



MESTRADO EM GESTÃO DO POTENCIAL HUMANO

**Influência da autoeficácia e da autoconfiança no rendimento dos
atletas: o efeito moderador da relação com o treinador**

João Pedro Palma Borralho

Lisboa

2023

João Pedro Palma Borralho

Influência da autoeficácia e da autoconfiança no rendimento dos atletas: o efeito moderador da relação com o treinador

Dissertação apresentada ao Instituto Superior de Gestão
como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre
em Gestão do Potencial Humano

Orientadora: Professora Doutora Rosa Isabel Rodrigues

Lisboa

2023

AGRADECIMENTOS

Dada a aproximação da fase final da minha formação académica, que foi repleta de momentos inesquecíveis, bem como de ensinamentos que pretendo levar comigo para toda a vida, quer a nível profissional como também pessoal, não poderia deixar de agradecer a quem me foi acompanhando ao longo de todo este processo.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a todos aqueles que se disponibilizaram e tiraram um pouco do seu tempo para responder ao questionário que elaborei e que tornaram possível que este estudo fosse realizado.

Um obrigado também a quem, por via das redes sociais, partilhou o meu questionário para que o mesmo alcançasse um público maior.

Gostaria de agradecer a toda a estrutura do Instituto Superior de Gestão bem como a todos os professores que integram o Mestrado em Gestão do Potencial Humano, aos quais agradeço pela partilha de conhecimento que me foi transmitida.

Um agradecimento especial à minha orientadora a Prof^a Doutora Rosa Isabel Rodrigues pela disponibilidade, competência, pelo entusiasmo e carinho enorme que tem por todos os trabalhos que desenvolve, pois sem a Professora não teria sido possível a realização desta Dissertação.

Quero agradecer a todos os meus colegas que tive o prazer de conhecer e que sempre me ajudaram quando precisei durante todo o mestrado.

Deixo também uma referência muito especial aos meus pais pela forma como sempre me apoiaram em tudo e por toda a ajuda pois, sem eles, a minha presença neste Mestrado não teria sido possível.

Por fim, agradeço à minha namorada, Inês Vaz, por estar sempre do meu lado e me apoiar em tudo durante estes dois anos, para que conseguisse terminar esta etapa da minha vida com sucesso.

RESUMO

Na prática desportiva, a autoeficácia e a autoconfiança são largamente influenciadas pela relação de proximidade que os atletas estabelecem com o seu treinador, o que por sua vez se reflete no seu rendimento. Esta investigação aborda esta temática e pretendeu analisar a influência da autoeficácia e da autoconfiança no rendimento dos atletas e perceber em que medida o relacionamento com o treinador modera esta relação. Os dados foram recolhidos junto de uma amostra de conveniência, constituída por 193 atletas, cujas idades variam entre os 11 e os 57 anos. O estudo foi operacionalizado através de uma metodologia quantitativa de natureza correlacional, sendo os dados recolhidos através dos seguintes instrumentos: *General Self-Efficacy Scale*, *Sport-Confidence Inventory*, *Questionnaire of Sports Performance - related Psychological Characteristics* e *Coach-Athlete Relationship Questionnaire*. Os resultados demonstram que existe uma correlação positiva entre a autoeficácia e a autoconfiança. Também se apurou que a autoconfiança tem uma influência significativa no rendimento dos atletas e que o relacionamento com o treinador modera a relação que existe entre cada uma das variáveis independentes – autoeficácia e autoconfiança – e o rendimento do atleta.

Palavras-chave: Autoeficácia, Autoconfiança, Relação treinador-atleta, Rendimento desportivo.

ABSTRACT

In sports, self-efficacy and self-confidence are largely influenced by the close relationship that athletes establish with their coach, which in turn is reflected in their performance. This research addresses this issue and aimed to analyze the influence of self-efficacy and self-confidence on athletes' performance and to understand to what extent the relationship with the coach moderates this relationship. Data were collected from a convenience sample of 193 athletes, whose ages ranged from 11 to 57 years old. The study was operationalized through a quantitative methodology of a correlational nature, and data were collected through the following instruments: General Self-Efficacy Scale, Sport-Confidence Inventory, Questionnaire of Sports Performance - related Psychological Characteristics and Coach-Athlete Relationship Questionnaire. The results show that there is a positive correlation between self-efficacy and self-confidence. It was also found that self-confidence has a significant influence on athlete performance and that the relationship with the coach moderates the relationship that exists between each of the independent variables - self-efficacy and self-confidence - and athlete performance.

Keywords: Self-efficacy, Self-confidence, Coach-athlete relationship, Sports performance.

ÍNDICE

Índice de Figuras	vii
Índice de Tabelas	viii
Lista de Siglas, Acrónimos e Abreviaturas	ix
Introdução.....	1
Capítulo 1 – Autoeficácia.....	3
1.1 Crenças de autoeficácia	5
1.2 Expectativas de resultado	6
1.3 O papel da autoeficácia em contexto desportivo	6
Capítulo 2 – Autoconfiança	10
2.1. Autoconfiança no contexto da prática desportiva.....	10
2.2. Relação entre a autoconfiança e os níveis de ansiedade dos atletas	13
2.3. Relação entre a autoconfiança e a autoeficácia	14
Capítulo 3 – Rendimento Desportivo	16
3.1. Fatores que influenciam o rendimento dos atletas.....	16
3.2. Influência da autoeficácia no rendimento desportivo.....	18
3.3. Influência da autoconfiança no rendimento desportivo.....	19
Capítulo 4 – Relação Treinador-A atleta	21
4.1. Competências do treinador	22
4.2. Estilos de liderança e comportamentos dos treinadores	23
4.3. Relação entre a autoeficácia, a autoconfiança, o relacionamento do atleta com o treinador e o seu rendimento desportivo.....	24
Capítulo 5 – Metodologia.....	27
5.1. Objetivos da investigação	27
5.2. Participantes.....	28
5.3. Instrumentos de recolha de dados.....	30
5.3.1. <i>General Self-Efficacy Scale</i> (GSE).....	30
5.3.2. <i>Sport-Confidence Inventory</i> (SCI).....	31
5.3.3. <i>Questionnaire of Sports Performance - related Psychological Characteristics</i>	32
5.3.4. <i>Coach-Athlete Relationship Questionnaire</i> (CART-Q)	32
5.3.5. Questionário sociodemográfico	33
5.4. Procedimento	33
Capítulo 6 – Apresentação dos Resultados	34

