0.04
Entidade	1.17	5.00	2.64	0.66	.74	0.49	0.45
Incremental	3.17	5.00	4.47	0.43	.75	-0.45	-0.63
Grit	2.25	5.00	3.67	0.68	.77	-0.15	-0.98

Correlações de Pearson

Na tabela 7 são apresentadas as correlações de Pearson. É evidente a correlação positiva forte entre autoavaliações nucleares e autoeficácia generalizada, as correlações negativas moderadas das autoavaliações nucleares e da autoeficácia generalizada com a conceção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade, as correlações positivas moderadas das autoavaliações nucleares e autoeficácia generalizada com a *grit*

e a correlação negativa fraca da concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade com a *grit*.

Tabela 7

Correlações de Pearson.

	Autoavaliações Nucleares	Autoeficácia	Entidade	Incremental
Autoeficácia	.531**	--		
Entidade	-.452**	-.432**	--	
Incremental	.171	.171	-.182	--
Grit	.476**	.315**	-.216*	.046

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Análises de Mediação Serial

Na tabela 8 são apresentados os resultados das análises de regressão implicadas no modelo de mediação serial das autoavaliações nucleares, pela concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade, através da percepção de autoeficácia generalizada e da *grit*. Os resultados revelaram que a concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade ($\beta = -.237, p < .001$) previu negativa significativamente a percepção de autoeficácia generalizada e a percepção de autoeficácia generalizada ($\beta = .510, p = .010$) previu positiva significativamente a *grit*. Quando foram introduzidas todas as variáveis ao modelo de regressão, o efeito direto da concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade ($\beta = -.198, p = .005$) foi negativamente significativo, sendo que, a percepção de autoeficácia generalizada ($\beta = .488, p < .001$) e a *grit* ($\beta = .257, p < .001$), revelaram-se preditores positivos significativos.

Tabela 8

Regressões modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Entidade; m = Autoeficácia, Grit).

Variável resultado	Variável preditora	β	t	p	LLCI	ULCI	ΔR^2	F
Autoeficácia	Entidade	-.237	-4.844	<.001	-0.333	-0.140	.187	23.467***
Grit	Entidade	-.100	-0.936	.352	-0.311	0.112	.107	6.047**
	Autoeficácia	.510	2.615	.010	0.123	0.897		
Autoavaliações Nucleares	Entidade	-.198	-2.887	.005	-0.334	-0.062	.435	25.657***
	Autoeficácia	.488	3.779	<.001	0.232	0.744		
	Grit	.257	4.038	<.001	0.131	0.384		
Autoavaliações Nucleares	Entidade	-.370	-5.114	<.001	-0.514	-0.227	.204	26.150***

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

A partir dos resultados apresentados na tabela 9, podemos verificar a presença de um efeito mediador, pela variável percepção de autoeficácia generalizada, na relação entre conceção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade e autoavaliações nucleares. Dois caminhos indiretos contribuíram para a mediação: Entidade -> Autoeficácia -> Autoavaliações nucleares; Entidade -> Autoeficácia -> Grit -> Autoavaliações nucleares. Como é possível verificar na tabela 4, o intervalo de confiança de 95% não inclui zero para nenhum dos três caminhos indiretos, o que confirma o respetivo significado estatístico.

Tabela 9

Efeitos modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Entidade; m=Autoeficácia, Grit).

Caminho	Efeito	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
Efeito total	-.370	.072	-0.514	-0.227
Efeito direto	-.198	.069	-0.334	-0.062
Efeito indireto total	-.172	.051	-0.281	-0.082
Ind 1 Entidade -> Autoeficácia -> Autoavaliações nucleares	-.115	.038	-0.196	-0.050
Ind 2 Entidade -> Grit -> Autoavaliações nucleares	-.026	.028	-0.086	0.023
Ind 3 Entidade -> Autoeficácia -> Grit -> Autoavaliações nucleares	-.031	.016	-0.068	-0.005
C 1 (Ind 1 minus Ind 2)	-.090	.048	-0.190	-0.001
C 2 (Ind 1 minus Ind 3)	-.084	.386	-0.165	-0.014
C 3 (Ind 2 minus Ind 3)	.005	.034	-0.064	0.070

O modelo de mediação serial apresentado na figura 3 aponta para a presença de um efeito direto, acompanhado de dois efeitos mediadores. Estes resultados indicam que a relação direta da concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade com as autoavaliações nucleares foi mediada pela percepção de autoeficácia generalizada e pelo caminho sequencial da percepção de autoeficácia generalizada através da *grit*. Adicionalmente, foi evidente a relação entre concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade com a percepção de autoeficácia generalizada e da percepção de autoeficácia generalizada com a *grit*.

Portanto, os resultados do modelo confirmam o processo de mediação serial: a concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como entidade reduz a percepção de autoeficácia generalizada e em sentido oposto, a percepção de autoeficácia generalizada reforça diretamente as autoavaliações nucleares e, através do reforço da *grit*, conduz novamente a melhores autoavaliações nucleares.

