

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

MOTIVAÇÃO EM CONTEXTO DESPORTIVO:

Um estudo dos objetivos motivacionais dos jovens futebolistas

Vasco Carvalho Queiroz

Outubro de 2016

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Marina Serra de Lemos (FPCEUP)

ÍNDICE

Introdução	1
Teoria dos Objetivos de Realização	2
Modelo Dicotômico	3
Modelo Tricotômico e Modelo 2x2.....	5
A Competência Percebida	8
Clima Motivacional	9
Ansiedade e Bem – Estar/ Satisfação	14
Empenho e Desempenho	17
Metodologia.....	18
Resultados	22
Discussão	27
Conclusão.....	33
Referências Bibliográficas	35
Anexos	43

Resumo

O desporto é um contexto de realização importante para os jovens através do qual podemos analisar os seus objetivos e motivos, na tentativa de compreender melhor os processos motivacionais para a realização

O presente estudo teve como principais finalidades caracterizar a motivação dos jovens futebolistas através dos objetivos de realização, da perceção de competência e do clima motivacional criado pelos pais e treinadores e analisar as suas relações com o bem – estar e a ansiedade e o empenho e desempenho reportados pelo atleta.

A amostra é composta por 78 jovens futebolistas, todos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos pertencentes ao escalão de Sub14.

Os resultados encontrados neste estudo demonstram que os jovens se avaliam com alta competência no contexto do futebol tendo-se observado uma correlação forte e positiva com os objetivos de realização de mestria. A literatura confirma em geral que esta relação conduz a comportamentos de realização mais adaptativos, ou seja, maior comprometimento e maior cooperação na prossecução dos objetivos.

Outra evidência que este trabalho apresenta é a associação forte e positiva encontrada entre os objetivos de realização de mestria do atleta e o clima motivacional percebido criado pelos pais e treinador orientado para a mestria. Para além disso observou-se uma maior influência do clima motivacional orientado para a mestria criado pelo treinador em comparação com o clima motivacional criado pelos pais em relação aos objetivos do atleta.

Palavras-chave: Motivação; Objetivos de Realização; Competência percebida; Clima Motivacional; Jovem Futebolista

Abstract

Sports are important contexts of achievement for youngsters and through which we can analyze their goals and motivation in the process of trying to better understand the achievement motivational processes.

The main aims of the present study were the characterization of the motivation in young footballers including their achievement goals and perception of competence. The study also assessed the motivational climate created by coaches and by parents and analyzed their relationships with the athletes' motivation, well being, effort and performance.

Participants were 78 young footballers, all males, aged between 12 and 14 years old belonging to the under 14 team.

Results showed high mastery goals of the youngsters in the football context. Mastery goals were strong and positively related with their perceived competence supporting previous literature. The athlete's perceived competence was also positively related to their engagement, achievement and wellbeing in sports.

Moreover this study showed a strong and positive association between the athlete's mastery achievement goals and the motivational climate created by the parents and by the coach. A motivational climate focused on a mastery orientation versus a performance orientation is associated with a corresponding focus of the athletes on mastery goals versus performance goals. Additionally the motivational climate created by the coach is a stronger determinant of the athletes achievement goals orientation than the motivational climate created by parents.

Keywords: Motivation; Achievement goals; Perception of competence; Motivational climate; Young footballers

Resumé

Le sport est un contexte de réalisation important pour les jeunes et à travers duquel on peut analyser ses objectifs et motifs, essayant ainsi de mieux comprendre les processus motivationnels pour l'accomplissement.

Cet étude a eu comme finalités principales de caractériser la motivation des jeunes footballeurs à travers des objectifs d'accomplissement, de la perception de compétence et du climat motivationnel créé par les parents et par l'entraîneur et d'analyser ses rapports avec le bien-être et l'anxiété.

L'échantillon de notre étude s'est composé de 78 jeunes footballeurs, tous du sexe masculin, d'âge entre 12 et 14 ans ($M=13,28$), appartenants à la classe des sous-14.

Les résultats de l'étude démontrent que les jeunes font une évaluation d'eux mêmes d'avoir une haute compétence dans le contexte du football ($M=8,11$) et on a observé une forte et positive corrélation avec les buts de maîtrise. La littérature confirme en général que ce rapport conduit normalement à des comportements plus adaptatifs, c'est à dire exerçant un effort plus grand et suscitant une plus grande coopération pour atteindre les buts.

Une autre évidence apporté par ce travail est l'association forte et positive entre le but de maîtrise de l'athlète et un climat motivationnel perçut créé par les parents et par l'entraîneur orienté envers la maîtrise. Un climat motivationnel avec le but de maîtrise associé à une orientation envers des buts de maîtrise (par contraste, les chercheurs ont souligné les conséquences non adaptatives du but de performance) conduit à une accentuation dans l'apprentissage, meilleure coopération et un plus grand effort pour attendre la maîtrise de la tâche, ce qui va à l'encontre de ce qui est décrit dans la littérature pertinente.

Mots- Clés: Motivation; Objectifs d'accomplissement; Perception de compétence; Climat motivationnel; jeunes footballeurs

Introdução

O futebol é o desporto com mais praticantes em Portugal e com mais atenção da Comunicação Social, ligado a paixões, a influências territoriais, a investimentos elevados e receitas estratosféricas. É um dos fenómenos mais relevantes do país a todos os níveis. “O futebol é uma atividade com enorme popularidade, facto comprovado pelo vasto número de praticantes e de espectadores que mobiliza” (Garganta & Pinto, 1998 *cit. in* Coroa, 2009).

O futebol de formação também tem hoje enorme importância, precisamente porque é a antecâmara do outro, o de rendimento, de comparação com os melhores do mundo. Hoje no futebol de formação há dois patamares bastante diferentes: um de formação e lúdico, outro de formação competitiva, com vista a quem pretende e tem condições de seguir uma carreira. Num e noutro juntam-se crianças e jovens com objetivos, juntam-se pais e treinadores, juntam-se até empresários e agentes desportivos, que criam assim um meio ainda mais competitivo, onde se criam sonhos que às vezes se desfazem cedo, ou não, projetando novos problemas e novas necessidades de intervenção para minimizar defeitos, potenciar qualidades, maximizar talentos. Deste modo importa desde cedo conhecer e estudar a orientação motivacional dos jovens jogadores de forma a perceber quais são os objetivos a que estes se propõem e que caminhos podem seguir para a prossecução desses objetivos, num enquadramento que seja o menos agressivo possível e conducente, tanto quanto se pode prever, a um crescimento harmonioso e sem ruturas. “Nos contextos desportivos, a investigação suporta variações na motivação e na performance, em função dos objetivos dos atletas “ (Lemos & Magalhães, 2012). Isso será provavelmente mais válido em jovens e, apesar do aumento exponencial das escolas para a prática da modalidade a que se tem assistido em todo o país, não tem havido o acompanhamento que parece necessário do ponto de vista do estudo dos fatores que influenciam o comportamento de crianças e adolescentes. A presente investigação pretende ser um contributo importante para que mais treinadores e agentes desportivos possam ter acesso a instrumentos que os ajudem a perceber os climas motivacionais que se devem criar para a prática desportiva competitiva bem como encontrar os melhores padrões motivacionais adaptativos. Em Portugal ainda temos grandes deficiências na preparação desses agentes, sobretudo quando se trata de formação de jovens

e crianças, que eventualmente precisariam dos orientadores mais qualificados do mercado. De acordo com os resultados de várias investigações no domínio do desporto, a motivação é um dos fatores chave para alcançar melhores resultados, não só no desporto como noutros domínios da atividade física (Weinberg & Gould, 2015). Ora, conseguir alcançar esses resultados mais adaptativos deve ser uma preocupação de quem estuda e de quem trabalha esses fenómenos psicológicos e motivacionais em crianças e jovens.

O foco da investigação que pretendo levar a cabo são os padrões motivacionais de jovens desportistas num contexto de uma modalidade coletiva específica como é o Futebol e à luz da *Achievement Goal Theory*. Esta teoria dos objetivos de realização é uma abordagem à compreensão da motivação que assume que o indivíduo é um organismo intencional e direcionado a objetivos (Papaioannou, Ampatzoglou, Kalogiannis & Sagovits, 2008). Roberts, Treasure e Conroy (2007 *cit. in* Magalhães, 2012) afirmam que o indivíduo é intencional nas suas ações, é orientado para finalidades/metast e são os objetivos de realização que constroem as suas crenças, assim como orientam a tomada de decisão, influenciam os comportamentos antecedentes e sobretudo os consequentes (Magalhães, 2012). De realçar que os objetivos representam um estado final (end state) do processo motivacional, dirigindo e orientando o comportamento do indivíduo para a realização, e por isso ocupam um lugar único na motivação e na performance (Lemos & Magalhães, 2012).

Teoria dos Objetivos de Realização

Entre as teorias que abordam a prossecução da motivação para os objetivos de realização, a Teoria dos Objetivos de Realização é aquela que mais investigação tem gerado no presente (Nicholls, 1984; Ames, 1992; Duda & Hall, 2001; Weinberg & Gould, 2015). A Teoria dos Objetivos de Realização postula que os indivíduos avaliam a sua competência e interpretam o seu sucesso em função dos seus objetivos motivacionais, da competência percebida e dos comportamentos de realização, sendo que a literatura neste domínio assume diversas concetualizações que procuram ir ao encontro dessas interpretações. O estudo da motivação tem sido uma área chave de interesse dos Psicólogos Desportivos desde início

dos anos 90, sendo que esse entusiasmo e preocupação provém do trabalho dos Psicólogos Educacionais no fim dos anos 70 e início dos anos 80, os quais afirmavam que a motivação deveria ser analisada mais em função das percepções e dos pensamentos pessoais do que propriamente como uma qualidade inata do ser humano (Harwood & Biddle, 2002).

É fundamental ressaltar que a literatura sobre a teoria dos objetivos de realização específica ao domínio da atividade física vai para além de uma preocupação unitária com o alcance da motivação em competições desportivas organizadas ou em situações de confrontação desportiva. Uma parte extensa da investigação baseada nesta teoria focou-se também nos processos motivacionais que operam nas aulas de educação física. Na atualidade, o desporto organizado é um dos contextos de realização mais populares, sobretudo para as crianças e jovens que o frequentam e que daí retiram inúmeras experiências desportivas e sociais que podem ter um impacto muito grande no seu desenvolvimento e sobretudo no seu bem-estar (Balaguer, 2007 *cit in* Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer, 2011). A premissa fundamental da Teoria dos Objetivos de Realização é que os indivíduos em atividades de realização procuram demonstrar a sua habilidade e competência (Nicholls, 1989; Roberts, Treasure & Balague, 1998 *cit in* Van de Pol, Kavussanu & Ring 2012). Há muitos possíveis objetivos de realização mas esta teoria defende que existem duas classes de objetivos principais que são associados a diferentes padrões de motivação e comportamento: os objetivos de mestria, em que o foco está colocado na aquisição de competências e na auto melhoria, e os objetivos de performance, em que o foco está na demonstração de competências em comparação com os outros (Lemos & Magalhães, 2012). A orientação para objetivos de mestria e objetivos de performance, na terminologia fundadora de Nicholls (1989), será a que vamos utilizar ao longo desta investigação.