6.1. Análise das propriedades psicométricas	34
6.1.1. <i>General Self-Efficacy Scale</i> (GSE).....	34
6.1.2. <i>Sport-Confidence Inventory</i> (SCI).....	35
6.1.3. <i>Questionnaire of Sports Performance - related Psychological Characteristics</i>	35
6.1.4. <i>Coach-Athlete Relationship Questionnaire</i> (CART-Q)	36
6.1.5 Comparação dos valores médios do rendimento dos atletas em função das variáveis relacionadas com a prática desportiva	36
6.2. Validação das hipóteses de investigação	38
6.2.1. Análise da correlação entre a autoeficácia e a autoconfiança	38
6.2.2. Influência da autoeficácia, da autoconfiança e do relacionamento do atleta com o treinador no seu rendimento desportivo	38
6.2.3. Análise do efeito moderador do relacionamento do atleta com o treinador na relação existente entre os níveis de autoeficácia e o seu rendimento desportivo.....	39
6.2.4. Análise do efeito moderador do relacionamento do atleta com o treinador na relação existente entre os níveis de autoconfiança e o seu rendimento desportivo	40
Capítulo 7 – Discussão dos Resultados	41
7.1. Contributos teóricos e práticos	43
7.2. Limitações da investigação e sugestões para estudos futuros	43
Conclusão	45
Referências	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Estratégias para desenvolver a autoeficácia	3
Figura 2.	Modelo da reciprocidade triádica	4
Figura 3.	Fatores que influenciam os níveis de autoconfiança no contexto da prática desportiva	12
Figura 4.	Os três “C” da relação treinador-atleta	21
Figura 5.	Modelo de investigação	27

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1.	Estilos de liderança dos treinadores	23
Tabela 2.	Caracterização sociodemográfica dos atletas	28
Tabela 3.	Caracterização sociodemográfica dos treinadores	30
Tabela 4.	Comparação dos valores médios do rendimento dos atletas em função das variáveis relacionadas com a prática desportiva	37
Tabela 5.	Correlação entre a autoeficácia e a autoconfiança	38
Tabela 6.	Influência da autoeficácia, da autoconfiança e do relacionamento com o seu treinador no rendimento dos atletas	39
Tabela 7.	Efeito moderador do relacionamento do atleta com o treinador na relação existente entre os níveis de autoeficácia e o seu rendimento desportivo	39
Tabela 8.	Efeito moderador do relacionamento do atleta com o treinador na relação existente entre os níveis de autoconfiança e o seu rendimento desportivo	40

LISTA DE SIGLAS, ACRÓNIMOS E ABREVIATURAS

ACP - Análise de Componentes Principais

CART-Q - *Coach-Athlete Relationship Questionnaire*

DP - Desvio-padrão

FPA - Federação Portuguesa de Atletismo

GSE - *General Self-Efficacy Scale*

KMO - *Kaiser-Meyer-Olkin*

M - Média

PTCP - Programas de Treino de Competências Psicológicas

RGPD - Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados

SCI - *Sport-Confidence Inventory*

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*

TSC - Teoria social cognitiva

VD - Variável dependente

VI - Variável independente

VM - Variável moderadora

UEFA - *Union of European Football Associations*

INTRODUÇÃO

O desporto é considerado um dos fenómenos com maior impacto na sociedade atual e quando a sua prática é bem-sucedida, constitui uma importante fonte de valorização dos atletas, motivo pelo qual tem vindo a receber cada vez mais atenção nos últimos anos (Sarmiento, 2018). Segundo Vealey et al. (2018) o desempenho dos atletas depende em larga medida do seu esforço para alcançar os resultados desejados, o que leva Lourenço et al. (2018) a afirmar que o rendimento é o fator central da prática desportiva. Deste modo, as pesquisas sobre os fatores que influenciam o rendimento desportivo tem vindo a ganhar uma importância crescente em várias áreas de investigação, nomeadamente as que se dedicam ao estudo do comportamento humano. Sendo os atletas os principais ativos dos clubes, importa conhecer o que maximiza o seu potencial.

Esta investigação enquadra-se nesta temática e pretendeu analisar a influência da autoeficácia e da autoconfiança no rendimento dos atletas, bem como perceber se o relacionamento com o treinador modera esta relação. Neste âmbito, formulou-se a seguinte questão de investigação: *Em que medida o relacionamento com o treinador modera a relação que existe entre a autoeficácia e a autoconfiança e o rendimento do atleta?*

Com o objetivo de responder de forma sustentada a esta questão, realizou-se uma ampla revisão de literatura que associada a um estudo empírico que se pauta pelo rigor científico culminou na dissertação, cuja estrutura passamos a apresentar.

O primeiro capítulo é dedicado ao conceito da autoeficácia e às estratégias utilizadas para o seu desenvolvimento. É, ainda abordada a Teoria Social Cognitiva (TSC) que explica o as capacidades do ser humano através de um modelo de reciprocidade triádica que abrange os comportamentos, os fatores pessoais e os fatores ambientais. Adicionalmente são abordadas as duas componentes da autoeficácia, nomeadamente: as crenças de autoeficácia e as expectativas de resultado e por último reflete-se sobre o papel da autoeficácia em contexto desportivo.

O segundo capítulo debruça-se sobre a autoconfiança, em particular sobre a sua aplicabilidade à prática desportiva e sobre os fatores que influenciam o seu desenvolvimento neste contexto. Seguidamente aborda-se a relação entre a autoconfiança e os níveis de ansiedade dos atletas e de que forma os mesmos afetam o rendimento dos atletas. Termina-se este capítulo referindo a relação existente entre a autoconfiança e a autoeficácia.

O capítulo três foca-se no rendimento desportivo e nos fatores que o influenciam, em particular a autoeficácia e a autoconfiança.

O capítulo quatro recai sobre a relação treinador-atleta e aborda a importância da proximidade, compromisso e complementaridade para o desenvolvimento de um relacionamento harmonioso entre ambas as partes. Posteriormente, mencionam-se as competências que permitem ao treinador ajudar o atleta a lidar com as adversidades e a ultrapassar os obstáculos com que se depara no seu dia-a-dia. Apresenta-se ainda uma síntese sobre os estilos de liderança e os comportamentos que promovem o desenvolvimento de conhecimentos e competências que contribuem para fazer face aos desafios que os treinadores enfrentam no exercício da sua função. Por fim, reflete-se sobre a relação existente entre a autoeficácia, a autoconfiança, o relacionamento do atleta com o treinador e o seu rendimento desportivo.

O quinto capítulo incide sobre a metodologia utilizada para a operacionalização do estudo. São ainda apresentados os objetivos da investigação e o modelo que representa graficamente a relação entre as variáveis e as respetivas hipóteses. Segue-se a caracterização sociodemográfica dos participantes e dos seus treinadores, a descrição dos instrumentos utilizados para a recolha dos dados e os procedimentos que permitiram levar a cabo esta investigação.