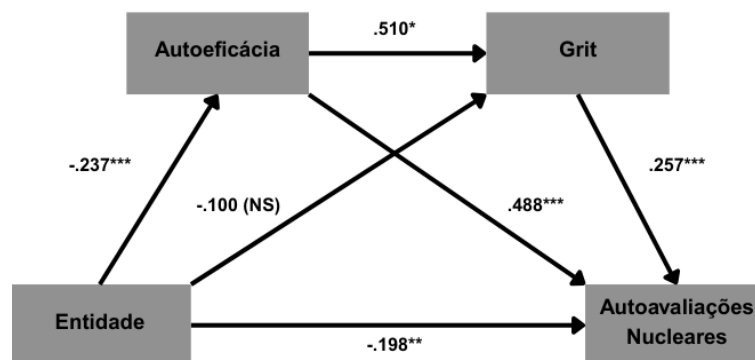


Figura 3

Modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Entidade; m = Autoeficácia, Grit).

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$. NS, não significativo.

Na tabela 10, podemos consultar os resultados das análises de regressão implicadas no modelo de mediação serial das autoavaliações nucleares, pela conceção acerca da natureza das capacidades desportivas como incremental, através da perceção de autoeficácia generalizada e da *grit*. Os resultados revelaram que a perceção de autoeficácia generalizada ($\beta = .592$, $p = .001$) previu positiva significativamente a *grit*. Quando foram introduzidas todas as variáveis no modelo de regressão, a perceção de autoeficácia generalizada ($\beta = .612$, $p < .001$) e a *grit* ($\beta = .275$, $p < .001$), revelaram-se preditores positivos significativos.

Tabela 10

Regressões modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Incremental; m = Autoeficácia, Grit).

Variável resultado	Variável preditora	β	t	p	LLCI	ULCI	ΔR^2	F
Autoeficácia	Incremental	.143	1.752	.083	-0.019	0.306	.029	3.069
Grit	Incremental	-.013	-0.089	.929	-0.312	0.285	.099	5.566**
	Autoeficácia	.592	3.301	.001	0.236	0.947		
Autoavaliações Nucleares	Incremental	.107	1.082	.282	-0.090	0.304	.395	21.757***
	Autoeficácia	.612	4.916	<.001	0.365	0.859		
	Grit	.275	4.188	<.001	0.145	0.405		
Autoavaliações Nucleares	Incremental	.215	1.752	.083	-0.028	0.458	.029	3.069

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Os resultados da análise de mediação apresentados na tabela 11, indicaram ausência de mediação, pelas variáveis percepção de autoeficácia generalizada e grit, na relação entre concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como incremental e autoavaliações nucleares.

Tabela 11

Efeitos modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Incremental; m = Autoeficácia, Grit).

Caminho	Efeito	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
Efeito total	.215	.123	-0.028	0.458
Efeito direto	.107	.099	-0.090	0.304
Efeito indireto total	.107	.070	-0.024	0.256
Ind 1 Incremental -> Autoeficácia -> Autoavaliações nucleares	.088	.049	-0.008	0.189
Ind 2 Incremental -> Grit - > Autoavaliações nucleares	-.004	.051	-0.089	0.110
Ind 3 Incremental -> Autoeficácia -> Grit -> Autoavaliações nucleares	.023	.017	-0.002	0.063
C 1 (Ind 1 minus Ind 2)	.091	.079	-0.074	0.235
C 2 (Ind 1 minus Ind 3)	.064	.040	-0.005	0.151
C 3 (Ind 2 minus Ind 3)	-.027	.055	-0.132	0.092

Como podemos observar na figura 4, este modelo de mediação caracterizou-se pela ausência de efeito direto, bem como ausência de efeitos mediadores. Foi unicamente observado valor preditivo referente aos mediadores e uma relação entre os mediadores. Estes resultados apontam para uma relação da percepção de autoeficácia generalizada e da *grit* com as autoavaliações nucleares, assim como uma relação entre percepção de autoeficácia generalizada e *grit*, não ocorrendo, no entanto, mediação da concepção acerca da natureza das capacidades desportivas como incremental para as autoavaliações nucleares.

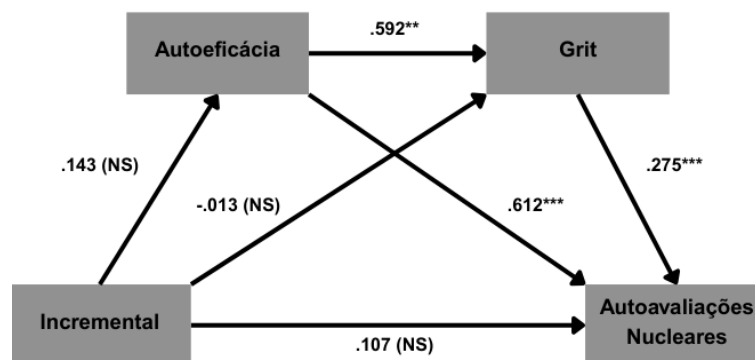


Figura 4

Modelo mediação serial (y = Autoavaliações nucleares; x = Incremental; m = Autoeficácia, Grit).

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$. NS, não significativo.