Modelo Dicotómico

Os objetivos de realização governam as crenças de realização e guiam a tomada de decisão e o comportamento subsequentes em desafios competitivos, mas incluindo também o comportamento moral. As orientações para os objetivos são ortogonais – ou seja, as

variáveis são independentes e por isso pode-se predizer o seu efeito combinado - e refletem as diferenças na forma como os indivíduos interpretam o seu nível de competência e definem o sucesso em contextos de realização (Roberts 2001, *cit in* Lemyre, Roberts & Ommundsen, 2002). Num contexto desportivo, os indivíduos podem sentir-se motivados a perseguir objetivos múltiplos conforme as situações. Isso depende das características de cada um, dos estímulos, da importância percebida do resultado a alcançar, do esforço inerente, da adaptação a situações não conhecidas e da competência percebida. Este processamento depende do próprio indivíduo mas é influenciado pelo meio ambiente e pelos outros significativos (que podem ser o treinador, os pais ou os pares). Nicholls (1989 *cit. in* Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer, 2011) propôs um modelo Dicotómico, que assumia dois padrões diferentes de comportamentos de realização: os de orientação para mestria (utilizando uma conceção indiferenciada de capacidade, isto é, a sua perceção de competência baseia-se num critério auto referenciado, na busca da auto melhoria) e os de orientação para a performance (utilizando uma conceção diferenciada da capacidade, isto é, a sua perceção de competência baseia-se na comparação com os outros), ou seja, um modelo que postulava que a procura para conseguir ou demonstrar competência é a base do pensamento de cada indivíduo (Duda & Nicholls, 1992; Nicholls, 1989 *cit in* Roberts, Treasure & Balague, 1998) num meio competitivo, porque quando falamos de objetivos de realização estamos a referenciar alguma forma de competição, consigo mesmo, com os outros ou contra os outros. Duda (2005) evidenciou que os objetivos de mestria estão intrinsecamente ligados à aprendizagem, à melhoria de competência própria, estando associados a uma avaliação intrapessoal (Van Yperen, Elliot & Anseel, 2009). Já os objetivos de performance referem-se à necessidade de mostrar capacidade relativamente aos outros, focando-se na competência normativa, mais propriamente, na comparação social (Duda & Nicholls, 1992; Dweck, 1986; Nicholls, 1984; *cit. in* Van Yperen, Elliot & Anseel, 2009; Roberts, Treasure & Balague, 1998). A orientação para a mestria associa-se à crença de que o esforço e o treino são os dois requisitos fundamentais para alcançar o sucesso e a competência percebida é vista como menos crucial; assim, a reação ao erro é mais adaptativa, tornando-se o indivíduo mais persistente e mais tolerante ao erro, superando-o e aproveitando-o, até, para retirar informações com vista a ter soluções para situações futuras (Roberts, Treasure & Balague, 1998). A orientação para a performance associa-se à crença de que a posse de alta capacidade é preditora de sucesso (Duda & Nicholls, 1992); a comparação com os outros torna-se o centro e a finalidade da ação, existe o desejo de demonstração de superioridade, a capacidade de esforço é utilizada no limite mínimo da

exigência da tarefa, pois quanto mais competência mostrar com o mínimo de esforço despendido, mais competente e melhor se caracteriza o indivíduo (Roberts, Treasure & Conroy, 2007 *cit. in* Magalhães, 2012). Na extensa literatura baseada neste modelo dicotômico, encontra-se sistematicamente que a orientação para objetivos de mestria conduzem a padrões de realização adaptativos (Duda, 2001 *cit. in*. Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer, 2011), embora os resultados a respeito da orientação para objetivos de performance tenham sido ambíguos e pouco concludentes (Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer, 2011). Em muita da literatura relacionada com este domínio, a orientação para a performance goza de má fama, mas os resultados ambíguos de que se fala acima mostram que nem tudo se pode ver a preto e branco e que há muitas zonas cinzentas e interessantes neste campo que podem e devem ser alvo de investigação. Nicholls (1989 *cit. in*. White, Kavussanu, Tank & Wingate, 2004) admite que o nível de competência percebida teria um efeito moderador que poderia explicar esta ambiguidade. Ou seja, um desportista orientado para a performance e com alta competência desportiva corresponderia a padrões de realização adaptativos, enquanto os padrões seriam desadaptativos nos desportistas orientados para o ego e que se percebessem como possuidores de baixa competência (Duda, 2001; Roberts 2001 *cit. in*. Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer, 2011). Segundo alguns estudos, o nível de orientação para a performance de um atleta não prediz respostas afetivas positivas ou negativas, nem padrões de comportamento e, tendo isso em conta, alguns investigadores defenderam que não há prova de que no contexto desportivo, a orientação para a performance seja problemática ou que essa orientação deva ser de alguma forma cerceada (Duda, 2005).

Modelo Tricotómico e o Modelo 2x2

A continuação do estudo destas matérias mostrou que a orientação para os objetivos de mestria e de performance seria afinal multidimensional e mais complicada do que apenas o tipo de performance habitual ou que a definição de sucesso num determinado momento. Partindo do contexto competitivo desportivo, a motivação de um atleta com vista a uma

resposta positiva (aproximação) não é única, seja qual for a idade considerada ou o meio profissional ou amador em causa, já que, muitas vezes, há fatores que concorrem para o atleta preferir apenas evitar respostas negativas (evitamento) (Duda, 2005). Ou seja, em determinados contextos, o atleta prefere evitar o erro, que pode ser prejudicial para ele ou que pode perceber como prejudicial para os fins que tem em vista. Isto apresentou-se como uma limitação do modelo dicotómico, o que levou a acrescentar à valência da aproximação, a valência do evitamento. Elliot & McGregor (2001 *cit in*. Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer, 2011) reviram e aumentaram o modelo convencional de dois objetivos, concetualizando os objetivos de realização em torno de duas dimensões da competência: a definição (isto é, padrões referentes ao self/ tarefa e padrões referentes à comparação normativa) e a valência (isto é, aproximação ou evitamento) (Adie, Duda & Ntoumanis, 2010). Esta evolução aconteceu nos anos 90 e ficou conhecido como o Modelo Tricotómico (Elliot, 1999; Elliot, Murayama and Pekrun, 2011; Magalhães, 2012) que teve um grande impacto na investigação motivacional na área do desporto (Duda, 2005) e passou assim a considerar três objetivos de realização: performance-aproximação, performance-evitamento e mestria (Elliot & Harackiewicz, 1996; Roberts, Treasure & Conroy, 2007; *cit in*. Van Yperen, Elliot & Anseel, 2009).

Já a mudança do século trouxe um novo modelo em que o constructo do objetivo de mestria é também ele bifurcado em termos de aproximação e evitamento, naquilo que acabou por ganhar a designação de modelo 2x2. Houve muita investigação sobre o modelo tricotómico enquanto este novo modelo despertou bastante menos interesse nesse campo, levando mesmo alguns investigadores a duvidarem da necessidade desse novo constructo. Estudos recentes, contudo, demonstraram que a percentagem de indivíduos que indicaram que os objetivos de mestria-evitamento eram os mais importantes para eles, apresentando resultados que vão desde dos 15% nas atividades desportivas (Van Yperen & Renkema, 2008 *cit in*. Van Yperen, Elliot & Anseel, 2009), 33% nas atividades académicas (Van Yperen, 2006) até aos 49% nas atividades de trabalho (Anseel, Van Yeperen & Janssen, 2008 *cit in*. Van Yperen, Elliot & Anseel, 2009). Números que claramente vêm justificar a utilidade do novo modelo.

Este modelo 2x2 assume assim que são quatro as orientações de objetivos que operam em contextos de realização (Elliot, 2005 *cit in*. Van Yperen, Elliot & Anseel, 2009): a orientação Mestria-aproximação (orientada para a obtenção de competência autorreferenciada na tarefa); orientação Mestria-evitamento (centrada em evitar competência

autorreferenciada na tarefa); orientação Performance – aproximação (focalizada em obter competência normativa na tarefa); orientação Performance-evitamento (dirigida a evitar a incompetência normativa na tarefa). Fazendo uma distinção clara sobre a mais-valia de cada um destes objetivos, a orientação para objetivos de mestria – aproximação pode conduzir o jovem desportista a dominar e compreender as tarefas de treino ou de aprendizagem, ou a melhorar o nível anterior de desempenho, reforçando positivamente uma noção de competência auto-referente. Este tipo de objetivos de mestria-aproximação está ligado com a utilização de estratégias profundas de aprendizagem, com uma alta perceção de auto-eficácia e competência. Elliot (2005 *cit. in.* Adie, Duda, Ntoumanis, 2008) afirma que os objetivos Map conduzem a processos motivacionais e a resultados mais adaptativos comparativamente com os outros e que se mantêm no tempo mesmo quando os indivíduos são confrontados com tarefas difíceis. Os jovens atletas que se orientam para objetivos de mestria-evitamento (Mev) definem um sentimento de competência auto-referente ou referente à tarefa, mas que valorizam negativamente, levando-os a evitar situações em que a possibilidade de falhar ou não progredir esteja iminente, evitar fazer pior comparativamente a rendimentos anteriores ou a evitar a incompetência referenciada com o próprio self e com a tarefa (Adie, Duda & Ntoumanis, 2008; Elliot & McGregor, 2001 *cit. in* Yperen, Elliot & Anseel, 2009). Os objetivos de Performance-aproximação concernem à definição do sentimento de competência por comparação com os outros, correspondem à necessidade por parte do atleta em ser melhor que os outros, ou seja, o alvo é a competência normativa (Adie, Duda & Ntoumanis, 2008). Já os objetivos centrados na performance-evitamento traduzem a vontade dos atletas em evitar julgamentos negativos e, nomeadamente serem percebidos como incompetentes ou com fracas capacidades, comparativamente com os colegas (Adie, Duda & Ntoumanis, 2008; Duda, 2005). Como consequência, protegem-se deste risco, evitando tarefas desafiantes ou procurando realizar (Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer, 2011) apenas tarefas fáceis, uma vez que estas não exigem grande esforço para obter resultados. Elliot (2005 *cit. in.* Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer, 2011) afirmou que a adoção de objetivos Map conduziria a resultados e processos de realização adaptativos, enquanto a adoção de objetivos Mev corresponderia a padrões de resposta menos adaptativos. Já a perseguição de objetivos de performance poderia conduzir a processos mais ou menos adaptativos, dependendo da distinção entre aproximação e evitamento (Elliot, 1999 *cit. in.* Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer, 2011). Comparando as duas classes de objetivos, mestria e performance, com o enfoque na valência de evitamento, Elliot & Conroy (2005 *cit. in* Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer,

2011.) sugerem que os objetivos de mestria-evitamento estão associados com consequências menos negativas do que os objetivos de performance-evitamento. De acordo com estas suposições, Yperen, Elliot & Anseel (2009) defendem que os objetivos de mestria-aproximação parecem ser ótimas formas de regulação num contexto que enfatiza os níveis de competência intrapessoal. Já os objetivos de performance-aproximação normalmente facilitam a performance, sendo que os de performance-evitamento normalmente debilitam a performance.

A Competência Percebida

As aproximações teóricas à motivação como a Teoria dos Objetivos de Realização sublinham o papel fundamental da competência percebida como preditor da motivação e do comportamento em diferentes atividades humanas, incluindo o Desporto e o Exercício físico (Nicholls, 1984; Bandura, 1997 *cit in.* Bortoli, Bertollo, Comani & Robazza, 2011). As investigações ligadas à teoria dos objetivos de realização e aos modelos dicotómico e 2x2, têm postulado que a grande motivação dos indivíduos nos contextos de realização é demonstrar competência ou evitar demonstrar incompetência (White, Kavussanu, Tank & Wingate, 2004).

A competência percebida refere-se à avaliação que os indivíduos fazem da própria capacidade para interagir efetivamente num determinado domínio de realização (Horn, 2004 *cit in.* Bortoli, Bertollo, Comani & Robazza, 2011). Nicholls (1989; *cit in.* White, Kavussanu, Tank & Wingate, 2004).

Uma alta competência percebida associada aos objetivos de mestria facilita as expectativas positivas de sucesso, a motivação intrínseca e os comportamentos orientados para a realização, como o empenho, o esforço para dominar as técnicas, a persistência face às dificuldades e a escolha de tarefas desafiantes (Roberts, Treasure & Conroy, 2007 *cit in.* Bortoli, Bertollo, Comani & Robazza, 2011). A literatura evidencia também que indivíduos com uma orientação para a performance e uma alta perceção de competência, tendem a exibir comportamentos adaptativos de realização. Quando a competência percebida apresenta

níveis elevados, a demonstração de alta capacidade normativa tende a ocorrer, ou seja, o indivíduo está motivado para persistir e demonstrar essa competência em relação aos outros pertinentes (Roberts, Treasure & Conroy, 2007). Se o indivíduo orientado para objetivos de performance puder demonstrar a sua alta competência com pouco esforço, então isso é a prova de ainda maior capacidade, por isso esse indivíduo inclina-se para o uso do menor esforço para alcançar a realização (Nicholls, 1992 cit in. Roberts, Treasure & Conroy, 2007). Se a percepção da competência for baixa, então o indivíduo assume que não vai conseguir demonstrar a sua capacidade e em vez disso tenderá a exibir comportamentos desadaptativos de realização porque quer evitar demonstrar incompetência (Roberts, Treasure & Conroy, 2007). Os comportamentos desadaptativos são aqueles que o indivíduo evita a tarefa, evita o desafio, reduz a persistência em face da dificuldade, desenvolve pouco esforço e, no desporto, abandona-o se a realização dos objetivos parece difícil. Indivíduos com este tipo de comportamento evitam contextos competitivos porque a sua falta de competência tende a ser exposta. Esta investigação pretende analisar a relação entre a percepção de competência com os dois tipos de objetivos de realização, com o clima motivacional percebido e com outras variáveis que influenciam a motivação para a realização.