O sexto capítulo é dedicado à apresentação dos resultados que tem início com a análise das propriedades psicométricas dos instrumentos de medida, nomeadamente a validade e a fiabilidade. Neste capítulo também são comparados dos valores médios do rendimento dos atletas em função das variáveis relacionadas com a prática desportiva (*e.g.*, tipo de desporto que pratica, horas de treino semanais, escalão a que o atleta pertence). Seguidamente as hipóteses de investigação são testadas através de análises de correlação e de regressão linear múltipla.

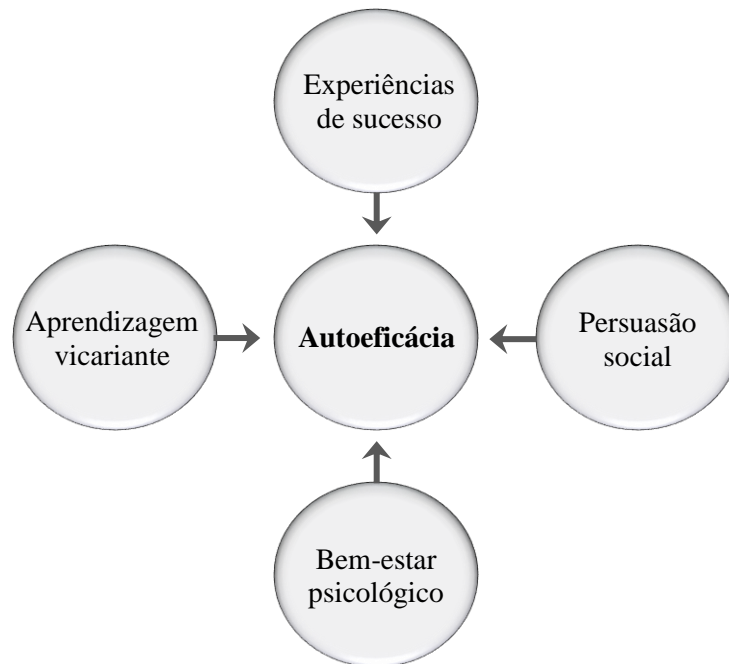
O sétimo capítulo recai sobre a discussão dos resultados tendo por base a literatura mais recente sobre a temática em estudo. São, ainda, mencionados os contributos teóricos e práticos da investigação e apresentadas as limitações e as sugestões que podem servir como uma pista para estudos futuros. Por último, na conclusão sintetizam-se os principais resultados e reflete-se sobre o trabalho desenvolvido ao longo dos vários capítulos.

CAPÍTULO 1 – AUTOEFICÁCIA

O conceito de autoeficácia começou a ser estudado por Bandura (1977), na década de 70 do século passado e pode ser definido como o julgamento que as pessoas fazem sobre as suas capacidades para organizar e executar os planos de ação exigidos para alcançar os resultados que desejam (Schunk & DiBenedetto, 2020). Corrêa et al. (2022) acrescentam que apesar da autoeficácia depender das crenças do próprio sujeito é largamente estimulada pelo meio em que o mesmo se encontra inserido. Deste modo pode ser desenvolvida através de quatro estratégias: (i) as experiências de sucesso que tendem a aumentar quando a realização de uma tarefa é bem-sucedida; (ii) a aprendizagem vicariante que se refere à forma como a observação das conquistas das outras pessoas contribuem para transmitir competências e conhecimentos e para acreditar na capacidade para alcançar o sucesso; (iii) a persuasão social porque quando percebemos que os outros acreditam no nosso potencial a crenças de autoeficácia têm tendência a aumentar; (iv) e o bem-estar psicológico que é muito importante para lidar com as adversidades e para ultrapassar obstáculos (Figura 1).

Figura 1

Estratégias para desenvolver a autoeficácia



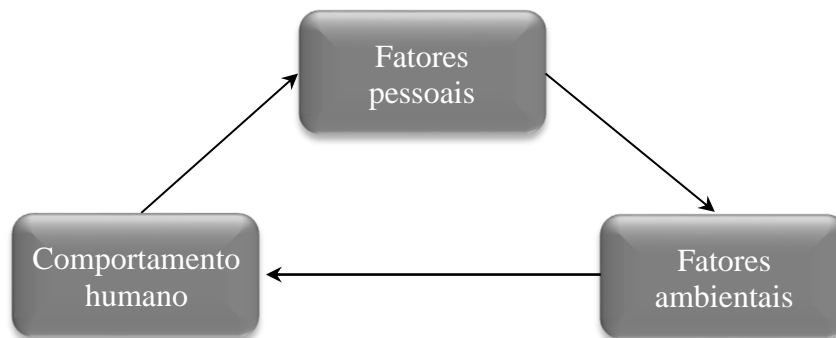
(Adaptado de Corrêa et al., 2022)

Segundo Teixeira e Costa (2018), as pessoas autoeficazes são otimistas, esforçam-se por atingir os seus objetivos e perante tarefas desafiantes são perseverantes, pelo que geralmente se adaptam facilmente a situações indutoras de *stress* e conseguem concretizar com sucesso as metas a que se propõem. Não obstante, as crenças de autoeficácia podem ser melhoradas através do estabelecimento de objetivos concretizáveis, da definição de prioridades, da reflexão sobre todas as metas alcançadas e da avaliação das próprias capacidades (Schunk & DiBenedetto (2020). Neste âmbito, Azzi e Casanova (2020) defendem que as crenças de autoeficácia influenciam significativamente o comportamento das pessoas, uma vez, que há uma forte tendência para realizar as tarefas onde se considera ter mais sucesso. Verifica-se, assim, que as pessoas que manifestam níveis elevados de autoeficácia têm mais facilidade para lidar com situações causadoras de stress e são mais determinadas para alcançar os seus objetivos (Cheng, 2020).

A autoeficácia é um dos principais componentes da TSC de Bandura (1997; Figura 2), que explica as capacidades do ser humano através de um modelo de reciprocidade triádica que engloba o comportamento, os fatores pessoais e os fatores ambientais (Balsan et al., 2020).