Discussão

O presente estudo analisou a associação entre as teorias implícitas relativas às capacidades desportivas e as autoavaliações nucleares, examinando ainda o papel mediador da percepção de autoeficácia generalizada e da *grit*. Os resultados obtidos para os dois modelos de mediação, considerando a autoeficácia generalizada e a *grit* na relação entre teorias implícitas e autoavaliações nucleares, mostraram que, para a dimensão incremental, não foram observados efeitos estatisticamente significativos, o que contrasta com os estudos anteriores (Guo et al., 2025; Meng et al., 2025). Por outro lado, para a dimensão entidade, identificaram-se dois efeitos indiretos que coexistiram com o efeito direto. Assim, em primeiro lugar, verificou-se uma relação direta de direção negativa entre a dimensão entidade das teorias implícitas e as autoavaliações nucleares. Em segundo lugar, observou-se um efeito sequencial no qual a dimensão entidade influenciou a autoeficácia generalizada e, subsequentemente, as autoavaliações nucleares. Finalmente, evidenciou-se um efeito sequencial mais abrangente, no qual a dimensão entidade impactou

negativamente a autoeficácia generalizada, que, por sua vez, previu a *grit*, culminando no enfraquecimento das autoavaliações nucleares.

Estes resultados parecem sugerir que acreditar na natureza estável e inata das capacidades desportivas levou ao desenvolvimento de características individuais de menor autoconfiança, otimismo e resiliência, especificamente menores níveis de *grit* e autoavaliações nucleares. De facto, como previsto por Burnette et al. (2013), acreditar na natureza estável e inata das capacidades desportivas conduziu a percepções de competência reduzida e/ou à ostentação de características individuais de desistência e falta de foco, que consequentemente, promoveram características individuais alicerçadas na baixa autoestima, reduzida autoconfiança e pouca percepção de controlo sobre a própria vida.

Importa ainda referir os resultados obtidos que implicam a percepção de autoeficácia generalizada, pois este constructo revelou ser preditor significativo da *grit*, similar aos resultados reportados por Alhadabi e Karpinski (2020), que reportaram uma correlação entre características individuais de *grit* e autoeficácia, que influenciaram a orientação motivacional e o desempenho académico. E das autoavaliações nucleares, concordantes com os resultados obtidos por Zeb et al. (2025), que observaram a relação de níveis mais elevados de autoavaliações nucleares e de autoeficácia específica do contexto académico com níveis mais elevados de resiliência. Especificamente, a forte relação da autoeficácia com as autoavaliações nucleares, parece justificada porque a autoeficácia generalizada constitui um dos traços de personalidade avaliados pela escala das autoavaliações nucleares. No entanto, é relevante mencionar a influência na *grit* e evidenciar a relevância que este constructo apresentou no contexto de realização do desporto. Estes dados parecem sugerir que percepções de autoeficácia mais elevadas estimularam características individuais de elevada resiliência, autoestima, autoconfiança e percepção de controlo da própria vida.

Assim, parece importante que os atletas usufruam de elevados níveis de percepção de autoeficácia e *grit*, pois estes foram associados a efeitos

adaptativos no contexto acadêmico (Motro et al., 2021; Sigmundsson & Hauge, 2024) e, adicionalmente, promoveram autoavaliações nucleares mais positivas, associadas, no contexto do trabalho (van Doorn & Hülshager, 2015), a efeitos protetores no enfrentamento de adversidades. van Doorn e Hülshager (2015) sugeriram que disposições internas consistentes constituem um elemento protetor em diferentes contextos de desempenho. Neste sentido, os resultados obtidos evidenciaram as consequências disfuncionais da adesão à concepção entidade das crenças acerca da natureza das capacidades desportivas e, no sentido de contrariar esse efeito, parece importante estimular a adesão mais consistente a crenças incrementais, que de acordo com Haimovitz e Dweck (2017) podem ser ensinadas de forma explícita.

De forma semelhante aos modelos apresentados, estudos em contextos próximos observaram efeitos mediadores das crenças incrementais, que promoveram melhores níveis de percepção de autoeficácia e a *grit*, que por sua vez promovem resultados adaptativos. Lam e Zhou (2025) observaram que a concepção incremental foi positivamente relacionada aos níveis de *grit* e Albert et al. (2021) demonstraram que quanto mais os atletas acreditaram que o esforço e trabalho árduo eram essenciais para a obtenção de sucesso (orientação para a tarefa) e acreditaram que as suas capacidades eram maleáveis (concepção incremental), mais provavelmente exibiram níveis de *grit* mais elevados. Por outro lado, os resultados do presente estudo apontam para o percurso inverso promovido pela crença de entidade, com deterioração da autoeficácia e, subsequentemente, da *grit* e das autoavaliações nucleares (Guo, 2025; Karlen et al., 2019; Meng et al., 2025; Zhao et al., 2023). Assim, intervenções para promover crenças incrementais e promoção de oportunidades para experienciar mestria no treino, constituem uma forma de potenciar a percepção de autoeficácia generalizada, os níveis de *grit* e as autoavaliações nucleares no contexto desportivo (Sigmundsson & Hauge, 2024; Weight et al., 2020).