Clima Motivacional

Na sua essência, a Teoria dos Objetivos de Realização procura também explicações para os comportamentos dirigidos por objetivos através da relação entre a orientação para os dois tipos de objetivos e o clima motivacional percebido. A orientação para os objetivos (orientação para a mestria ou orientação para a performance) têm tendências disposicionais relativamente estáveis no sentido de terem um envolvimento para a mestria ou para a performance. O clima motivacional percebido em contextos de realização é baseado na informação que os indivíduos retiram sobre as estruturas de objetivos do seu ambiente / situacionais (Ames, 1992a, 1992b cit in. Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund, 2011).

Sendo considerado como crucial para a compreensão da motivação para a realização, o clima motivacional (Ames, 1992; Bortoli, Bertollo, Comani & Robazza, 2011) é considerado como uma variável situacional criada pela influência de vários outros significativos, como o treinador, os pais ou os pares os quais moderam a influência dos objetivos individuais. Ames (1992) descreveu um clima de mestria como aquele em que os treinadores definem o sucesso como a melhoria pessoal, mestria na tarefa e exibição do máximo esforço e persistência. Num ambiente destes, os atletas sentem-se apoiados para procurarem desafios mais complexos, para estarem despertos para o esforço e para não desistirem perante os fracassos, e ainda para apoiar e encorajar os colegas, enquanto os erros são vistos como inevitáveis pontes para acertar no futuro. Um clima de envolvimento na performance coloca a comparação social como base para a avaliação do sucesso. Os treinadores tendem a dar uma atenção não uniforme aos atletas e a focarem o reforço positivo nos atletas mais competentes e mais importantes para a possível vitória. Neste caso, o desenvolvimento das capacidades individuais é mais importante para ultrapassar os outros, para fazer melhor do que eles, mais do que como um caminho de melhoria própria. E os erros podem desencadear punições da parte do treinador (Smith, Smoll & Cumming, 2007).

Os treinadores ou os animadores desportivos ocupam um papel fundamental na educação e no desenvolvimento desportivo dos jovens atletas, influenciando decisivamente a qualidade da experiência desportiva. A forma como comunicam o sucesso, os objetivos que propõem, os valores que defendem e promovem, a qualidade da interação com os atletas tem uma enorme influência sobre as crianças e jovens que estão sob a sua alçada. É visto como um dever que os treinadores procurem situações de bem-estar para essas crianças ou jovens. Bem-estar também pode ser definido de várias maneiras, mas geralmente é associado a comportamentos positivos, adaptativos e não disruptivos.

Contudo, o treinador não está sozinho nesta relação com o atleta, visto que existem inúmeros outros agentes que podem ter influência no desenvolvimento da prática desportiva dos jovens. Esses outros significativos têm sido estudados e tem sido referida a sua importância na forma como os jovens constroem os seus objetivos de realização, ou seja, como influenciam o clima motivacional percebido pelo atleta. Neste sentido há um clima motivacional criado pelo treinador que deve ser orientado para a mestria a que poderíamos chamar de clima “puro”, e aquilo que se pode considerar um clima motivacional “composto” que integra todas as interações sobre os jovens atletas a partir dos outros significativos. Ou seja o treinador não age num ambiente puro e límpido em que é senhor da única palavra e

intervenção. Pelo contrário deve ter em conta a influência de todos os outros agentes na orientação motivacional do atleta e, eventualmente, do grupo que comanda.

A investigação tem provado que quando os treinadores colocam uma maior ênfase num clima motivacional orientado para a mestria, e menos ênfase num clima orientado para a performance, existe uma relação significativamente positiva com perceções de maior competência percebida, motivação intrínseca e satisfação (Bortoli, Bertollo, Comani & Robazza, 2011) por parte dos jovens. Tal como afirmam Torregrosa, Viladrich, Ramis, Azócar, Latinjak & Cruz (2011) apesar da influência do treinador ser muito importante, esta não é a única influência do contexto desportivo no compromisso dos jovens desportistas. Desta forma é preciso complementar os estudos sobre a influência dos treinadores com estudos que indiquem como os pais ou os pares influem também neste comprometimento com o desporto.

Harter (1978, 1981 *cit in.* Papaioannou, Ampatzoglou, Kalogiannis & Sagovits, 2008) afirmou que os pais são a primeira fonte de influência sobre as perceções dos atletas, quer nas atividades académicas (O' Sullivan & Howe, 1996 *cit in.* Papaioannou, Ampatzoglou, Kalogiannis & Sagovits, 2008) quer nas desportivas (Van Yperen & Duda, 1999; White, 1996 *cit in.* Papaioannou, Ampatzoglou, Kalogiannis & Sagovits, 2008). A importância do envolvimento parental no desenvolvimento desportivo dos jovens pode tomar vários caminhos, sendo que existe algum consenso de que tanto pode ser uma fonte de apoio, transmitindo suporte aos filhos na adaptação a novos contextos, ou então representarem uma fonte de problemas, devido à pressão adicional que exercem sobre o desempenho desportivo (Smith & Smoll, 1996; Smoll, 1993 *cit in.* Gomes & Zão, 2007).

Nas duas ou três últimas décadas, os grandes eventos desportivos ganharam uma dimensão mediática e global que fizeram os atletas serem percebidos como heróis (Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund, 2011), além de terem multiplicado as retribuições financeiras. O futebol, como a modalidade de maior exposição, é um exemplo muito concreto desse novo olimpo terreno habitado por “deuses” do desporto. Esta visibilidade tem sido tomada como um fator que conduz os pais a encorajarem os filhos a integrarem desde muito cedo programas com vista ao seu desenvolvimento físico e cognitivo para terem possibilidade de alcançar resultados desportivos importantes. O envolvimento parental é frequentemente evidente mesmo em tenras idades e na forma como projeta nas crianças e nos jovens um tipo de esperanças que, forçosamente, terão repercussões futuras,

positivas ou negativas. O envolvimento do pai – em muitos casos pode ser a mãe – pode conduzir a que tome muitas decisões pela criança como se fosse, além de pai, seu mentor, conselheiro, advogado e até treinador (Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund, 2011). Muitos estudos sugerem que deve existir um nível ótimo de envolvimento parental no desporto jovem (Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund 2011), sendo que esse apoio deve ser equilibrado, em que os pais não devem valorizar exacerbadamente as vitórias e os sucessos mas também não devem colocar demasiada pressão nos filhos quando estes não alcançam os resultados projetados - aliás é sobretudo nessas alturas que precisam do suporte parental para não desistirem dos seus objetivos ou para encontrarem outros que sejam compatíveis com um desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente.

Não há duvida que entre o conjunto de outros significativos que influenciam a orientação e o envolvimento para os objetivos do jovem atleta, a forma como os pais se relacionam com a experiência do filho – atleta é crucial. O feedback que os filhos vão recebendo dos pais tem influência no clima motivacional geral percebido em que os jovens se movimentam e na sua orientação para os objetivos (Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund, 2011).

Conclusões de vários estudos apontam para a idade à volta dos doze anos a partir da qual os jovens atletas mudam atitudes ao receberem determinado tipo de mensagens dos seus pais, além de passarem a considerar seriamente as expectativas dos seus progenitores. Para além disso, é evidente que os jovens atletas por volta dessa idade são capazes de diferenciar mensagens orientadas para a mestria ou para a performance (Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund 2011).

Tem sido sugerido por vários autores que um clima motivacional desportivo percebido que enfatiza um envolvimento na mestria, conjugado com um envolvimento na performance, é o mais apropriado (Hodge & Petlichkoff, 2000; Harwood & Swain, 2002 *cit in* Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund 2011). Estudos que procuraram examinar os efeitos do feedback parental nos jovens atletas, mostram que um feedback parental orientado para a performance aumentava significativamente o envolvimento para a performance, enquanto o nível de envolvimento para a mestria se mantinha (Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund, 2011). Em contraste, dentro de grupos de feedback parental orientado para a mestria, a distância inicial entre estarem mais envolvidos na mestria do que na performance aumentou após esse feedback parental, o que resultou tanto de um

aumento do envolvimento para a mestria como de uma diminuição do envolvimento na performance. Estes resultados sugerem: 1) feedback direto orientado para a mestria ou para a performance facilita, respetivamente, um envolvimento para a mestria ou para a performance; 2) feedback orientado para a mestria faz decrescer um envolvimento para a performance; 3) o nível de envolvimento para a mestria mantém-se depois da exposição a feedback orientado para a performance. Esta conclusão suporta a noção que o envolvimento para a mestria serve como um amortecedor quando o envolvimento para a performance aumenta (Hodge & Petlichkoff, 2000 *cit. in.* Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund, 2011), por outras palavras, quando adotam objetivos não controláveis (i.e. obter melhores performances do que os outros) os jovens atletas parecem manter outros controláveis (i.e. melhorar a sua própria performance) em espera, adaptando-se assim que as circunstâncias requeiram uma mudança (Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund, 2011). A literatura tem mostrado que, como função da sua orientação de objetivos, os pais variam na importância que colocam nos diferentes aspetos dos comportamentos dos jovens, como o esforço árduo, o ganhar frequentemente, o mostrar melhoramento pessoal e ser melhor que os outros (Roberts *et al.*, 1994 *cit. in* White, Kavussanu, Tank & Wingate, 2004). A informação que os pais pedem aos jovens, como o número de vitórias alcançadas no desporto, o esforço que eles colocam nas suas atividades, o seu progresso, a forma como eles se comparam com os outros ou se os encorajam a focar-se em atividades desafiantes ou em atividades de fácil execução, são uma forma de comunicar aos jovens diferentes concepções do sucesso (White, Kavussanu, Tank & Wingate, 2004).

Ames (1992; White, Kavussanu, Tank & Wingate, 2004) vai mesmo mais longe e defende que os pais tornam evidentes os seus objetivos preferidos quando falam com os jovens sobre a sua experiência desportiva. Por exemplo, quando o atleta volta de um jogo de futebol e o pai pergunta: “Ganhaste?”, o jovem recebe uma mensagem clara sobre que visão os pais consideram a mais importante na sua experiência desportiva (White, Kavussanu, Tank & Wingate, 2004). Esta asserção de Ames é de alguma forma desafiada por muita gente, já que o desporto é um meio sempre eminentemente competitivo, mesmo nos treinos existe competição, e o desporto é socializador porque com ele se experiencia a vitória ou a derrota. E só com este tipo de experiências é que os atletas podem ir testando os seus limites e a viabilidade dos seus objetivos, num comportamento necessariamente adaptativo de alcance social muito para lá do campo desportivo. A perceção cognitiva é sempre marcada pela informação que é mais evidente, e no caso do desporto, é o resultado alcançado que, na

sua simplicidade (vitória ou derrota), tem sempre subjacente um conjunto de emoções positivas ou negativas resultado de um processo que envolveu esforço, objetivos e realização de tarefas. Não é possível isolar o jovem e, no campo social mais alargado ele também terá que necessariamente passar por experiências desse género e confrontar-se com a dureza de resultados mais ou menos desejados.