Figura 2

Modelo de reciprocidade triádica



(Adaptado de Balsan et al., 2020)

Os fatores pessoais dizem respeito às crenças, emoções, percepções e cognições que influenciam o comportamento das pessoas e suas expectativas acerca dos resultados que esperam alcançar (Schunk & DiBenedetto, 2020). Os fatores ambientais, por sua vez, são responsáveis por modelar o comportamento que permite atingir os objetivos esperados, porque a aprendizagem é fortemente influenciada pela observação do comportamento dos outros (Brito

et al., 2020). Os comportamentos, por sua vez, refletem o esforço e a persistência das pessoas para alcançarem os objetivos a que se propõem e serem bem-sucedidas nas tarefas que realizam. A TSC defende que a ação humana provém da interação que ocorre entre os fatores pessoais, comportamentais e ambientais, o que leva Balsan et al. (2020) a afirmar que são as crenças individuais que determinam a forma como as pessoas se sentem, pensam, motivam e comportam. Azzi e Casanova (2020) adicionam que são as crenças pessoais relativas às competências e capacidades para lidar com os desafios e/ou exigências impostas pelo ambiente que determinam o início, a persistência e a motivação para alcançar com sucesso as metas previamente definidas. Por conseguinte, Martin e Guerrero (2020) defendem que quanto mais fortes são essas crenças, maior será o esforço e a dedicação para atingir os objetivos, independentemente das dificuldades que possam surgir. Neste âmbito, Fernandes et al. (2022) distinguem duas componentes da autoeficácia: as crenças de autoeficácia e as expectativas de resultado.

1.1. Crenças de autoeficácia

As crenças de autoeficácia dizem respeito à percepção que as pessoas têm sobre as próprias capacidades para realizar com sucesso as suas tarefas e para ultrapassar os obstáculos com que lidam no seu dia-a-dia. Deste modo, estão relacionadas com a convicção de que se é capaz de alcançar o resultado pretendido, podendo o mesmo refletir-se a nível físico, social e autoavaliativo (Bozbayindir & Alev, 2019).

O estado físico pode influenciar as crenças de autoeficácia através de experiências sensoriais positivas/negativas, pois verifica-se que se no período que antecede a realização da tarefa surgirem sintomas de ansiedade os resultados podem ser influenciados negativamente, mas quando se manifestam sinais de autoconfiança, os resultados tendem a ser afetados positivamente (Teixeira & Costa, 2018). As crenças de autoeficácia são, ainda, estimuladas socialmente, porque o esforço investido para alcançar os resultados desejados depende largamente da aprovação/reprovação das pessoas significativas e da importância desses resultados na vida de cada um (*e.g.*, familiares, amigos, superiores hierárquicos; Hadwin et al., 2018). Por último, o nível autoavaliativo refere-se aos benefícios/punições atribuídas a si mesmo, consoante os resultados que alcança. A percepção de que se consegue ser bem-sucedido é essencial para aumentar a autoeficácia, tal como acontece com os atletas de alta competição quando conseguem otimizar o seu desempenho (Mitić, 2021).

As crenças de autoeficácia são essenciais para melhorar as competências de autorregulação (*e.g.*, otimismo, autoconfiança, positividade) porque é através das mesmas que se alcançam os objetivos pré-definidos e se superaram os insucessos (Casiraghi et al., 2020). Como tal, verifica-se que as pessoas que possuem elevadas crenças de autoeficácia têm tendência para manifestar mais entusiasmo durante o desempenho das suas funções. Em contrapartida, as pessoas que exibem crenças de autoeficácia mais baixas tendem a demonstrar dificuldades na realização das suas atividades profissionais (Santos & Inácio, 2021).

1.2 Expectativas de resultado

O comportamento pode ser definido como a ação que permite ao ser humano concretizar as tarefas a que se propõe, pelo que é fortemente influenciado por duas dimensões: as crenças de autoeficácia e a expectativa de resultado (Córdova-León et al., 2022). Como anteriormente referido, a primeira dimensão diz respeito à convicção que a pessoa tem de que ao ser bem-sucedida numa tarefa específica, consegue alcançar o resultado desejado (Corrêa et al., 2022). Por outro lado, a expectativa de resultado refere-se à crença de que determinado comportamento conduz a um resultado particular, mas não existe a convicção de que o mesmo será alcançado. Estas expectativas têm uma forte influência sobre o desempenho e estão diretamente relacionadas com a autoconfiança (Ma, 2022).

Quanto mais elevadas são as expectativas de resultado maior é a perceção de controlo sobre os objetivos a alcançar e melhor é a capacidade de gerir as adversidades (Robles-Mori, 2020). Estas expectativas são encaradas como uma possível consequência que resulta de determinado comportamento (Nájera Saucedo et al., 2020). Carrasco-Salazar e Valenzuela-Vidal (2021) acrescentam que as expectativas de resultado aumentam o compromisso, a dedicação e os níveis de motivação para alcançar a meta pretendida. Neste sentido, Zhou et al. (2021) referem que se uma pessoa antecipar que determinado comportamento levará ao resultado desejado, o comportamento pode ser ativado e selecionado. Verifica-se, assim que quando a expectativa de resultado é positiva contribui para aumentar os níveis de desempenho, independentemente da tarefa realizada e dos fatores externos (Segarra et al., 2021).

1.3. O papel da autoeficácia em contexto desportivo

Desde que foi desenvolvido por Bandura (1977), o conceito de autoeficácia tem sido aplicado a vários contextos, entre os quais o desportivo. Segundo o autor, as crenças de

autoeficácia aumentam a capacidade de resiliência frente às adversidades, pelo que podem ser generalizadas para outras situações em que seja necessário ultrapassar obstáculos (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Em contexto desportivo, a autoeficácia pode ser estimulada a partir de um processo de comparação social, pois segundo Zach et al. (2018), é através da observação do desempenho de outros indivíduos, que o atleta forma uma opinião sobre o seu próprio desempenho. Deste modo, verifica-se que a importância atribuída aos exemplos observados é influenciada pelo ponto de referência do atleta (Aizava et al., 2021). Se for um atleta inexperiente, os níveis de autoeficácia tendem a aumentar porque a pessoa percebe que consegue obter um melhor desempenho, mas se observar um atleta mais experiente a realizar a mesma tarefa o seu desempenho pode ser afetado de forma negativa, porque pode acreditar que não conseguirá ser tão bem-sucedido (Kwon et al., 2022).