Assim, para que os atletas consigam ser bem-sucedidos nas suas realizações é determinante que desenvolvam níveis elevados de resiliência, autoeficácia, autoestima e controlo sobre a própria vida. Nesse sentido,

treinadores, agentes desportivos e outros adultos significativos devem adotar práticas que favoreçam o desenvolvimento de teorias implícitas incrementais e promovam níveis elevados de perceção de autoeficácia. Mais concretamente, as teorias implícitas incrementais podem ser estimuladas através da promoção de intervenções educativas, de um clima de aceitação do erro e valorização dos esforços de aprendizagem (Bui et al., 2023). Quanto às perceções de autoeficácia, estas podem ser promovidas através de experiências de mestria, observação de tentativas de realização bem-sucedidas, persuasão verbal e controlo sobre estados fisiológicos (Bandura, 1977, pp. 195 - 200).

No presente estudo, a baixa dimensão e abrangência dos participantes deve ser considerada, pois condiciona a representatividade dos resultados relativamente à população de atletas portugueses. Estudos futuros deverão procurar recolher um número mais alargado e diversificado de participantes, de modo a permitir análises mais sólidas e generalizáveis. Será igualmente pertinente considerar a seleção de participantes pertencentes a uma modalidade específica ou a um conjunto de modalidades com características semelhantes, possibilitando uma compreensão mais fina das variáveis contextuais envolvidas. Outro ponto a considerar refere-se ao enquadramento contextual dos instrumentos usados e à necessidade de recorrer a fontes adicionais de informação, incluindo medidas observacionais ou indicadores mais objetivos de desempenho desportivo, que possam complementar as perceções autorrelatadas. Investigações subsequentes poderão também beneficiar do recurso a metodologias qualitativas, capazes de explorar com maior profundidade os processos cognitivos em estudo, bem como de desenhos longitudinais que permitam analisar o impacto de intervenções práticas e a evolução dos constructos em função da idade, da fase de vida ou do estágio de carreira dos atletas. Por fim, estudos futuros devem incluir variáveis de desempenho desportivo de modo a averiguar a relação que estabelecem com os constructos psicológicos estudados, bem como potenciais efeitos mediadores.

Conclusão

Este estudo contribuiu para a compreensão dos mecanismos e processos cognitivos, que se relacionaram com as autoavaliações nucleares e identificou constructos que as influenciam direta e indiretamente. Os resultados revelaram um efeito prejudicial associado à concepção da capacidade desportiva como entidade, afetando de forma significativa a percepção de autoeficácia generalizada e as autoavaliações nucleares. Estes dados sugerem que acreditar na natureza estável e inata das capacidades desportivas, reduz a percepção de competência, a autoestima e a percepção de controlo sobre a própria vida. Esta premissa parece alinhar-se com o padrão de “*helpless*” referido por Dweck e Leggett (1988) e que se associa a comportamentos de evitamento de desafios e desistência (Burnette et al., 2013).

Para concluir, os resultados obtidos evidenciam a relevância de dimensões cognitivas, nomeadamente as teorias implícitas e a percepção de autoeficácia, para que os atletas desenvolvam características individuais que lhes permitam responder adequadamente às exigências do contexto desportivo. Estes resultados parecem alinhar-se com a proposta de Dweck (2017), que considera as características individuais resultado das representações mentais altamente estáveis e acessíveis, que promovem padrões recorrentes de pensamento, de emoção e de comportamento, implicados na persecução de objetivos. Assim, tendo em consideração a contribuição das teorias implícitas e da percepção de autoeficácia, para as dimensões psicológicas mais estáveis como é o caso das características disposicionais, é enaltecida a importância dos agentes desportivos se envolverem na promoção de crenças incrementais e de elevados níveis de autoeficácia.

Discussão Geral e Conclusões

A presente dissertação contribui para o desenvolvimento do conhecimento no sentido em que identificou, para alguns atletas do contexto desportivo português, crenças acerca da natureza das capacidades desportivas que parecem comprometer o ótimo desenvolvimento das competências desportivas e a saúde mental dos atletas. Atletas que aderiram mais à concepção entidade acerca da natureza das capacidades desportivas, tenderam a orientar-se mais para o ego, apresentaram menores níveis de persistência do esforço e consistência do interesse e percecionaram-se menos capazes de lidar com as exigências da vida em geral, menos valorizados e com menor controlo sobre a própria vida.

Adicionalmente, a maior adesão a crenças de entidade acerca da natureza das capacidades desportivas previu menor crença na própria capacidade, no próprio valor e no controlo da própria vida, sendo que esta relação foi mediada pela crença na capacidade para lidar com as exigências da vida em geral e, por último, pela relação sequencial estabelecida entre a crença na capacidade e os níveis individuais de persistência do esforço e consistência do interesse. Ou seja, as evidências encontradas parecem sugerir que aderir a crenças de entidade reduz os níveis de crença na própria capacidade, o que subsequentemente, conduz a menor persistência do esforço e consistência do interesse, que por fim, se associam a menor crença na própria capacidade, no próprio valor e no controlo da própria vida.