Num estudo realizado com um conjunto de futebolistas adolescentes, a orientação parental do objetivo percebido foi relacionada com a orientação de objetivos do próprio atleta (Ebbeck & Becker, 1994 *cit. in* White, Kavussanu, Tank & Wingate, 2004). Daí que as perceções dos atletas de que os pais tinham uma elevada orientação para a mestria ou para a performance foi relacionada com a orientação de objetivos auto-relatados pelos atletas. As perceções dos atletas de que os seus pais, treinador e amigos têm uma orientação elevada para a mestria ou para a performance correspondiam à orientação de mestria ou performance auto-reportadas (Escartí *et al.*, 1999 *cit. in* White Kavussanu, Tank & Wingate, 2004). Há um enorme conjunto de estudos congruente com a asserção de que os pais são uma importante fonte de socialização dos filhos na adesão a certas crenças e cognições, mas os estudos sublinham ainda mais o significado que tem o exame das perceções que os jovens atletas tem dos valores, atitudes e crenças dos seus pais mais do que as reais cognições dos pais (White, Kavussanu, Tank & Wingate, 2004). Ames (1992; White, Kavussanu, Tank & Wingate, 2004) tem ainda uma outra visão sobre essa influência: é a interpretação individual dos sinais que envolvem o jovem atleta, as suas expetativas e as recompensas influenciam mais uma orientação de objetivo particular do que o comportamento de outros significativos.

Ansiedade e Bem-estar/Satisfação

A literatura inicial sobre a ansiedade no desporto de competição era operacionalizada como um constructo unidimensional. Contudo, a investigação mais recente tem-se focado na multidimensionalidade da natureza da ansiedade (Ommundsen & Pedersen, 1999; Cruz *et al.*, 2006) sugerindo que a ansiedade no desporto apresenta duas componentes, a somática e a cognitiva, que são relativamente independentes uma da outra. Sendo a ansiedade

somática vista como aquela que compreende as respostas fisiológicas como a sudção e um batimento cardíaco mais rápido, enquanto a ansiedade cognitiva é vista como aquela que compreende as preocupações sobre as falhas potenciais e a adequação da performance individual bem como falhas de atenção e expectativas negativas. Há um outro aspeto referido por vários autores (Cruz *et al.*, 2006) que é a autoconfiança, que é vista como a ausência de ansiedade cognitiva ou pelo contrário, a ansiedade cognitiva é vista como falta de autoconfiança (Cruz *et al.*, 2006).

Pela literatura atinente ao caso tem-se constatado que a reação de ansiedade inclui altos níveis de ativação do sistema nervoso autónomo, preocupação e cognições auto-orientadas que podem alterar processos atencionais e outras funções cognitivas (Smith, 2008; Smith, Smoll & Passer, 2002; Smith, Smoll & Wiechman, 1998 *cit. in* Garcia-Mas *et al.*, 2011). No que diz respeito à ansiedade somática a excitação nalguns atletas pode ser percebida como prontidão para competir e obter uma boa performance e não de provocar uma resposta de ansiedade, enquanto em outros pode ser interpretada negativamente e provocar uma resposta de preocupação. Esta diferença na perceção individual e na interpretação da excitação pode assim atenuar associações de aspetos somáticos da ansiedade e outras variáveis cognitivas como os objetivos de realização, a perceção de competência e o bem – estar e a satisfação. Pelo contrário a ansiedade cognitiva é por definição indicativa de expectativas negativas e focada em pensamentos negativos sob a forma de preocupações. Consequentemente é importante identificar o papel diferenciador potencial de percursos cognitivos da ansiedade somática versus aspetos da ansiedade cognitiva porque podem ter diferentes consequências motivacionais para os atletas (Ommundsen & Pedersen, 1999).

De acordo com estudos correlacionais transversais as perceções, por parte de um desportista, de um clima orientado para a mestria estão associadas a baixa ansiedade (Papaioannou y Kouli, 1999; Walling, Duda y Chi, 1993; Yoo, 2003 *cit. in* Garcia-Mas *et al.*, 2011) e que as perceções num clima centrado na performance estão correlacionadas positivamente com a ansiedade competitiva. Apesar de alguns desportistas reportarem que a ansiedade facilita o rendimento nas tarefas, a maioria das investigações realizadas, tanto com jovens desportistas como adultos, mostram que a ansiedade competitiva tem efeitos prejudiciais na performance, na satisfação e no bem-estar físico. Os atletas com alto nível de ansiedade competitiva no desporto, preocupam-se com mais frequência com os erros que podem cometer, preocupam-se por não jogarem bem, enquanto os seus companheiros com baixa ansiedade se preocupam menos sobre como serão avaliados pelos seus treinadores,

companheiros e pais, demonstrando uma maior confiança nas suas capacidades (Garcia-Mas *et al.*, 2011).

Duda (2001 *cit. in* Adie, Duda, and Ntoumanis, 2008) argumentou que para além de serem preditores da motivação e dos resultados relacionados com a realização, as variações nos objetivos de realização também fornecem uma visão sobre a variabilidade do bem-estar emocional e psicológico dos desportistas. Na literatura da Psicologia do Desporto, o bem-estar não é definido simplesmente pela ausência de doença mas sim pela representação do grau de crescimento psicológico e funcionamento ótimo que a pessoa experiencia no contexto em questão (Ryan & Deci, 2001 *cit. in* Adie, Duda, and Ntoumanis, 2008). A auto-estima, ou seja a extensão do sentimento positivo da pessoa sobre o *self*, é largamente aceite como um indicador chave de bem-estar psicológico. Vários estudos têm provado que a forma como os participantes numa competição a antecipam, como desafio ou ameaça, é um determinante chave do grau de bem-estar dos atletas (Adie, Duda, and Ntoumanis, 2008). Tomando como quadro concetual a teoria dos objetivos de realização, os indivíduos comprometidos com objetivos de mestria-aproximação têm menor probabilidade de avaliar a competição como uma ameaça. Muitos estudos têm estabelecido que a adoção de objetivos de mestria-evitamento corresponde a resultados e processos mais negativos do que positivos. O aspeto de evitamento subjacente ao objetivo de mestria-evitamento, simplisticamente, faz com que os atletas com a preocupação de não conseguirem chegar aos níveis referenciados por si próprios e pela tarefa têm maior probabilidade de interpretar a competição desportiva como uma ameaça (Adie, Duda, and Ntoumanis, 2008). Relativamente aos objetivos de performance, um objetivo de performance-aproximação tem sido relacionado positivamente tanto com avaliações de desafio como de ameaça. Uma relação significativa entre a adoção de objetivos performance-aproximação com avaliações de desafio não emergiram como correlacionados, o que sugere que a orientação para objetivos de performance-aproximação é benéfica para a visão de que a competição desportiva é uma oportunidade para o crescimento pessoal. Os autores desse estudo concreto (Adie, Duda, and Ntoumanis, 2008) alertam, no entanto, que os resultados sublinham os custos escondidos do comprometimento com este tipo de objetivos, descritos recentemente na literatura desportiva (Elliot & Conroy, 2005; Nien & Duda, 2007 *cit. in* Adie, Duda, and Ntoumanis, 2008). Inerente a um objetivo de performance-aproximação está o ultrapassar os outros mas nem sempre é possível ser o melhor numa competição, sendo que os resultados também sugerem que os indivíduos orientados para a performance-aproximação esperariam sentir-se ameaçados pelo que eles

percebem que está em causa quando se aproxima uma competição desportiva (Elliot & Moller, 2003 *cit. in* Adie, Duda, and Ntoumanis, 2008). A investigação tem demonstrado que os objetivos de mestria-aproximação deviam ser adotados tanto para atletas masculinos como femininos se tivermos como objetivo criar experiências emocionais e psicológicas positivas em situações de desporto competitivo (Adie, Duda, and Ntoumanis, 2008).

Empenho e Desempenho

A quantidade de esforço empregue numa determinada tarefa está em princípio relacionada com um melhor ou pior desempenho. Não existe na literatura muita informação sobre a relação entre o esforço exercido e o desempenho dos atletas nas suas atividades desportivas. Analisando as relações entre o esforço exercido e os objetivos de realização e a percepção de competência dos indivíduos, a literatura, como já referido anteriormente, tem descrito que a alta competência percebida quando correlacionada com uma orientação para objetivos de performance conduz a que o individuo implique um menor esforço na prossecução das tarefas. Porque demonstrar capacidade com pouco esforço é vista como manifestação de maior competência (Roberts, Treasure & Conroy, 2007). Quando os indivíduos se percebem como pouco competentes e se orientam para objetivos de performance, a literatura tem demonstrado que é provável que manifestem comportamentos de realização desadaptativos por quererem evitar demonstrar incompetência. Indivíduos com uma percepção alta de competência e com uma orientação para objetivos de mestria demonstram exercer maior esforço e conseguem alcançar melhores desempenhos, apresentando respostas e comportamentos de realização mais adaptativos (Roberts, Treasure & Conroy, 2007).

Existem cada vez mais evidências, de que ter uma orientação para objetivos de mestria promove um melhor desempenho porque esses indivíduos tendem a dedicar um maior esforço na realização das tarefas (Cumming, Smoll, Smith & Grossbard, 2007; Cervelló, Santos Rosa, Garcia Calvo, Jiménez, & Iglesias, 2007; Papaioannou *et al.*, 2008; Martin, Rudisill, & Hastie, 2009 *cit in*. Roberts, Treasure & Conroy, 2007).

Metodologia

Participantes/Amostra

Esta investigação foi concebida para jovens futebolistas, em competição, com uma média de idades de 13,28 anos e que frequentavam entre o sétimo e nono ano de escolaridade. Esta é uma amostra não aleatória, por conveniência, uma vez que no início da investigação estava a realizar o meu estágio curricular no clube 1 e a trabalhar como treinador no clube 2, tornando-se conveniente a recolha de dados nestes dois locais. De referir que dos 78 participantes, 45 (57,7%) frequentavam o clube 1 e os restantes 33 atletas (42,3%) pertenciam ao clube 2, todos eles do sexo masculino e do escalão Sub14 (Iniciados).

Variáveis e Instrumentos

Este é um estudo correlacional onde se procuraram analisar associações entre os objetivos motivacionais dos atletas, a sua perceção de competência, o clima motivacional dos seus contextos familiares e desportivos e o seu empenho, desempenho, ansiedade e bem – estar.

As variáveis em análise foram: objetivos de realização, competência percebida, clima motivacional criado pelos Pais e pelo Treinador, bem-estar em contexto desportivo (afeto positivo e afeto negativo), ansiedade competitiva e o empenho e desempenho dos jovens atletas avaliado por eles e pelos seus treinadores.

Para a recolha dos dados foi criado um protocolo com 77 itens divididos em seis questionários.

- 1) **Objetivos de Realização: Questionário ao Atleta.** Para avaliar e analisar os objetivos dos atletas enquanto jogadores de futebol, o questionário foi adaptado da versão utilizada por Magalhães (2012), construído com base no *2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport* (Conroy, Elliot & Hofer, 2003) e no *Questionário de Objetivos de Realização – Revisto – Versão Desporto* (Cruz, 2008). Este questionário é composto por 20 itens, sendo que só foram utilizados os primeiros 13, com o objetivo de avaliar os 4 tipos de objetivos de realização: Mestria – Aproximação, Mestria – Evitamento, Performance – Aproximação e Performance – Evitamento propostos pelo modelo 2x2 de Elliot. Cada item descreve diferentes formas de percecionar e enunciar a perseguição de competência ou o evitamento da incompetência. Cada item teria de ser avaliado numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (1 corresponde a “Nunca” e 5 a “Sempre”).

- 2) **Competência Percebida: Questionário de Auto – Eficácia no contexto do Futebol.** Este questionário adaptado da versão de investigação de Lemos (2005) sobre a auto eficácia académica (versão portuguesa da escala de Auto Eficácia do sistema do *PALS* de Midgley *et. al.*, 2000) teve como objetivo avaliar a perceção dos atletas relativamente à sua eficácia e competência no Futebol. Composta por 8 itens, mais um item que a versão original, esta versão adaptada do questionário de auto – eficácia procura compreender como os jovens se percecionam em relação às suas capacidades no contexto desportivo do futebol e como avaliam as suas possibilidades de obter sucesso nas mais variadas tarefas que lhes são propostas pelo Treinador. Cada item teria de ser avaliado numa escala tipo *Likert* de 9 pontos (1 corresponde a “Nada Verdade”, 5 a “Mais ou Menos Verdade” e 9 a “Totalmente Verdade”) sendo que a escala de resposta manteve-se igual à da versão original.