A persuasão social é outra técnica amplamente utilizada pelos treinadores para influenciar a perceção do atleta sobre a sua autoeficácia, porque permite um diálogo interno que remete para a comparação com terceiros, o que dá origem a um *feedback* avaliativo, que contribui para melhorar o seu rendimento (Diel et al. 2021). As crenças de autoeficácia baseadas em fontes persuasivas tendem a ser mais fracas do que as crenças baseadas nos próprios desempenhos, verificando-se que por norma, os atletas tendem a evitar atividades que não acreditam ser capazes de realizar, independentemente da pressão social exercida (Córdova-León et al., 2022). Esta persuasão pode variar, uma vez que depende de fatores como a credibilidade, experiência e confiabilidade de quem a exerce, nomeadamente os treinadores. Neste âmbito, Kwon et al., (2022) referem que os treinadores são considerados fontes fiáveis, pois são quem melhor conhece as capacidades dos seus atletas. Além disso transmitem mensagens inspiradoras e estruturam atividades que lhes permitem alcançar o sucesso, evitando colocá-los, prematuramente, em situações que possam trazer repetidos fracassos. Krause e Jenny (2023) vão mais longe e afirmam que os treinadores são responsáveis por apoiar e incentivar os seus atletas a medir o sucesso em termos de autoaperfeiçoamento, e não apenas em termos de resultados.

Os estados físicos (*e.g.*, condição física, fadiga, lesões) e emocionais (*e.g.*, felicidade, alegria, ansiedade, medo) também têm uma influência significativa na autoeficácia dos atletas porque podem diminuir ou aumentar a confiança, o que se traduz nos níveis de desempenho (Thompson et al., 2019). Posteriormente, foi adicionada mais uma estratégia que estimula o aumento da autoeficácia e que foi apelidada de imagens de experiências imaginárias (Yalcin &

Ramazanoglu, 2020). Este conceito postula que quando se visualiza um comportamento eficaz a autoeficácia tende a aumentar porque imaginar antecipadamente comportamentos bem-sucedidos contribui para melhorar a autoconfiança do atleta e o seu rendimento desportivo (Ma, 2022).

Segundo Bandura (2018), existem vários fatores que regulam o comportamento humano, independentemente do contexto, entre os quais se destacam os processos cognitivos, motivacionais, afetivos e de seleção. Os processos cognitivos afetam os padrões de pensamento, o que pode melhorar ou prejudicar o rendimento em contextos desportivos (Sivrikaya, 2018). Quanto maior for a perceção de autoeficácia de um atleta, mais rigorosos serão os seus objetivos pessoais e, conseqüentemente, maior será a sua entrega e envolvimento para que os consiga atingir, o que se reflete na sua *performance* e rendimento (Mokoena & Dhurup, 2019). Um atleta que tenha baixas expectativas de autoeficácia, julga-se incapaz e centra-se apenas nos aspetos negativos do seu comportamento o que acaba por prejudicar o seu rendimento. Por outro lado, um atleta que apresente elevadas expectativas de autoeficácia, imagina ações e comportamentos que lhe permitem ser bem-sucedido, o que melhora o seu rendimento desportivo (Lee et al., 2021). Para que se consiga atingir a concentração e atenção necessárias para as exigências impostas pelas competições desportivas é fundamental manter níveis elevados de autoeficácia (Gasperin et al., 2022).

É ainda possível constatar que os processos motivacionais são fortemente influenciados pelas crenças de eficácia, porque se encontram estreitamente relacionados com a expectativa de resultado e com os objetivos definidos (Ercis, 2018). Os atletas que têm expectativas positivas antecipam os seus resultados consoante o que acreditam ser capazes de realizar em determinadas situações (Uçan, 2018). Adicionalmente, Corrêa et al. (2022) referem que apesar de possuírem talento e o conhecimento necessário para alcançar os resultados esperados, a maioria dos atletas manifestam uma baixa autoeficácia o que se reflete nos seus níveis de autoconfiança. Quando os níveis de autoeficácia do atleta são realistas e otimistas permitem-lhe ultrapassar os objetivos outrora atingidos e melhorar o seu desempenho (Gasperin et al., 2022).

Os processos afetivos, por sua vez, encontram-se diretamente relacionados com situações stressantes (*e.g.*, marcação de uma grande penalidade, injustiças cometidas pelo árbitro), pelo que quanto maior for a autoeficácia percebida para lidar com estas situações, menores são os níveis de ansiedade e maior é a propensão para o atleta melhorar o seu rendimento (López, 2018). Por último, verifica-se que as avaliações e julgamentos sobre a

autoeficácia influenciam o caminho a seguir e orientam os processos de seleção do atleta (Sivrikaya, 2018). Neste sentido, verifica-se que existe uma forte tendência para evitar atividades e/ou situações para as quais se sentem incapazes, mas estão dispostos a assumir desafios e/ou tarefas, que sentem ser capazes de lidar de uma forma eficaz (Bateman et al., 2022).

CAPÍTULO 2 – AUTOCONFIANÇA

A autoconfiança diz respeito à capacidade da pessoa para acreditar que é capaz de fazer e/ou realizar alguma coisa, pelo que constitui um fator essencial para alcançar o sucesso (Moneva & Tribunalo, 2020). Por conseguinte Ullah et al. (2021), defendem que o conceito de autoconfiança se encontra estreitamente relacionado com as quatro dimensões do capital psicológico positivo, uma vez que o mesmo pode ser definido como um estado de desenvolvimento individual que se caracteriza pela confiança para realizar o esforço necessário para ter sucesso (autoeficácia), a positividade sobre o sucesso atual e futuro (otimismo), a perseverança para alcançar os objetivos propostos (esperança) e a capacidade para superar obstáculos (resiliência).

As pessoas que manifestam baixos níveis de autoconfiança têm receio de não conseguir alcançar os seus objetivos e como tal têm tendência para evitar tarefas desafiantes com medo de fracassar, pois são incapazes de lidar com os problemas do dia-a-dia (Moneva & Tribunalo, 2020). Por outro lado, verifica-se que elevados níveis de autoconfiança caracterizam as pessoas que acreditam nas suas capacidades e que aceitam os seus fracassos sem desesperar porque continuam a tentar até conseguir alcançar o sucesso (Kuloor & Kumar, 2020). Neste âmbito, Ustun e Akdeniz (2021) acrescentam que a autoconfiança é fortemente influenciada pelos pensamentos positivos e negativos, porque quando as pessoas acreditam nas suas capacidades geralmente são bem-sucedidas nas tarefas que realizam, mas quando se sentem inseguras desanimam perante qualquer obstáculo.

A autoconfiança é um fator essencial para alcançar com sucesso as metas estabelecidas, porque estimula o desenvolvimento de estratégias que permitem lidar com as adversidades, mantendo sempre o equilíbrio (Karatas & Oktem, 2022). Assim, é importante aceitar a realidade como ela é e ter a capacidade de improvisar perante situações negativas, transformando os obstáculos em oportunidades de crescimento, porque não se deve ter medo de explorar o próprio potencial (Ma, 2022).