A constatação destes resultados, conjugada com as evidências da literatura que associam estes mecanismos à obtenção de resultados favoráveis (Duckworth et al., 2015), alerta para a necessidade dos agentes desportivos considerarem a forma como atuam, pois esta pode afetar o desenvolvimento das competências psicológicas e o desempenho dos atletas. Assim, para promover a expressão do total potencial dos atletas, parece importante que seja estimulada a adesão a crenças incrementais acerca da natureza das capacidades desportivas e a orientação para a tarefa. Este tipo de práticas, foi associado ao

desenvolvimento de níveis mais elevados de percepção da própria capacidade, persistência do esforço, consistência do interesse, do próprio valor e do da percepção de controlo da própria vida.

Para o efeito, podem ser promovidas intervenções junto dos próprios atletas, dos pais, dos treinadores ou outros adultos significativos, que visem estimular a adesão a crenças incrementais e o aumento dos níveis de percepção de autoeficácia. Nas discussões dos artigos foram apresentadas implicações práticas que guiam a atuação dos pais e agentes desportivos, para os propósitos acima expostos. No entanto não foi possível confirmar as reais implicações que os constructos psicológicos estudados exerceram no rendimento desportivo. Por isso, foram citados estudos realizados em contextos similares que justificam as implicações práticas sugeridas.

Para concluir, a presente dissertação permitiu esclarecer acerca de algumas características psicológicas dos atletas de várias modalidades desportivas em Portugal, identificou aspetos a melhorar, alguns mecanismos que contribuem para o desenvolvimento de características individuais mais adaptativas para contextos de elevada exigência e deduziram-se responsabilidades aos agentes desportivos, que possuem a oportunidade de atuar sobre as mudanças necessárias. Alguns construtos cognitivos estudados foram associados ao nível de desempenho e algumas práticas metodológicas apresentadas, parecem permitir aos agentes desportivos promoverem a otimização do desenvolvimento desportivo dos atletas e subsequentemente obter um melhor desempenho.

Referências

- Aizava, P. V. S., Codonhato, R., & Fiorese, L. (2023). Association of self-efficacy and mental toughness with sport performance in Brazilian futsal athletes. *Frontiers in Psychology, 14*. doi:10.3389/fpsyg.2023.1195721
- Albert, E., Petrie, T. A., & Moore, E. W. G. (2021). The relationship of motivational climates, mindsets, and goal orientations to grit in male adolescent soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(2), 265-278. doi:10.1080/1612197X.2019.1655775
- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2020). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 519-535. doi:10.1080/02673843.2019.1679202
- Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The Role of Personality in Sport and Physical Activity. *Current Directions in Psychological Science, 23*(6), 460-465. doi:10.1177/0963721414550705
- Anderson, R. K., Boaler, J., & Dieckmann, J. A. (2018). Achieving Elusive Teacher Change through Challenging Myths about Learning: A Blended Approach. *Education Sciences, 8*(3), 98.
- Baena-Extremuera, A., Abrales, J. A., Granero-Gallegos, A., & Gómez-López, M. (2018). Goal Orientation in Lifesaving Athletes. *The Open Sports Sciences Journal, 11*, 35-40. doi:<https://doi.org/10.2174/1875399X01811010035>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122-147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122

- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In *Handbook of personality: Theory and research*, 2nd ed. (pp. 154-196). New York, NY, US: Guilford Press.
- Bandura, A., & Cervone, D. (1986). Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 38(1), 92-113. doi:[https://doi.org/10.1016/0749-5978\(86\)90028-2](https://doi.org/10.1016/0749-5978(86)90028-2)
- Biddle, S. J., Wang, C. K., Chatzisarantis, N. L., & Spray, C. M. (2003). Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *J Sports Sci*, 21(12), 973-989. doi:10.1080/02640410310001641377
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Bui, P., Pongsakdi, N., McMullen, J., Lehtinen, E., & Hannula-Sormunen, M. M. (2023). A systematic review of mindset interventions in mathematics classrooms: What works and what does not? *Educational Research Review*, 40, 100554. doi:<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100554>
- Burnette, J. L., O'Boyle, E. H., VanEpps, E. M., Pollack, J. M., & Finkel, E. J. (2013). Mind-sets matter: A meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological Bulletin*, 139(3), 655-701. doi:10.1037/a0029531
- Camacho, A., Alves, R. A., Daniel, J. R., De Smedt, F., & Van Keer, H. (2022). Structural relations among implicit theories, achievement goals, and performance in writing. *Learning and Individual Differences*, 100, 102223. doi:<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102223>