- 3) **A) Clima Motivacional Familiar percebido pelo Atleta: Questionário do Clima Motivacional percebido pelos atletas sobre os objetivos dos Pais em relação ao Futebol.** Este questionário teve como objetivo conhecer de que forma os jovens atletas percecionavam sobre quais os objetivos que os Pais tinham para eles na sua atividade desportiva. Composto por 11 itens, este questionário foi construído com base no *Manual for the Patterns of Adaptive Learning Scales – PALS* (Midgley *et. al.*, 2000) com efeitos para esta investigação, sendo que a cada item estava associado um dos dois tipos de objetivos de realização: Mestria ou Performance. Os itens teriam

de ser avaliados através de uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 corresponde a “Nunca” e 5 a “Sempre”).

B) Clima Motivacional Desportivo percebido pelo Atleta: Questionário do Clima Motivacional criado pelo Treinador percebido pelo Atleta. Este questionário teve como objetivo conhecer de que forma os jovens atletas consideravam os objetivos e as atitudes dos seus treinadores para com eles na sua atividade desportiva. Composto por 14 itens, este questionário foi construído com base no *Manual for the Patterns of Adaptive Learning Scales – PALS* (Midgley *et al.*, 2000) para efeitos desta investigação, sendo que a cada item estava associado um dos dois tipos de objetivos de realização: Mestria ou Performance. Os itens teriam de ser avaliados através de uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 corresponde a “Nunca” e 5 a “Sempre”).

- 4) **Bem – Estar e Afeto em contexto desportivo: Escala de Avaliação do Bem – Estar e Afeto no Futebol.** Com o objetivo de analisar os sentimentos e pensamentos dos jovens atletas no seu contexto desportivo, a Escala de Avaliação do Bem – Estar e Afeto no futebol, é uma versão adaptada das Escalas de Avaliação do Bem - Estar – Afeto na Escola, uma versão utilizada para investigação por Lemos & Coelho (2010). Esta versão adaptada manteve os mesmos 7 itens da versão original que avaliam as duas dimensões do Bem – Estar: os afetos positivos ou negativos que os jovens futebolistas sentem quando estão em prática no seu clube. Os itens teriam de ser avaliados através de uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 corresponde a “Nunca” e 5 a “Sempre”).
- 5) **Ansiedade Competitiva: Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva.** Para avaliar o nível de ansiedade dos jovens atletas antes dos jogos, utilizou-se a versão portuguesa adaptada do *Competitive State Anxiety Inventory 2* (Martens, Vealey & Burton, 1983; 1990), um inventário multidimensional do estado de ansiedade no desporto. Esta versão do Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (Cruz, Viveiros, Alves, Matos, Ferreira & Dias, 2006) contém 22 itens (o inventário original contém 27 itens) que estão divididos em 3 subescalas: 8 itens reportam-se à Ansiedade Cognitiva, 6 à Ansiedade Somática e 8 à Autoconfiança. Os itens foram avaliados segundo uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 corresponde a

“Nunca” e 5 a “Sempre”). Os scores de cada subescala são obtidos somando os valores atribuídos em cada um dos respetivos itens.

- 6) **Empenho e Desempenho: Escala de Empenho e Desempenho para o Atleta e para o Treinador.** Esta escala que foi construída para fins de investigação, teve como objetivo analisar a forma como os atletas se auto avaliavam em relação seu empenho e desempenho nas mais variadas tarefas que enfrentam no seu contexto desportivo. De forma a analisar as respostas dadas pelos jovens, esta escala foi também usada para os Treinadores avaliarem cada um dos seus atletas em relação ao seu empenho e desempenho. Foi usada uma escala de resposta do tipo *Likert* de 5 pontos para avaliar o empenho e desempenho, respetivamente (1 corresponde a “Nada Empenhado” e 5 a “Muito Empenhado”; 1 corresponde a “Muito Fraco” e 5 a “Muito Bom”).

Procedimento

Os instrumentos foram aplicados em contextos distintos, sendo que parte dos participantes responderam num momento específico (depois de um treino da semana), em pequenos grupos de 3 elementos numa sala das instalações do clube sob supervisão dos investigadores e, outros responderam em casa, tendo-lhes sido fornecidas todas as instruções necessárias para os completar. De referir que a participação dos jovens atletas nesta investigação foi feita sob o consentimento informado dos pais devido à sua menoridade.

Análise estatística

A análise e tratamento estatísticos dos dados recolhidos foi realizada com recurso ao programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 20.

Para cada uma das variáveis foi utilizado o valor médio das respostas aos vários itens que avaliavam cada uma dessas componentes (objetivos de realização, competência percebida, clima motivacional e bem estar). Para a variável ansiedade foi utilizado o

somatório das respostas, ao invés da média, tal como descrito pelos autores da versão traduzida portuguesa (Cruz, Viveiros, Alves, Matos, Ferreira & Dias, 2006).

Para a caracterização da amostra relativamente às diferentes variáveis em estudo, utilizou-se a análise descritiva através do cálculo da média, desvio padrão, valor mínimo e valor máximo.

O objetivo desta investigação foi averiguar a possível associação entre as diferentes variáveis. Para tal, aplicou-se o teste de correlação de *Pearson* uma vez que se tratam de escalas ordinais e que em alguns casos a distribuição se afastava da normalidade.

Deste modo analisou-se a possível relação entre os dois tipos de objetivos de realização com o grau de perceção competência do jovem futebolista; os dois tipos de objetivos de realização com o clima motivacional desportivo e familiar percebido pelo atleta, com o auto relato de empenho e desempenho no futebol, bem como com a opinião do treinador sobre estas duas últimas variáveis. Investigou-se também se existiam associações entre os objetivos de realização do atleta e o bem-estar e ansiedade competitiva. Averiguou-se também as possíveis associações entre a competência percebida pelo atleta com o seu clima motivacional familiar e desportivo, bem como com o auto relato de empenho e desempenho e com a opinião do treinador e, com o bem-estar e a ansiedade competitiva. Por fim analisaram-se as relações entre o clima motivacional familiar e desportivo percebido pelos atletas com o a autoavaliação de empenho e desempenho no futebol e a avaliação dos treinadores.

Resultados

Caracterização da Motivação dos Atletas

Um dos objetivos deste estudo foi analisar a motivação dos jovens atletas, com base na sua orientação para os dois tipos de objetivos nas suas valências de aproximação e

evitamento, no seu grau de percepção de competência e na sua percepção de como o clima motivacional familiar e desportivo influenciavam essa orientação. Desta forma analisou-se a média de respostas para cada um dos 4 tipos de objetivos postulados pelo modelo 2x2.

Através da análise descritiva, pode-se constatar que os atletas apresentaram resultados elevados para o objetivo mestria – aproximação ($M=4,79$; $DP=0,41$) e para o objetivo mestria – evitamento ($M=4,46$; $DP=0,83$), o que pode sugerir uma forte orientação para os dois tipos de objetivos centrados na mestria.

Relativamente aos objetivos de performance, tanto o objetivo performance - aproximação ($M=4,31$; $DP= 0,87$) como o objetivo performance – evitamento ($M=4,25$; $DP=1,02$), apresentaram resultados elevados.

Estes dados sugerem que não existem grandes diferenças na orientação para os dois tipos de objetivos apesar dos objetivos de mestria nas suas duas valências serem superiores aos objetivos de performance – aproximação e evitamento.

Relativamente à competência percebida pode-se constatar que a maior parte dos atletas se percecionam como competentes e capazes de obter sucesso nas tarefas que lhe são propostas no contexto do futebol. Estes resultados ($M= 8,11$; $DP = 0,79$), numa escala de 1 a 9, mostram que o nível de competência percebida dos jovens atletas é elevado.

O clima motivacional orientado para a mestria criado quer pelos Pais ($M= 4,33$; $DP=0,65$) quer pelos treinadores ($M=4,68$; $DP=0,46$) apresentaram valores bem mais elevados que o clima motivacional orientado para a Performance criado pelos Pais ($M=3,54$; $DP=0,98$) e sobretudo que o clima motivacional orientado para a Performance criado pelos Treinadores ($M=2,38$; $DP=0,78$). Estes resultados sugerem que o clima motivacional percebido pelos atletas é mais orientado para a mestria do que para a performance, tanto sob a influência dos pais como do treinador.

A caracterização da motivação dos jovens atletas não deve ser apenas analisada pela orientação para os objetivos de realização, pela sua maior ou menor percepção de competência e pelo clima motivacional envolvente. Deste modo, devemos olhar também para a motivação dos jovens futebolistas à luz dos seus sentimentos e pensamentos acerca do bem-estar e confiança ou ansiedade suscitada pelas emoções e relações que o próprio contexto desportivo provoca.

Para conhecer os sentimentos e pensamentos dos jovens futebolistas analisou-se de que forma as relações e emoções suscitadas pelo contexto desportivo afetam positiva ou negativamente o seu bem-estar. Analisando os resultados obtidos na avaliação do bem-estar, uma variável subdividida em duas subescalas (afeto positivo e afeto negativo) constatou-se que existem diferenças de valores entre as duas. A subescala do afeto positivo apresentou uma média de 4,61 ($DP=0,58$) sendo que a subescala do afeto negativo revelou uma média de 1,46 ($DP=0,87$), o que nos leva a sugerir que os jovens atletas estudados apresentam um nível de satisfação elevado em relação ao desporto que praticam.

Na avaliação da ansiedade competitiva é importante ter em conta que o número de itens associado a cada uma das subescalas que compõem a variável é diferente: a ansiedade cognitiva e a autoconfiança são avaliadas por 8 itens, sendo que a ansiedade somática é apenas avaliada por 6 itens, o que não nos permite tecer grandes considerações sobre esta variável que apresenta uma média de 12,15 ($DP=3,77$). Contudo, observando os valores encontrados para a ansiedade cognitiva e para a autoconfiança ($M=21,36$; $DP=7,11$ e $M=31,8$; $DP=5,38$, respetivamente, para um somatório máximo de 40) podemos afirmar que os jovens atletas estudados se apresentavam bastante confiantes em relação às suas capacidades no que à prática do futebol diz respeito.

Para analisar o grau de compromisso e as atitudes dos jovens atletas e a qualidade das suas ações enquanto jogador de futebol, atentou-se ao empenho e desempenho reportados por eles bem como a opinião dos treinadores sobre os mesmos em relação a essas duas variáveis. Em relação à variável empenho no futebol, a média de respostas dos jovens futebolistas foi de 4,55 ($DP=0,595$), enquanto a média de respostas do treinador sobre o empenho foi de 3,92 ($DP=0,723$), numa escala de 1 a 5. Para a variável desempenho no futebol, a média de respostas dos atletas foi de 4,29 ($DP=0,834$), sendo que a média de respostas do treinador foi de 3,71 ($DP=0,968$), numa escala de 1 a 5. Estes resultados sugerem que os jovens futebolistas se sobreavaliavam no que diz respeito ao seu empenho e desempenho, comparativamente com a avaliação feita pelos treinadores.

Outro dos objetivos desta investigação centrou-se na análise das possíveis associações entre as variáveis com o intuito de compreender melhor a motivação para a realização dos jovens futebolistas. Para esta análise, os objetivos de realização foram subdivididos nas suas vertentes de mestria e performance, não tendo sido estratificados para as valências de aproximação e evitamento.

1. Relação entre os objetivos de realização e o grau de percepção de competência dos jovens atletas

Os resultados ($p < 0,01$) demonstram uma correlação positiva forte ($r = 0,446$) entre objetivos de realização orientados para a mestria e o grau de percepção de competência por parte do jovem atleta, isto é, os valores indicam que quanto mais os atletas se orientam para a mestria mais alto é o seu nível de percepção de competência. Não foi encontrada nenhuma correlação entre os objetivos de realização orientados para a Performance e a competência percebida.

2. Relação entre os objetivos de realização e o clima motivacional criado pelos Pais e Treinadores percebido pelos atletas

Os resultados demonstram uma correlação positiva significativa entre objetivos de realização orientados para a mestria e o clima motivacional criado pelos Pais e pelo Treinador, orientado para a mestria ($r = 0,382$ e $r = 0,506$, respetivamente). Não foi encontrada nenhuma correlação entre os objetivos de realização orientados para a mestria e o clima motivacional criado pelos Pais e Treinador orientado para a performance.