2.1. Autoconfiança no contexto da prática desportiva

Como já foi mencionado, a autoconfiança diz respeito à crença de que um determinado comportamento permite atingir o resultado desejado, motivo pelo qual é considerada fundamental para alcançar o sucesso em qualquer área de atividade, nomeadamente na prática desportiva (Fernandes et al., 2018). Balsan et al. (2020) adiciona que a autoconfiança é uma

perspetiva realista sobre os resultados que se podem obter, motivo pelo qual é considerada um forte preditor do rendimento desportivo, podendo ser analisada a partir de duas componentes distintas: a autoconfiança-traço e a autoconfiança-estado (Santos et al., 2019). A primeira refere-se à crença que os atletas possuem sobre a capacidade de serem bem-sucedidos no desporto que praticam (Saviola et al., 2020); e a segunda caracteriza o grau de certeza que o atleta tem sobre o sucesso que pode alcançar, num momento específico (So et al., 2020). Deste modo, é importante conhecer o estado de autoconfiança em que o individuo se encontra, porque a forma como o atleta encara o momento da competição vai afetar de forma significativa o seu comportamento.

Quando predominam os sentimentos de competência, orgulho e satisfação os níveis de autoconfiança tendem a aumentar, mas quando prevalecem os sentimentos de fracasso, vergonha e insatisfação há uma maior propensão para surgirem dúvidas e inseguranças em relação às suas capacidades (Herrera-Velásquez & Gómez-Maquet, 2020). Em ambos os casos o rendimento desportivo é significativamente afetado seja de forma positiva ou negativa, o que leva Fernandes et al. (2021) a criticar os modelos desportivos que se focam apenas nos resultados da competição. Esta situação leva a que os níveis de autoconfiança sejam, maioritariamente, influenciados pelo número de vitórias ou derrotas.

Um estudo desenvolvido por Fernandes et al. (2018), refere que a autoconfiança no desporto pode ser definida como um *continuum* que varia entre a falta de confiança e a confiança excessiva que o atleta tem nas suas capacidades pessoais. Não obstante, um nível ótimo de autoconfiança deve situar-se entre estes dois extremos, pelo que as metas e os objetivos que se pretendem alcançar devem ser definidos de forma precisa, porque a autoconfiança é insuficiente para garantir um bom desempenho (Sivrikava, 2018). Juezan e Osorno (2022), reforçam esta ideia e referem que para encarar os problemas decorrentes do ambiente competitivo é necessário possuir dois tipos de autoconfiança: a resiliente e a robusta.

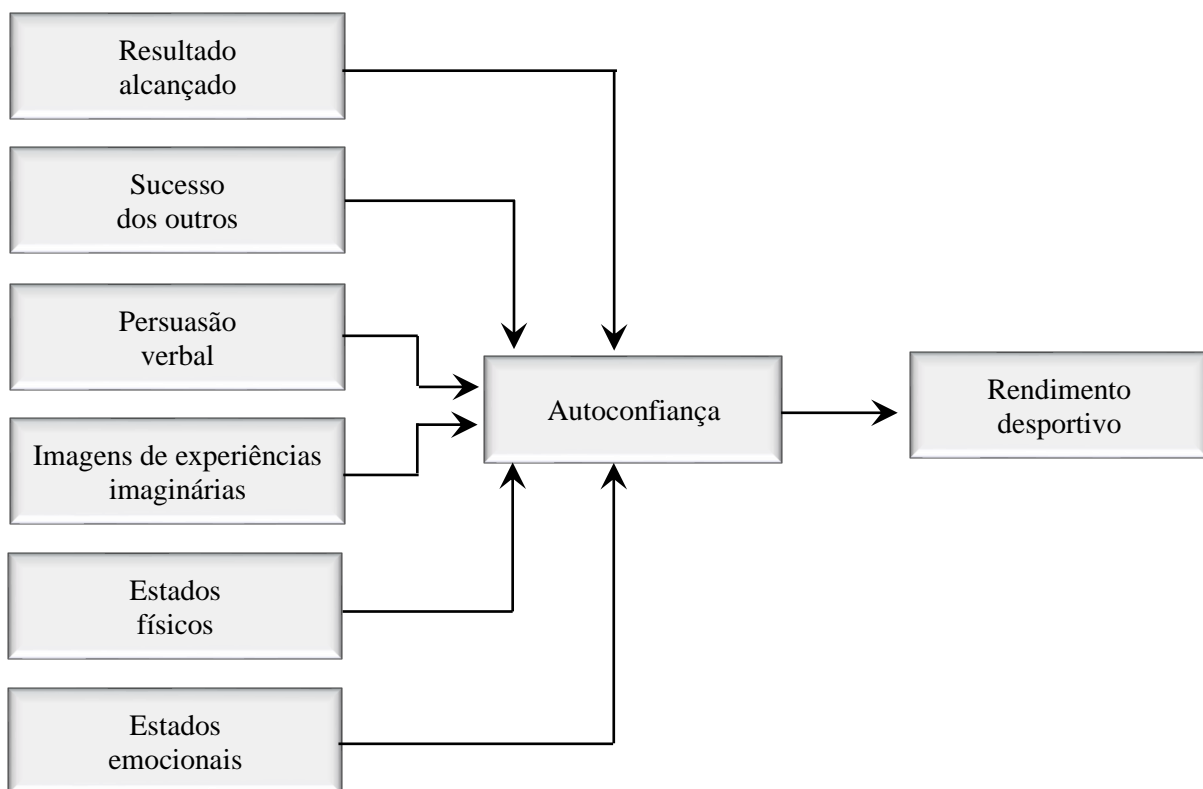
A autoconfiança resiliente está relacionada com a forma como os atletas encaram os desafios e como reagem perante as adversidades com que se deparam, pelo que tende a manter-se estável ao longo do tempo. A autoconfiança robusta, por sua vez, refere-se a um conjunto de crenças positivas que protegem os atletas contra os desafios psicológicos e ambientais a que são expostos quando se encontram em competição. Neste contexto, é necessário promover um ambiente no qual o atleta consiga desenvolver os seus pontos fortes, porque a autoconfiança robusta só se desenvolve quando se aumenta a pressão num ambiente controlado, como o de treino (Fernandes et al., 2021). Importa salientar que os níveis de autoconfiança dos atletas

tendem a aumentar quando atingem os seus objetivos pessoais. Assim, é fundamental que o treino ocorra num ambiente semelhante ao do contexto competitivo, porque quando os atletas lidam com as suas inseguranças e fraquezas num ambiente em que recebem o apoio do seu treinador, conseguem transpor esse suporte para o ambiente de competição, o que possibilita a obtenção de níveis de desempenho mais elevados. Baumeister et al. (2018), por sua vez, defende a importância de desenvolver mecanismos de autorregulação que permitam aos atletas adaptar-se ao meio envolvente para superar os obstáculos e utilizar as emoções e sentimentos para direcionar o comportamento de forma positiva.