- Chang, C. H., Ferris, D. L., Johnson, R. E., Rosen, C. C., & Tan, J. A. (2012). Core self-evaluations: A review and evaluation of the literature. *Journal of Management*, 38(1), 81-128. doi:10.1177/0149206311419661
- Chi, L., & Duda, J. L. (1995). Multi-sample confirmatory factor analysis of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. *Res Q Exerc Sport*, 66(2), 91-98. doi:10.1080/02701367.1995.10762216
- Coimbra, S., & Fontaine, A. M. (1999). *Adaptação da escala de auto-eficácia generalizada percebida (Schwarzer & Jerusalem, 1993)*. Comunicação apresentada em VII Conferência Internacional "Avaliação Psicológica: Formas e Contextos". Braga, Portugal: APPORT - Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Crede, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. In *J Pers Soc Psychol* (Vol. 113, pp. 492-511). United States.
- De France, K., & Hollenstein, T. (2021). Implicit theories of emotion and mental health during adolescence: the mediating role of emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 35(2), 367-374. doi:10.1080/02699931.2020.1817727
- Debusscher, J., Hofmans, J., & De Fruyt, F. (2016). The effect of state core self-evaluations on task performance, organizational citizenship behaviour, and counterproductive work behaviour. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25(2), 301-315. doi:10.1080/1359432X.2015.1063486
- Duckworth, A. L., Eichstaedt, J. C., & Ungar, L. H. (2015). The Mechanics of Human Achievement. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(7), 359-369. doi:<https://doi.org/10.1111/spc3.12178>

- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. In *J Pers Soc Psychol* (Vol. 92, pp. 1087-1101). United States.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and Validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174. doi:10.1080/00223890802634290
- Duda, J., & White, S. (1992). Goal Orientations and Beliefs About the Causes of Sport Success Among Elite Skiers. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343. doi:10.1123/tsp.6.4.334
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & et al. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 40-63.
- Durão, L. M. d. O., Moreira, J. M., Calvo, T. G., Cervelló, E., & Rubio, K. (2010). Propriedades psicométricas da versão portuguesa do Conceptions of the Nature of Athletic Ability Questionnaire-2 (CNAAQ-2): estudo da estrutura fatorial e validade de construto. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 3, 102-116.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. New York, NY, US: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY, US: Random House.
- Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*, 124(6), 689-719. doi:10.1037/rev0000082
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A view from two eras. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 481-496. doi:10.1177/1745691618804166
- Elliott, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: an approach to motivation and achievement. *J Pers Soc Psychol*, 54(1), 5-12. doi:10.1037//0022-3514.54.1.5
- Erez, A., & Judge, T. A. (2001). Relationship of core self-evaluations to goal setting, motivation, and performance. *Journal of Applied Psychology*, 86(6), 1270-1279. doi:10.1037/0021-9010.86.6.1270
- Escarti, A., & Guzman, J. F. (1999). Effects of feedback on self-efficacy, performance, and choice in an athletic task. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 83-96. doi:10.1080/10413209908402952
- Ferris, D. L., Rosen, C. R., Johnson, R. E., Brown, D. J., Risavy, S. D., & Heller, D. (2011). Approach or avoidance (Or both?): Integrating core self-evaluations within an approach/avoidance framework. *Personnel Psychology*, 64(1), 137-161. doi:10.1111/j.1744-6570.2010.01204.x
- Fonseca, A. M., & Biddle, S. (2001). *Estudo inicial para a adaptação do TEOSQ à realidade portuguesa: Questionário sobre a orientação para a tarefa e para o ego no Desporto (TEOSQp)*. Comunicação apresentada em A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (FCDEF-UP).
- Gál, É., & Kerekes, T. (2025). The relationship between students' and teachers' mindset, self-efficacy and self-esteem: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 246, 113336. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113336>
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Arturo Abalde, J. (2014). Goal Orientation Effects on Elite Handball Players

- Motivation and Motivational Climate. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 434-440. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.333>
- Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 491-505. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.009>
- Guo, M. (2025). The Longitudinal Relationship Between Perceived Parental Growth Mindset and Children's Math-Specific Grit: The Mediation Role of Growth Mindset and Self-Efficacy. *Journal of Adolescence*, 97(5), 1261-1271. doi:<https://doi.org/10.1002/jad.12493>
- Guo, X., Jiang, J., Fu, S., Feng, M., Sun, S., & Bai, X. (2025). The relationship between mastery-approach goals and perseverance in senior high school students: The chain mediating role of self-esteem and positive rumination. *Personality and Individual Differences*, 246, 113307. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113307>
- Guo, Y., Zhu, Y., & Zhang, L. (2019). Effect of Core Self-Evaluations on Research Performance among Chinese University Teachers. *Current Psychology*, 38(5), 1253-1257. doi:10.1007/s12144-017-9685-6
- Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2017). The origins of children's growth and fixed mindsets: New research and a new proposal. *Child Development*, 88(6), 1849-1859. doi:10.1111/cdev.12955
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2010). *Multivariate Data Analysis*. disponível.
- Hawking, S. (2016). *A brief history of time - From the big bang to black holes*. London: Bantam Books.

- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis : a regression-based approach* (Third edition. ed.): New York : The Guilford Press.
- Hong, Y.-y., Chiu, C.-y., Dweck, C. S., Lin, D. M. S., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: A meaning system approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 588-599. doi:10.1037/0022-3514.77.3.588
- Jowett, N., & Spray, C. M. (2013). British Olympic hopefuls: The antecedents and consequences of implicit ability beliefs in elite track and field athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 145-153. doi:10.1016/j.psychsport.2012.09.003
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The Core Self-Evaluations Scale: Development of a measure. *Personnel Psychology*, 56(2), 303-331. doi:10.1111/j.1744-6570.2003.tb00152.x
- Judge, T. A., & Hurst, C. (2007). Capitalizing on one's advantages: role of core self-evaluations. In *J Appl Psychol* (Vol. 92, pp. 1212-1227). United States.
- Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C., & Kluger, A. N. (1998). Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83(1), 17-34. doi:10.1037/0021-9010.83.1.17
- Judge, T. A., Van Vianen, A. E. M., & De Pater, I. E. (2004). Emotional Stability, Core Self-Evaluations, and Job Outcomes: A Review of the Evidence and an Agenda for Future Research. *Human Performance*, 17(3), 325-346. doi:10.1207/s15327043hup1703_4
- Karlen, Y., Suter, F., Hirt, C., & Maag Merki, K. (2019). The role of implicit theories in students' grit, achievement goals, intrinsic and extrinsic motivation, and achievement in the context of a long-term challenging task. *Learning and Individual Differences*, 74, 101757. doi:<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101757>

- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*, 3rd ed. New York, NY, US: The Guilford Press.
- Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2018). The relation of physical self-perceptions of competence, goal orientation, and optimism with students' performance calibration in physical education. *Learning and Individual Differences*, 61, 77-86. doi:<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.013>
- Lam, K. K. L., & Zhou, M. (2025). A Meta-analysis of the relationship between growth mindset and grit. *Acta Psychologica*, 255, 104872. doi:<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104872>
- Leith, S. A., Ward, C. L. P., Giacomini, M., Landau, E. S., Ehrlinger, J., & Wilson, A. E. (2014). Changing theories of change: Strategic shifting in implicit theory endorsement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 597-620. doi:10.1037/a0037699
- Leme, V. B. R., Coimbra, S., Gato, J., Fontaine, A. M., & Del Prette, Z. A. P. (2013). Confirmatory Factor Analysis of the Generalized Self-Efficacy Scale in Brazil and Portugal. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, E93. doi:10.1017/sjp.2013.93
- Li, J., Fang, M., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). The Influence of Grit on Life Satisfaction: Self-Esteem as a Mediator. *Psychologica Belgica*. doi:10.5334/pb.400
- Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry, P. C. (2023). Pre-Event Self-Efficacy and Sports Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports*, 11(11), 222.
- Loftus, T. J., Filiberto, A. C., Rosenthal, M. D., Arnaoutakis, G. J., Sarosi, G. A., Jr., Dimick, J. B., & Upchurch, G. R., Jr. (2020). Performance advantages for grit and optimism. *Am J Surg*, 220(1), 10-18. doi:10.1016/j.amjsurg.2020.01.057

- López-Rodríguez, L., González Carballido, L. G., Montoya-Romero, C. A., Suárez-Rodríguez, M. C., González-Rabeiro, M., Charlot-Cardoza, O., Yañez-Rivera, A., & Fera-Madueño, A. (2025). Self-Efficacy in High-Performance Sports: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychol Russ*, 18(1), 116-143. doi:10.11621/pir.2025.0107
- Lopez, Y. P., Dohrn, S., & Posig, M. (2020). The effect of abusive leadership by coaches on Division I student-athletes' performance: The moderating role of core self-evaluations. *Sport Management Review*, 23(1), 130-141. doi:10.1016/j.smr.2019.07.001
- Meixner, F., Wölfle, S., & Hawat, N. (2025). How long can you hold on? Physical self-efficacy predicts performance estimation accuracy independent of leisure-time physical activity. *Frontiers in Psychology*, 16. doi:10.3389/fpsyg.2025.1545582
- Meng, Y., Sun, Y., Yang, L., & Othman Mydin, Y. (2025). Mechanisms from Growth Mindset to Psychological Well-Being of Chinese Primary School Students: The Serial Mediating Role of Grit and Academic Self-Efficacy [Versão eletrónica]. *Behavioral Sciences*, 15(5). doi:10.3390/bs15050621 disponível.
- Mitić, P., Nedeljković, J., Bojanić, Ž., Franceško, M., Milovanović, I., Bianco, A., & Drid, P. (2021). Differences in the Psychological Profiles of Elite and Non-elite Athletes. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.635651
- Molden, D. C., Plaks, J. E., & Dweck, C. S. (2006). "Meaningful" social inferences: Effects of implicit theories on inferential processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(6), 738-752. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.11.005>
- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2021). Career Planning in Elite Soccer: The Mediating Role of Self-Efficacy, Career

- Goals, and Athletic Identity. *Frontiers in Psychology, Volume 12* - 2021. doi:10.3389/fpsyg.2021.694868
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J., & Cervelló, E. (2010). Motivation and performance in physical education: an experimental test. *J Sports Sci Med*, 9(1), 79-85.
- Motro, D., Comer, D. R., & Lenaghan, J. A. (2021). Examining the effects of negative performance feedback: the roles of sadness, feedback self-efficacy, and grit. *Journal of Business and Psychology*, 36(3), 367-382. doi:10.1007/s10869-020-09689-1
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33-52. doi:10.1037/0022-3514.75.1.33
- Murphy, M. C., & Dweck, C. S. (2010). A Culture of Genius: How an Organization's Lay Theory Shapes People's Cognition, Affect, and Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 283-296. doi:10.1177/0146167209347380
- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97-102. doi:10.1080/17461390903271592
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive ethos and democratic education*. Cambridge, London: Mass. ; Harvard University Press.
- Osório, J. M., & Cruz, J. F. (2013). *Adaptação de uma medida de perseverança no desporto : dados psicométricos da versão portuguesa da "Short Grit Scale"*. Comunicação apresentada em VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Associação Portuguesa de Psicologia.
- Osório, J. M., Sofia, R. M., & Cruz, J. F. (2013). *Adaptação e validação da "Escala de Auto-Avaliações Nucleares" em contextos desportivos*. Comunicação

apresentada em VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia.
Associação Portuguesa de Psicologia.