Os resultados ($p < 0,01$) demonstram uma correlação positiva ($r = 0,433$) entre objetivos de realização orientados para a Performance e o clima motivacional criado pelos Pais orientado para a Performance.

Não foi encontrada nenhuma correlação entre os objetivos de realização orientados para a Performance e o clima motivacional criado pelo Treinador.

3. Relação entre os objetivos de realização e o empenho e desempenho dos atletas avaliados pelo Treinador

Apenas foi encontrada uma correlação significativa positiva ($r = 0,228$; $p < 0,05$) entre os objetivos de realização orientados para a mestria com o empenho dos atletas avaliado pelo Treinador.

4. Relação entre a competência percebida e o empenho e desempenho relatado pelos atletas

Os resultados demonstram uma correlação positiva entre a competência percebida pelos atletas e o empenho e desempenho por eles reportado ($r = 0,374$, $p=0,001$; $r = 0,439$, $p < 0,01$, respetivamente).

5. Relação entre a competência percebida e o empenho e desempenho dos atletas avaliados pelo Treinador

Os resultados demonstram uma correlação positiva significativa ($r = 0,283$; $p = 0,012$) entre a competência percebida pelos atletas e o seu empenho avaliado pelo Treinador.

6. Relação entre a competência percebida e o bem-estar e ansiedade relatados pelo atleta

Os resultados ($p=0,030$) demonstram uma correlação negativa ($r = - 0,247$) entre a competência percebida pelos atletas e o afeto negativo. Não foi encontrada nenhuma correlação entre a competência percebida pelos atletas e o afeto positivo.

Os resultados ($p=0,001$) demonstram uma correlação negativa ($r = - 0,363$) entre a competência percebida pelos atletas e a ansiedade somática, bem como uma correlação positiva ($r = 0,260$; $p=0,021$) entre a competência percebida pelos atletas e a auto confiança. Não foi encontrada nenhuma correlação entre a competência percebida pelos atletas e a ansiedade cognitiva.

7. Relação entre a competência percebida e o clima motivacional criado pelos Pais e Treinador percebido pelos atletas

Os resultados ($p<0,001$) demonstram uma correlação positiva ($r = 0,437$) entre a competência percebida pelos atletas e o clima motivacional criado pelos Pais orientado para a mestria. Não foi encontrada correlação entre a competência percebida pelos atletas e o clima motivacional criado pelos Pais orientado para a performance.

Os resultados ($p < 0,001$) demonstram uma correlação positiva ($r = 0,653$) entre a competência percebida pelos atletas e o clima motivacional criado pelo Treinador orientado para a mestria. Foi também encontrada uma correlação negativa ($r = - 0,343$; $p = 0,002$) entre a competência percebida pelos atletas e o clima motivacional criado pelo Treinador orientado para a performance.

8. Relação entre o clima motivacional criado pelos pais percebido pelos atletas e a avaliação feita por eles acerca do seu empenho e desempenho no futebol

Os resultados ($p < 0,05$) demonstram uma correlação positiva ($r = 0,270$) entre o clima motivacional criado pelos pais orientado para a mestria e a avaliação feita pelo atleta em relação ao seu empenho no futebol. Não foi encontrada nenhuma correlação entre o clima motivacional criado pelos pais orientado para a performance e o empenho relatado pelos atletas.

Os resultados ($p < 0,05$) demonstram uma correlação positiva ($r = 0,270$) entre o clima motivacional criado pelos pais orientado para a mestria e a avaliação feita pelo atleta em relação ao seu desempenho no futebol. Não foi encontrada nenhuma correlação entre o clima motivacional criado pelos pais orientado para a performance e o desempenho avaliado pelos atletas.

9. Relação entre o clima motivacional criado pelo treinador percebido pelos atletas e a avaliação feita por eles acerca do seu empenho e desempenho no futebol

Não foi encontrada nenhuma correlação entre o clima motivacional criado pelo treinador e avaliação do atleta sobre o seu empenho. Contudo, encontrou-se uma correlação negativa ($p < 0,01$; $r = - 0,339$) entre o clima motivacional criado pelo Treinador orientado para a performance e avaliação sobre o empenho feita pelo atleta. Não foram encontradas associações entre o clima motivacional criado pelo treinador orientado para a mestria e para a performance e análise do atleta em relação ao seu desempenho no futebol.

Discussão

A discussão dos resultados será composta por 9 pontos de análise, o primeiro ponto relativo à associação encontrada entre os objetivos de realização de mestria e a competência percebida por parte dos atletas relacionando-a com alguns resultados similares encontrados noutras investigações. O segundo ponto de análise diz respeito às relações encontradas entre os objetivos de realização de Mestria e de Performance e a competência percebida com o clima motivacional criado pelos Pais e Treinadores percebidos pelos atletas em relação ao contexto do futebol. De seguida são examinados os resultados encontrados entre os objetivos de realização de mestria e a avaliação feita pelo treinador em relação ao empenho do atleta. O quarto e quinto ponto de análise dizem respeito às associações encontradas entre a competência percebida e as avaliações feitas pelos atletas e respetivos treinadores sobre o empenho e desempenho dos jovens futebolistas. A relação entre a competência percebida e o bem-estar e a ansiedade reportados pelos atletas também será alvo de discussão. Por fim serão discutidos os resultados encontrados entre o clima motivacional criado pelos pais e Treinadores percebido pelos atletas e a avaliação feita por eles acerca do seu empenho e desempenho no futebol.

De acordo com as investigações e literatura ligadas à motivação, nomeadamente no que concerne à teoria dos objetivos de realização, é assumido que a principal direção do processo motivacional para alcançar a realização é o desejo de desenvolver ou demonstrar competência ou evitar demonstrar incompetência (Roberts, Treasure & Conroy, 2007). Indivíduos com uma forte orientação para objetivos de mestria percebem a sua competência através de um critério auto referenciado, o seu foco está na auto melhoria e no esforço para alcançarem a mestria nas tarefas. Indivíduos com forte orientação para objetivos de performance percebem a sua competência através de um critério normativo, isto é, o seu foco é ser melhor do que os outros ou superar os outros com menor esforço. Os resultados da análise descritiva desta investigação demonstraram que os jovens futebolistas se percebiam como altamente competentes no seu contexto desportivo ($M = 8,11$ numa escala de 1 a 9) e que, através da análise correlacional existe uma associação forte e positiva entre os objetivos de realização de mestria e a competência percebida ($p < .01$; $r = 0,446$). Estes valores encontrados sugerem que a uma maior orientação para objetivos de mestria está associada uma maior percepção de competência por parte do jovem atleta. Contudo, não

se verificou nenhuma relação entre os objetivos de realização de performance e a percepção de competência dos atletas. Esta análise é congruente com o que tem sido encontrado na literatura. Roberts, Treasure & Conroy (2007) afirmam que as investigações têm sugerido que o uso de objetivos de realização de mestria para desenvolver ou demonstrar competência aumenta a resiliência do grau de percepção de competência. Outras investigações encontraram também associações positivas entre a percepção de competência e os objetivos de mestria (Cury *et al.*, 1999 *cit in*. Duda, 2005). A relação entre uma alta ou baixa percepção de competência e a orientação para os objetivos de realização tem consequências no padrão motivacional dos indivíduos. A literatura tem demonstrado que os padrões motivacionais adaptativos se traduzem na relação entre uma alta competência percebida tanto com objetivos de mestria como com os de performance. Contudo, pessoas com uma orientação para objetivos de performance mas com uma baixa percepção de competência tendem a exibir padrões motivacionais desadaptativos porque eles tendem a ser mais preocupados com a comparação da sua competência com a dos outros (Bortoli, Bertollo, Comani & Robazza, 2011).

No que diz respeito às relações entre os objetivos individuais do atleta e os objetivos dos pais e treinadores percebidos pelos atletas, os resultados demonstraram uma correlação forte e positiva entre os objetivos de realização orientados para a mestria e o clima motivacional criado pelos pais orientado para a mestria. Tal sugere que quanto maior é a percepção dos atletas de um clima motivacional orientado para a mestria criado pelos pais, maior é a sua orientação para objetivos de mestria. Foi encontrada também uma correlação forte e positiva entre os objetivos de realização de mestria e o clima motivacional orientado para a mestria criado pelo treinador e percebido pelo atleta. Esta associação sugere que quanto maior é a percepção dos atletas de um clima motivacional orientado para objetivos de mestria criado pelo treinador, maior é a sua orientação para objetivos de mestria. A literatura neste âmbito tem demonstrado que o clima motivacional tem um papel fundamental no processo motivacional para a realização dos indivíduos (Roberts, Treasure & Conroy, 2007). Os investigadores têm encontrado, tal como esta investigação, que o clima motivacional está associado ao tipo de objetivos de realização adotados pelos indivíduos. Pais, Treinadores ou Professores tem um papel importante devido ao clima psicológico que criam e que influencia no processo motivacional dos jovens atletas (Weinberg & Gould, 2015). Os resultados encontrados nesta investigação vão de encontro ao que a literatura tem revelado, uma correlação moderada entre os objetivos de mestria dos pais percebidos pelos atletas associa-

se a uma maior orientação para objetivos de realização de mestria dos filhos. Van de Pol, Kavussanu e Ring (2012) num estudo com jovens futebolistas afirmaram que as evidências encontradas na sua investigação levam a crer que os treinadores devem promover um clima motivacional orientado para a mestria e promover no atleta uma influência para a orientação para objetivos de realização de mestria. Quando os treinadores enfatizam os seus objetivos com uma orientação para a mestria percebidos pelo atleta, contribui para que todos os jogadores sintam que têm um papel importante na equipa e promove a cooperação entre os membros da equipa (Castillo, Duda, Álvarez, Mercé & Balaguer, 2011).

Em relação aos objetivos de realização orientados para a Performance e o clima motivacional criado pelos Pais orientado para a Performance foi encontrada uma associação forte e positiva, o que sugere que quanto maior é a orientação do para objetivos de realização de performance maior é a sua perceção de um clima motivacional criado pelos pais orientado para a performance. Duda e Hall (2001, *cit in*. Weinberg e Gould, 2015) referem que os investigadores têm encontrado relações de influência entre o clima motivacional e os dois tipos de objetivos de realização que os jovens atletas adotam: um clima motivacional orientado para a mestria está associado com objetivos de realização de mestria e que um clima motivacional orientado para a performance se relaciona com objetivos de realização de performance.

Observando as relações encontradas entre os objetivos de realização e as variáveis de resultado do empenho e desempenho dos atletas avaliados pelo treinador, esta investigação apenas encontrou uma correlação positiva fraca entre a orientação para objetivos de mestria do atleta e o seu empenho no futebol avaliado pelo treinador. Os resultados sugerem que quanto maior é a orientação dos atletas para objetivos de realização de mestria maior é a avaliação feita pelos treinadores sobre o empenho dos seus atletas. Considerando o empenho como o esforço e o compromisso que os atletas demonstram nas suas atividades de realização, mais concretamente na sua atividade do futebol, esta associação positiva encontrada entre a variável referida pelo treinador com os objetivos de realização de mestria dos atletas vai de encontro aquilo que a investigação sobre este tipo de objetivos tem referido. Apesar da escassa informação sobre esta relação acima referida no contexto do desporto, as investigações até à data têm também encontrado uma associação positiva entre os objetivos do tipo mestria e o empenho dos atletas relatado pelo treinador. Van Yperen e Duda (1991, *cit in*. Roberts, Treasure & Conroy, 2007) num estudo com jovens futebolistas holandeses encontraram também uma associação positiva entre os objetivos de

realização de mestria do atleta e o empenho relatado pelos treinadores, o que suporta os resultados encontrados nesta investigação. A pesquisa literária até agora realizada tem evidenciado que os atletas com orientação para objetivos de mestria e com um alto empenho reportado pelo treinador, desenvolvem padrões motivacionais mais adaptativos e alcançam melhores performances ou desempenhos (Roberts, Treasure & Conroy, 2007).