Segundo Hamilton (2022) os níveis de autoconfiança dos atletas são influenciados pelos fatores que se apresentam na Figura 3.

Figura 3

Fatores que influenciam os níveis de autoconfiança no contexto da prática desportiva



(Adaptado de Hamilton, 2022)

O resultado alcançado é o fator que mais contribui para aumentar a autoconfiança, porque quando o atleta é bem-sucedido na realização de determinada tarefa, tem tendência para

ir progredindo gradualmente até que conseguir dominar cada etapa antes de avançar para a seguinte (Corrêa et al., 2022).

Conhecer o sucesso dos outros também pode aumentar significativamente a autoconfiança, porque as conquistas dos seus pares contribuem para aumentar a motivação do atleta para ser bem-sucedido (Kwon et al., 2022).

A persuasão verbal geralmente ocorre quando o treinador tenta alterar o comportamento dos atletas, convencendo-os que o desafio que têm pela frente está dentro das suas capacidades, contribuindo assim para aumentar os seus níveis de autoconfiança (Córdova-León et al., 2022).

As imagens de experiências imaginárias, por sua vez, ajudam o atleta a visualizar antecipadamente os comportamentos bem-sucedidos o que melhora significativamente a sua autoconfiança e o seu desempenho (Ma, 2022).

Os estados físicos podem reduzir ou aumentar os níveis de autoconfiança do atleta, uma vez que as sensações corporais (*e.g.*, tensão muscular, palpitações, energia) associadas à competição podem ser percebidas de forma positiva ou negativa (Gasperin et al., 2022).

Por último, os estados emocionais relacionam-se com a forma como as emoções associadas à competição são percebidas e controladas (*e.g.*, entusiasmo, felicidade, ansiedade, nervosismo; Hamilton, 2022).

Santos et al. (2019) referem que quando se estuda a autoconfiança em contexto desportivo, também é importante considerar a modalidade que o atleta pratica. Nos desportos individuais, os atletas são única e exclusivamente o foco da competição e como não partilham a responsabilidade dentro do espaço de jogo são expostos a uma avaliação direta dos espectadores. Com tal, verifica-se que os atletas que praticam modalidades individuais, geralmente, apresentam maiores níveis de ansiedade e menos autoconfiança do que os atletas que praticam modalidades coletivas, porque a presença dos outros membros da equipa diminui a responsabilidade individual quanto ao resultado do jogo/competição (Fernandes et al., 2021).

2.2. Relação entre a autoconfiança e os níveis de ansiedade dos atletas

Estudos desenvolvidos por Tomé-Lourido et al. (2019) demonstram que existe uma forte relação entre a autoconfiança e os níveis de ansiedade dos atletas. Quando as pessoas confiam no seu potencial e nas suas capacidades tendem a manifestar baixos níveis de ansiedade pré-competitiva, o que lhes permite manter a calma e o foco durante a competição. O estudo desenvolvido pelos autores revelou que tal como a autoconfiança, também a ansiedade pode ser definida com um traço ou um estado. A ansiedade-traço é vista como uma tendência que

influencia o comportamento e que faz parte da personalidade do atleta. Em contraste, o estado de ansiedade refere-se a um componente emocional em constante mudança (Santos et al., 2019). De um modo geral, os atletas que apresentam elevados níveis de ansiedade-traço manifestam níveis de ansiedade-estado mais elevados em ambientes altamente competitivos do que os que possuem baixos níveis de ansiedade-traço (Juezan & Osorno, 2022).

A ansiedade também pode ser dividida em ansiedade cognitiva e ansiedade somática (Fortes et al. 2019). A ansiedade cognitiva diz respeito ao grau em que o atleta se preocupa ou tem pensamentos negativos em relação ao seu rendimento desportivo (Santos et al., 2019), enquanto que a ansiedade somática se refere aos elementos afetivos e fisiológicos que afetam diretamente o sistema nervoso autónomo (Dantas et al., 2022a).

Ao longo do tempo, são vários os autores (*e.g.*, Hagan et al., 2017; Santos & Alves, 2018; Tomé-Lourido et al., 2019) que têm demonstrado que elevados níveis de ansiedade geralmente, se encontram associados a perceções negativas relativamente ao desempenho desportivo. Neste encadeamento, Herrera-Velásquez e Gómez Maquet (2020) realizaram um estudo com futebolistas que revelou que os atletas de divisões inferiores manifestam níveis de autoconfiança mais baixos do que os que jogam na primeira divisão. Estes resultados podem dever-se à insegurança sentida em relação ao seu futuro como atletas, o que além de fomentar a instabilidade emocional e diminuir a autoconfiança, prejudica a sua performance. Constatou-se, ainda, que o esforço investido durante a competição é inversamente proporcional aos níveis de ansiedade, porque os atletas que apresentam esforços mais acentuados tendem ter níveis de ansiedade inferiores e índices de autoconfiança mais elevados (Ramos et al., 2020).

Santos et al. (2019), referem que a autoconfiança dos atletas também é afetada pelo momento que está a vivenciar, principalmente quando passa de uma situação vantajosa para uma situação em que o seu desempenho é colocado em perigo, o que despoleta um sentimento de insegurança que contribui para diminuir a autoconfiança. Neste contexto, Fernandes et al. (2021) defendem que quanto melhor preparados psicologicamente os atletas estiverem maior é a sua facilidade para lidar com as adversidades

2.3. Relação entre a autoconfiança e a autoeficácia

Nas últimas décadas, a psicologia do desporto ganhou uma grande relevância, pois verificou-se que o desenvolvimento de competências como a autoconfiança e a autoeficácia são fundamentais para melhorar o desempenho dos atletas (Lištea et al., 2017). Durante a prática desportiva, o atleta é exposto a várias situações indutoras de stress, pelo que necessita de saber

autorregular-se para lidar com os outros e com os desafios que enfrenta (Baumeister et al., 2018).