- Plaks, J. E., & Stecher, K. (2007). Unexpected improvement, decline, and stasis: A prediction confidence perspective on achievement success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(4), 667-684. doi:10.1037/0022-3514.93.4.667
- Sarrazin, P., Biddle, S., Famose, J. P., Cury, F., Fox, K., & Durand, M. (1996). Goal orientations and conceptions of the nature of sport ability in children: A social cognitive approach. *British Journal of Social Psychology*, 35(3), 399-414. doi:10.1111/j.2044-8309.1996.tb01104.x
- Satchell, L., Hoskins, S., Corr, P., & Moore, R. (2017). Ruminating on the nature of intelligence: Personality predicts implicit theories and educational persistence. *Personality and Individual Differences*, 113, 109-114. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.025>
- Schleider, J. L., Abel, M. R., & Weisz, J. R. (2015). Implicit theories and youth mental health problems: A random-effects meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 35, 1-9. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.11.001>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In M. Johnston, S. Wright & J. Weinman (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Segal, H., & Kalfon-Hakhmigari, M. (2025). Grit as a moderator of the association between cognitive abilities and STEM achievements in high school. *International Journal of STEM Education*, 12(1). doi:10.1186/s40594-025-00536-4
- Sigmundsson, H., & Hauge, H. (2024). I CAN Intervention to Increase Grit and Self-Efficacy: A Pilot Study. *Brain Sciences*, 14(1), 33.

- Slater, M. J., Spray, C. M., & Smith, B. M. (2012). "You're only as good as your weakest link": Implicit theories of golf ability. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 280-290. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.11.010>
- Steimer, A., & Mata, A. (2016). Motivated Implicit Theories of Personality: My Weaknesses Will Go Away, but My Strengths Are Here to Stay. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(4), 415-429. doi:10.1177/0146167216629437
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2018). Comparing the contribution of conscientiousness, self-control, and grit to key criteria of sport expertise development. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 110-118. doi:10.1016/j.psychsport.2017.10.002
- Tisu, L., Lupşa, D., Vîrgă, D., & Rusu, A. (2020). Personality characteristics, job performance and mental health: the mediating role of work engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109644. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109644>
- Van-Yperen, N. W., & Duda, J. L. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6), 358-364. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00257.x>
- van Doorn, R. R. A., & Hülshager, U. R. (2015). What makes employees resilient to job demands? The role of core self-evaluations in the relationship between job demands and strain reactions. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24(1), 76-87. doi:10.1080/1359432X.2013.858700
- Vella, S. A., E., B. R., A., G. L., & and Spray, C. M. (2016). A systematic review and meta-analysis of implicit theory research in sport, physical activity, and physical education. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 191-214. doi:10.1080/1750984X.2016.1160418

- Warburton, V. E., Spray, C. M., Bishop, K. C. M., & Maloney, C. M. C. (2021). Motivation and self-enhancement as antecedents of implicit theories in youth sport. *Personality and Individual Differences*, 181, 111026. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111026>
- Weight, E., Lewis, M., & Harry, M. (2020). Self-Efficacy Belief and the Influential Coach: An Examination of Collegiate Athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*, 2. doi:10.25035/jade.02.03.04
- Xu, J., & Hao, F. (2025). The role of personality traits in athlete selection: A systematic review. *Acta Psychologica*, 260, 105478. doi:<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105478>
- Yu, C. L., Kao, C. W., Wu, J. H., Hung, E., Chang, W. C., Yang, R. T., Wang, K. P., & Hung, T. M. (2024). Effects of self-efficacy on frontal midline theta power and golf putting performance. *Frontiers in Psychology*, 15. doi:10.3389/fpsyg.2024.1349918
- Zare, G., Jamshidi, A., Rastegar, A., & Jahromi, R. G. (2011). Presenting a model of predicting competitive anxiety based on intelligence beliefs and achievement goals. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1127-1132. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.220>
- Zeb, I., Yan, Z., Fang, S., & Khan, A. (2025). Building resilient learners: understanding the role of core self-evaluation, academic self-efficacy and interpersonal relationships among students. *Journal of Applied Research in Higher Education*. doi:10.1108/jarhe-09-2024-0473
- Zhao, H., Li, Y., Wan, L., & Li, K. (2023). Grit and Academic Self-Efficacy as Serial Mediation in the Relationship Between Growth Mindset and Academic Delay of Gratification: A Cross-Sectional Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(null), 3185-3198. doi:10.2147/PRBM.S421544

Anexos