Esta investigação encontrou também associações positivas entre a competência percebida e o empenho reportado pelos atletas bem como a avaliação do treinador acerca do empenho dos mesmos, o que sugere que quanto maior é a competência percebida pelos atletas no futebol maior é a avaliação feita por eles e pelo treinador acerca do seu empenho e compromisso com a sua atividade desportiva. Bortoli, Bertollo, Comani e Robazza (2011, *cit in.* Roberts, Treasure & Conroy, 2007) afirmaram que uma alta percepção de competência pode facilitar o aumento do empenho do atleta através de um maior compromisso, esforço e persistência na realização das tarefas.

Analisando agora as associações encontradas entre a percepção de competência e o bem-estar reportado pelos atletas, os resultados demonstram uma correlação negativa entre a competência e o afeto negativo. Deste modo, quanto maior é a percepção de competência, menos são os pensamentos e sentimentos negativos relatados pelos atletas em relação à sua atividade no futebol. Contudo, não se verificou nenhuma associação entre a competência percebida e o afeto positivo. A literatura da motivação para a realização no desporto tem referido que a percepção de competência está associada a sentimentos positivos ou negativos que influenciam a orientação dos indivíduos para os dois tipos de objetivos de realização. Bortoli, Bertollo, Comani e Robazza (2011, *cit in.* Roberts, Treasure & Conroy, 2007) afirmaram que uma alta percepção de competência conduz a sentimentos mais positivos como maior motivação intrínseca, persistência face às dificuldades, maior esforço para alcançar a mestria nas tarefas e facilita expectativas positivas de sucesso. Indivíduos com baixa percepção de competência exibem comportamentos e sentimentos negativos como evitamento de desafios, baixa persistência face à dificuldade, pouco esforço para realizar as tarefas e como consequência mais nefasta, o abandono da atividade desportiva (Roberts, Treasure & Conroy, 2007). Deste modo, podemos sugerir que os atletas que participaram nesta investigação, percecionam-se como altamente competentes no contexto do futebol, não exibindo pensamentos e sentimentos negativos que pudessem influenciar a sua atividade desportiva.

A relação entre a competência percebida e a variável da ansiedade que neste estudo se encontra subdividida em ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança, também merece alguma reflexão sobre as associações encontradas. Entre a competência percebida e a ansiedade somática, encontrou-se uma correlação negativa o que pode sugerir que quanto maior é a percepção de competência do jovem atleta menores são os sintomas de ansiedade somática reportados pelo atleta no contexto do futebol. Não foi encontrada nenhuma relação entre a competência percebida e a ansiedade cognitiva mas encontrou-se uma associação positiva fraca entre a percepção de competência dos atletas e a autoconfiança exibida pelos jovens futebolistas antes de momentos competitivos. A literatura é escassa no que toca às investigações que relacionam a competência percebida com a ansiedade, contudo, Ommundsen e Pedersen (1999), num estudo com jovens atletas noruegueses envolvidos em desportos de competição, encontraram também uma associação negativa entre a competência percebida e a ansiedade somática e cognitiva. Também sobre a relação entre a percepção de competência e a auto confiança existe pouca informação na literatura que possa sustentar os resultados encontrados, contudo, podemos sugerir que os jovens futebolistas que participaram nesta investigação, quanto mais competentes se percecionam, maior é a sua confiança nas suas capacidades no contexto do futebol.

Se por um lado na literatura em geral, os objetivos de realização (objetivos motivacionais individuais) e o clima motivacional (objetivos percebidos pelo atleta) estão bastante correlacionados, por outro lado os objetivos de realização e a percepção de competência também se relacionam significativamente. Deste modo, torna-se legítimo discutir a relação encontrada nesta investigação entre a competência percebida pelos atletas e os objetivos percebidos por eles criado pelos pais e treinadores. Os resultados encontrados neste estudo sugerem que quanto maior é a percepção dos atletas dos objetivos dos pais e treinador orientados para a mestria, maior é a competência percebida pelos jovens futebolistas. Por outro lado, encontrou-se uma associação negativa que sugere que quanto maior é a percepção dos atletas dos objetivos do treinador orientados para a performance menor é a percepção de competência dos atletas sobre as suas capacidades no futebol.

Por fim analisou-se as associações encontradas entre os objetivos dos pais percebidos pelos atletas orientados para a mestria e a sua avaliação acerca do seu empenho e desempenho no futebol. Os resultados sugerem que quanto maior é a percepção do atleta dos objetivos dos pais orientados para a mestria maior é a avaliação feita pelos jovens acerca do seu empenho e desempenho no futebol. Consistente com estes resultados, a extensa literatura

na educação física e no desporto tem sugerido que a criação de um clima motivacional orientado para a mestria poderá ser importante na otimização de um padrão motivacional adaptativo resultantes de um maior empenho, esforço para alcançar a mestria, maior sensação de bem – estar e reforça os sentimentos de perseverança na prossecução dos objetivos (Roberts, Treasure & Conroy, 2007).

Esta investigação encontrou também uma correlação negativa entre os objetivos do treinador orientado para a performance percebidos pelos atletas e a sua avaliação acerca do seu empenho no futebol. Os resultados sugerem que quanto maior é a perceção do atleta dos objetivos do treinador orientado para a performance, menor é o seu empenho no contexto do futebol. Ntoumanis & Biddle (1999, *cit in*. Roberts, Treasure & Conroy, 2007) evidenciaram que os indivíduos que percecionavam um clima motivacional orientado para a mestria associavam-se a padrões e respostas motivacionais adaptativas comparativamente aqueles que percecionavam um clima motivacional orientado para a performance no contexto do desporto e da educação física.

Conclusão

Este trabalho teve como finalidade ser um contributo importante para ajudar a compreender como o processo motivacional dos jovens futebolistas se orienta para a realização no contexto do futebol. A investigação procurou analisar de que forma os objetivos de realização dos jovens futebolistas se relacionavam com a sua perceção da competência e também a sua relação com o clima motivacional criado por pais e treinador e com o bem-estar e a ansiedade competitiva.

Os resultados deste estudo evidenciaram algumas das relações significativas que a literatura tem suportado acerca da motivação para a realização no que diz respeito à teoria dos objetivos de realização. Os jovens futebolistas demonstraram uma alta perceção de competência correlacionada com os objetivos de mestria, sugerindo estes resultados, que os atletas com uma alta orientação para a mestria se percecionam como altamente competentes no contexto do futebol. Interessante também verificar que nesta investigação uma alta

percepção de competência por parte dos jovens futebolistas estava associada a sentimentos positivos e de confiança nas suas capacidades. Estas relações encontradas vão de encontro ao que a literatura no desporto tem sugerido, que atletas com uma alta orientação para objetivos de mestria demonstram uma reduzida ansiedade cognitiva e que desenvolvem menos pensamentos negativos acerca dos seus desempenhos.

Deve-se também realçar a relação entre o clima motivacional percebido (objetivos percebidos pelo atleta) e os objetivos de realização do jovem futebolista, dado que os resultados deste estudo demonstraram existir uma forte associação entre uma alta orientação para objetivos de mestria e um clima motivacional centrado na mestria criado pelos pais e treinador. Assim esta investigação assinala a importância do clima motivacional criado pelos pais e treinador para a mestria e a orientação para objetivos de realização de mestria do atleta, tal como a literatura tem procurado evidenciar como sendo o padrão motivacional que melhor prediz comportamentos de realização mais adaptativos.

No futebol a procura incessante dos jovens da sua promoção e realização individual poderá estar associada a diferentes escolhas no tipo de objetivos que formulam a curto e médio prazo. Essa diferença na escolha do tipo de objetivos tem uma forte influência nas respostas e nos comportamentos exibidos pelos jovens atletas e que fazem variar a sua percepção de competência acerca das suas capacidades futebolísticas. Esta investigação e os resultados encontrados permitem concluir que uma alta orientação dos jovens para objetivos de mestria está associada padrões motivacionais adaptativos e a comportamentos e sentimentos mais positivos em contextos de realização.

Segundo alguns estudos, o nível de orientação para a performance de um atleta não prediz respostas afetivas positivas ou negativas, nem padrões de comportamento e, tendo isso em conta, alguns investigadores defenderam que não há prova de que no contexto desportivo, a orientação para a performance seja problemática ou que essa orientação deva ser de alguma forma cerceada (Duda, 2005). Aliás tendo em conta a ortogonalidade entre os dois tipos de objetivos que a literatura tem referido, não poderemos predizer que no contexto do desporto os atletas se orientem apenas para um tipo de objetivos. Nesse sentido seria interessante numa futura investigação analisar a orientação dos objetivos de realização do atleta em dois momentos diferentes como o momento do treino e da competição. Seria também interessante aplicar este estudo a jogadores de futebol de alto rendimento e comparar com os resultados dos jovens futebolistas encontrados nesta investigação.

Referências Bibliográficas

- Adie, J. W., Duda, J. L., Ntoumanis, N. (2008). Achievement Goals, Competition Appraisals, and the Psychological and Emotional Welfare of Sport Participants. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30, 302-322
- Adie, J. W., Duda, J. L., Ntoumanis, N. (2010). Achievement Goals, Competition Appraisals, and the Well- and ill-Being of Elite Youth Soccer Players Over Two Competitive Seasons. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 32, 555-579
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, Structures, and Student Motivation. *Journal of Educational Psychology* 84, 261-271
- Bortoli, L. Bertollo, M., Comani, S., Robazza, C. (2011). Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport. *Journal of Sports Sciences* 29, 171-180
- Castillo, I., Duda, J. L., Álvarez, M. S., Mercé, J., Balaguer, I. (2011). Clima motivacional, metas de logro de aproximación y evitación y bienestar en futbolistas cadetes. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 149-164

- Cervelló, E. M., Escartí, A., Guzmán, J. F., (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19, 65-71
- Coroa, S. P. (2009). Objectivos de Realização, Clima Motivacional e Ansiedade em Jogadores de Futebol: Um estudo realizado no escalão de Escolas (Dissertação de Licenciatura). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Cruz, J.F., M.I., Alves, L.A., Gomes. A.R., Matos, D., Ferreira, M.J., & Dias,C. (2006). Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory -2” (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial. In N. Santos, M. Lima, M. Melo, A. Candeias, M. Grácio & A. Calado (Eds.), *Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia (Vol. 3, pp. 104-125). Évora: Departamento de Psicologia, Universidade de Évora.*
- Dewar, A. J., & Kavussanu, M. (2012). Achievement Goals and Emotions in Team Sport Athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- Duda, J. L., (2005). Motivation in Sport: The Relevance of Competence and Achievement Goals. In, A. J. Elliot, C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation* (1st ed., pp. 318-335). New York: Guilford Press.
- Duda, J. L., Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology* 84, 290-299
- Elliot, A. J., Murayama, K., Pekrun, R. (2011). A 3×2 Achievement Goal Model. *Journal of Educational Psychology*, 103, 632-648

- Garcia-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jiménez, R., Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 197-207
- García, T., Cervelló, E.M., Jiménez, R., Iglesias, D., Santos-Rosa, F. J. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de *flow* y la satisfacción en competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 21-42
- Gershgoren, L., Tenenbaum, G., Gershgoren, A., Eklund, R. C. (2011). The effect of parental feedback on young athletes' perceived motivational climate, goal involvement, goal orientation, and performance. *Psychology of Sport and Exercise* 12, 481-489
- Gomes, A. R., Zão, D. V. (2007). Envolvimento Parental e Orientação Motivacional na Prática Desportiva: Desenvolvimento de Instrumentos de Avaliação e Análise das Percepções de Pais e Atletas. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 319-339
- Hanchon, T. A. (2010) The relations between perfectionism and achievement goals. *Personality and Individual Differences*, 49, 885-890
- Harwood, C., Biddle, S. (2002). The application of achievement goal theory in youth sport. In I. M. Cockerill (Eds.), *Solutions in Sport Psychology* (1st ed., pp. 58-73). Thomson Learning.

- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 630-644
- Kavussanu, M., Roberts., G. C. (2001). Moral Functioning in Sport: An Achievement Goal Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 37-54
- Lemos, M. S., Magalhães, C. (2012). The influence of the motivational team climate and of personal goals on the specific game goals adopted by volleyball athletes. *Proceedings of the XV european conference on developmental psychology*, 497-50
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., Ommundsen, Y. (2002). Achievement Goal Orientations, Perceived Ability, and Sportpersonship in Youth Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology* 14, 120-136
- Magalhães, C. (2012). Objetivos de realização gerais e específicos em contexto desportivo: estudo de caso exploratório e longitudinal (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências da Educação e Psicologia da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Midgley, C. *et al.* (2000). Manual for the Patterns of Adaptive Learning Scales. *University of Michigan*.
- Ommundsen, Y., Pedersen, B. H. (1999). The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 333-343

- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., Miller, B. W. (2005). Peer Relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23, 977-989
- Papaioannou, A. G., Ampatzoglou, G., Kalogiannis, P., Sagovits, A. (2008). Social agents, achievement goals, satisfaction and academic achievement in youth sport. *Psychology of sports and exercise*, 9, 122-141
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences* 16, 337-347
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., Conroy, D. E. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An achievement Goal Interpretation. In *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition (eds G. Tenenbaum and R. C. Eklund), John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, NJ, USA.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 39-59
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 102-121

Tessier, D., Smith, N., Tzioumakis, Y., Quested, E., Sarrazin, P., Papaioannou, A.,

Digelidis, N., Duda, J. L. (2013). Comparing the objective motivational climate created by grassroots soccer coaches in England, Greece and France. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 365-383

Torregrosa, M., Viladrich, C., Ramis, Y., Azócar, F., Latinjak, A. T., Cruz, J. (2011).

Efectos en la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros sobre la diversión y el compromiso. Diferencias en función de género. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 243-255

Van del Pol, P. K. C., Kavussanu, M., Ring, C. (2012). Goal orientations perceived

motivational climate, and motivational outcomes in football: A comparison between training and competition contexts. *Psychology of sports and exercise*, 12, 491-499

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 and Science in Sports*, 9, 358-364

Van Yperen, N. W., Elliot, A. J., & Anseel, F. (2009) The Influence of Mastery-avoidance

Goals on Performance Improvement. *European Journal of Social Psychology* 39, 932-942

Weinberg, R. S., Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (Sixth Edition.). Human Kinetics.

White, S. A., Kavussanu, M., Tank, K. M., Wingate, J. M. (2004) Perceived parental

beliefs about the causes of success in sport: relationship to athletes' achievement goal and personal beliefs. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 14, 57-66

Anexos

Declaração de Consentimento Informado

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

Vimos por este meio solicitar a vossa autorização para a participação dos vossos educandos num trabalho de investigação da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, através da aplicação de questionários. O estudo tem como objetivo analisar como os jovens conciliam a vida escolar com o desporto. Solicitamos o vosso consentimento para a recolha de dados sociodemográficos, bem como da opinião dos jovens sobre a sua motivação, empenho, desempenho e bem-estar enquanto atletas e/ou alunos. Como forma de enriquecimento do estudo requeremos ainda as classificações académicas correspondentes ao presente ano letivo.

O questionário tem um carácter anónimo estando assegurada a confidencialidade dos dados recolhidos, sendo apenas utilizados para fins de investigação.

Os investigadores

(Cristina Fortes)

(Vasco Queiroz)

Declaro que autorizo o meu/minha educando/a

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

(Assinatura do/a Encarregado/a de Educação)

Porto, _____ de 2015

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

Este estudo tem como objetivo analisar como os **jovens conciliam a vida escolar com o desporto**. Solicitamos que respondas com **clareza e sinceridade** a todos os itens. O protocolo tem um **carácter anónimo** estando assegurada a confidencialidade dos dados recolhidos, sendo apenas utilizados para fins de investigação.

Dados sociodemográficos

Sexo

Masculino ☐

Feminino ☐

Idade: _____

Escalão:

Ano letivo que frequenta:

Os investigadores

(Vasco Queiroz)

(Cristina Fortes)

Questionário ao Atleta

(Adaptado de Cruz, 2008 e Conroy, Elliot & Hofer, 2003)

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

	Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
1. O meu objetivo é dominar completamente todos os aspetos relacionados com o meu rendimento nesta modalidade.	1	2	3	4	5
2. O meu objetivo é fazer melhor que os outros atletas.	1	2	3	4	5
3. O meu objetivo é desenvolver o máximo das minhas potencialidades.	1	2	3	4	5
4. O meu objetivo é ter um bom rendimento comparativamente com os outros atletas.	1	2	3	4	5
5. O meu objetivo é evitar fazer pior do eu poderia.	1	2	3	4	5
6. O meu objetivo é evitar ter um mau rendimento ou desempenho comparativamente com os outros.	1	2	3	4	5
7. O meu objetivo é dominar o mais possível esta modalidade.	1	2	3	4	5
8. O meu objetivo é ter melhor rendimento que os outros atletas.	1	2	3	4	5
9. O meu objetivo é evitar fazer pior do que eu sou capaz	1	2	3	4	5

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

Questionário Competência Percebida

(Adaptado de Lemos, 2005)

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

	Nada Verdade				Mais ou menos Verdade				Totalmente Verdade
1. Tenho a certeza que este ano vou conseguir aumentar as minhas capacidades técnicas no futebol.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Se me esforçar vou conseguir realizar todos os exercícios, mesmo os mais difíceis de executar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Se der o máximo nos treinos, sei que terei mais possibilidades de ser convocado para os jogos e de ser titular.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Tenho a certeza que sou capaz de atingir os níveis de máximo de performance no futebol.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Consigo compreender as ideias de jogo do meu treinador, mesmo as mais difíceis de perceber.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Tenho a certeza que vou ser eficaz em todos os exercícios, mesmo os mais complicados de executar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Por mais que me esforce, sei que nunca vou conseguir agradar ao meu Treinador.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Se me esforçar vou conseguir compreender todos os exercícios, mesmo os mais difíceis de executar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

**Questionário de Objetivos Percebidos - Contexto Desportivo (Pais). Versão
para investigação. Porto: FPCEUP**

(Queiroz & Lemos 2014)

III(a). Neste questionário vão-te ser feitas algumas questões sobre o que tu achas que os teus pais querem em relação ao desporto. Lê todas as questões e assinala com um círculo a opção que melhor representa o que pensas ou sentes. Não existem respostas certas ou erradas. Assinala apenas uma opção por questão.

	Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Os meus pais querem que eu reflita sobre o que aprendo no futebol	1	2	3	4	5
2. Os meus pais querem que os treinos sejam desafiantes para mim	1	2	3	4	5
3. Os meus pais gostariam que eu fizesse exercícios de treino desafiantes, mesmo que cometa erros	1	2	3	4	5
4. Os meus pais querem que eu entenda o jogo na sua globalidade, não apenas que execute sem pensar	1	2	3	4	5
5. Os meus pais querem que eu veja como aquilo que aprendo no futebol se relaciona com outros aspetos da minha vida	1	2	3	4	5
6. Os meus pais querem que eu entenda aquilo que me está a ser ensinado pelos treinadores, não apenas que execute os exercícios sem entender o seu objetivo	1	2	3	4	5
7. Os meus pais não gostam quando eu cometo erros no futebol	1	2	3	4	5
8. Os meus pais gostariam que eu fosse capaz de mostrar que sou melhor do que os outros jogadores da minha equipa	1	2	3	4	5
9. Os meus pais gostariam que eu mostrasse aos outros que sou bom jogador de futebol	1	2	3	4	5

10. Os meus pais acham que eu executar corretamente os exercícios de treino é muito importante	1	2	3	4	5
11. Os meus pais ficariam satisfeitos se eu mostrasse facilidade em ser bom no futebol	1	2	3	4	5

**Questionário de Objetivos Percebidos - Contexto Desportivo (Treinador).
Versão para investigação. Porto: FPCEUP**

(Queiroz & Lemos 2014)

III_(b). Neste questionário vão-te ser feitas algumas questões sobre o que tu achas que o teu Treinador quer. Lê todas as questões e assinala com um círculo a opção que melhor representa o que pensas ou sentes. Não existem respostas certas ou erradas. Assinala apenas uma opção por questão.

	Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
1. O Treinador valoriza o empenho e a dedicação dos jogadores (vir sempre aos treinos, participar em todos os exercícios, etc.)	1	2	3	4	5
2. Ganhar jogos é a coisa mais importante para o treinador.	1	2	3	4	5
3. O Treinador faz com que os jogadores se sintam bem quando melhoram alguma competência ou alguma coisa.	1	2	3	4	5
4. O Treinador passa menos tempo com os jogadores menos bons.	1	2	3	4	5
5. O treinador encoraja os jogadores a aprender coisas novas.	1	2	3	4	5
6. O treinador costuma destacar quais são os melhores jogadores da equipa.	1	2	3	4	5
7. O treinador diz aos jogadores para se ajudarem uns aos outros para que todos evoluam.	1	2	3	4	5

8. O treinador diz-nos que a coisa mais importante é tentarmos dar o nosso melhor.	1	2	3	4	5
9. O treinador presta mais atenção aos melhores jogadores.	1	2	3	4	5
10. O treinador diz que os colegas de equipa se devem ajudar uns aos outros a melhorarem as suas competências/capacidades.	1	2	3	4	5
11. Se cometerem um erro os jogadores são substituídos durante o jogo.	1	2	3	4	5
12. O treinador diz que todos os jogadores são importantes para o sucesso da equipa.	1	2	3	4	5
13. O treinador diz-nos para tentarmos ser melhores que os nossos colegas de equipa.	1	2	3	4	5
14. O esforço é muito importante para o treinador.	1	2	3	4	5

Escalas de Avaliação do Bem-estar e Afeto no Futebol.

(Adaptado de Lemos & Coelho 2010)

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

Assinala apenas uma opção por questão.

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

Escala de Ansiedade Competitiva no Futebol

(Adaptado de Cruz, Viveiros, Alves, Gomes, Matos, Ferreira & Dias, 2006)

V. Neste questionário vão-te ser feitas algumas questões sobre aquilo que sentes e pensas antes dos jogos. Lê todas as questões e assinala com um círculo a opção que melhor representa o que pensas ou sentes. Não existem respostas certas ou erradas. Assinala apenas uma opção por questão.

Antes dos Jogos:	Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Sinto-me preocupado.	1	2	3	4	5
2. Sinto-me agitado	1	2	3	4	5
3. Sinto-me confortável	1	2	3	4	5
4. Estou preocupado porque posso não conseguir jogar tão bem como poderia.	1	2	3	4	5
5. Sinto-me auto – confiante.	1	2	3	4	5
6. Estou preocupado com o facto de poder perder.	1	2	3	4	5
7. Sinto frequentemente dores de barriga.	1	2	3	4	5
8. Sinto-me seguro.	1	2	3	4	5
9. Estou preocupado com o facto de poder falhar sob a pressão da competição.	1	2	3	4	5
10. Sinto frequentemente o meu corpo relaxado.	1	2	3	4	5
11. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4	5
12. Estou preocupado com o facto de poder ter um mau rendimento.	1	2	3	4	5
13. Sinto frequentemente que o meu coração está a bater muito depressa.	1	2	3	4	5
14. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento.	1	2	3	4	5

15. Estou preocupado com o facto de poder não atingir o meu objetivo.	1	2	3	4	5
16. Sinto frequentemente o meu estômago às voltas.	1	2	3	4	5
17. Sinto-me mentalmente relaxado.	1	2	3	4	5
18. Estou preocupado com o facto de as outras pessoas ficarem desapontadas com o meu rendimento.	1	2	3	4	5
19. As minhas mãos ficam frias e suadas.	1	2	3	4	5
20. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo.	1	2	3	4	5
21. Estou preocupado pelo facto de poder não ser capaz de me concentrar.	1	2	3	4	5
22. Estou confiante de que vou conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4	5

Questionário da percepção do atleta sobre o seu EMPENHO E DESEMPENHO em contexto desportivo. Versão para investigação. Porto: FPCEUP

(Queiroz, Fortes e Lemos, 2015)

VI. Neste questionário pretende-se que faças uma autoavaliação, numa escala de 1 a 5, relativamente ao teu empenho e desempenho no futebol. Assinala com um círculo o número que melhor caracteriza as variáveis que estão a ser avaliadas.

O meu empenho no futebol				
1 Nada empenhado	2 Pouco empenhado	3 Moderadamente empenhado	4 Bastante empenhado	5 Muito empenhado

Escala de desempenho no futebol				
1 Muito Fraco	2 Fraco	3 Satisfaz	4 Bom	5 Muito Bom