Segundo Fernandes et al. (2021), no contexto da prática desportiva, a autoconfiança deriva do conceito de autoeficácia de Bandura (1997), pois encontra-se relacionada com as crenças do atleta de que é capaz de alcançar um bom desempenho em situações específicas. Complementando esta ideia, Corrêa et al. (2022) referem que a autoeficácia se encontra positivamente relacionada com a autoconfiança, uma vez que ambas refletem a percepção do atleta relativamente à sua capacidade para ser bem-sucedido nas tarefas que realiza e assim alcançar os resultados esperados. Não obstante, Karatas e Oktem (2022) aludem que embora a autoconfiança e a autoeficácia sejam conceitos diferentes, encontram-se conceitualmente próximos, apesar da autoeficácia se manifestar em situações específicas e a autoconfiança poder surgir em qualquer contexto. Tendo por base a literatura referida ao longo do capítulo, formulou-se a primeira hipótese de estudo:

Hipótese 1: Existe uma correlação positiva entre a autoeficácia e a autoconfiança.

CAPÍTULO 3 – RENDIMENTO DESPORTIVO

O rendimento dos atletas, é considerado a pedra basilar da prática desportiva, uma vez que é através do mesmo que se conseguem atingir as metas pretendidas, sejam elas a nível individual ou coletivo (Lourenço et al., 2018). Neste âmbito, pode ser definido como o resultado final das ações que o atleta realiza durante o treino ou competição (Vealey, 1986; Vealey et al., 2018). Pode ainda ser usado para classificar os atletas e atribuir-lhes pontuações que visam enquadrá-los no *ranking* dos que praticam o mesmo desporto (Dantas et al., 2022b).

O desempenho do atleta depende dos esforços realizados, ao longo do tempo, para atingir objetivos específicos, podendo o mesmo ser influenciado pelo talento natural e/ou pela condição física do atleta. A aptidão física dos atletas é essencial para obter um bom desempenho porque permite que os jogadores executem os movimentos técnicos da modalidade que praticam com menor índice de fadiga (Lopes & Lima, 2020). Não obstante, Fadare et al. (2022) referem que é fundamental que os técnicos desportivos (*e.g.*, treinadores, psicólogos) apoiem os atletas e os ajudem a alcançar o nível de desempenho ideal, pois verifica-se que o seu rendimento depende de variáveis endógenas que se relacionam diretamente com o atleta; e de variáveis de origem exógena que dizem respeito ao contexto em que a competição ocorre (Peixoto et al., 2022).

Dantas et al. (2022b), acrescentam que o rendimento desportivo pode ser explicado por fatores invariáveis que são constantes e influenciam diretamente o desempenho e fatores variáveis que são flexíveis e dinâmicos e que se relacionam com a própria performance. Estes fatores contribuem para explicar o motivo pelo qual existem atletas que, em situações de maior pressão competitiva, exibem ótimos rendimentos e outros que apesar de possuírem as capacidades e competências necessárias, do ponto de vista técnico e físico, falham constantemente e apresentam um rendimento inferior ao esperado (Lacerda et al., 2022).

3.1. Fatores que influenciam o rendimento dos atletas

O rendimento desportivo, ao longo dos tempos, tem vindo a ser frequentemente relacionado com as competências psicológicas, porque são vários os estudos (*e.g.*, Conde, 2020; Fadare et al., 2022; Lourenço et al., 2018) que demonstram a que as mesmas contribuem para melhorar significativamente o rendimento dos atletas. Deste modo, quanto mais cedo forem desenvolvidas maior é a facilidade dos atletas para lidarem com as adversidades e imprevistos que ocorrem durante as competições (Corrêa et al., 2022). É neste âmbito que surgem os

Programas de Treino de Competências Psicológicas (PTCP) que se focam no crescimento e desenvolvimento pessoal do atleta e na otimização do seu rendimento desportivo (Fernandes et al., 2022). Estes programas são compostos por três fases: (i) a sensibilização e educação dos atletas e agentes desportivos para a importância da aprendizagem de competências psicológicas que contribuem para aumentar o seu desempenho (*e.g.*, resiliência, autoeficácia, autoconfiança); (ii) a aquisição de estratégias e técnicas que promovam essa aprendizagem (*e.g.*, definição de objetivos, capacidade de concentração, visualização mental); (iii) e a fase prática onde o atleta aplica o que aprendeu, em contexto real (Conde, 2020).

Tomando como exemplo os problemas de ansiedade, espera-se que numa primeira fase o atleta conheça as causas daquilo que o deixa ansioso e de que forma as mesmas podem afetar o seu rendimento. Posteriormente, procura-se perceber se o atleta consegue controlar os sintomas fisiológicos provenientes desse estado ansioso (*e.g.*, palpitações, rigidez, dificuldades respiratórias) e sugerem-se estratégias e técnicas psicológicas que ajudem a controlar esses sintomas e a lidar com o problema. Por fim, espera-se que após o processo de aprendizagem, o atleta aplique as estratégias que aprendeu em momentos competitivos que antes lhe provocavam ansiedade (Dantas et al., 2022a). Quando o atleta compreende o impacto das emoções no seu desempenho consegue adaptar-se com mais facilidade ao ambiente que o rodeia, porque saber lidar com as emoções e sentimentos negativos é fundamental para os transformar em positivos (Fadare et al., 2022). Neste sentido é necessário que os técnicos desportivos (*e.g.*, treinador, psicólogos) estimulem o desenvolvimento de estratégias *coping* que permitam aos atletas lidar com as situações causadoras de stress e ansiedade. O *coping* é um recurso que engloba um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais que permitem confrontar/aguentar uma situação difícil e/ou resolver um problema (Oliveira et al., 2022).

A motivação é outro dos fatores que se encontra diretamente associado ao rendimento dos atletas, pois diz respeito às forças internas e externas que moldam o comportamento, determinando a sua forma, direção, intensidade e duração (Lourenço et al., 2018). Esta relação, tem por base a Teoria da Autodeterminação, desenvolvida por Deci e Ryan, em 1980, mas que continua a ser usada para estudar a motivação na prática desportiva. Esta teoria postula que o ser humano tem uma tendência inata para o crescimento pessoal, que se desenvolve em direção a uma maior autorregulação e integração na ação, estando estes processos dependentes da satisfação de três necessidades psicológicas básicas: competência, relacionamento e autonomia (Batista et al., 2021). A necessidade de competência surge quando os atletas têm oportunidade de procurar desafios, manifestar as suas capacidades e desenvolver os seus níveis de

autoconfiança. A necessidade de relacionamento encontra-se associada a um sentimento de pertença, pelo que é satisfeita através do relacionamento interpessoal. A autonomia, por seu turno, manifesta-se quando o atleta pode agir em conformidade com os seus interesses e valores. A satisfação destas necessidades contribui para aumentar os níveis motivação e de bem-estar psicológico o que, conseqüentemente, se reflete num rendimento superior (Oliveira et al., 2022).

O rendimento desportivo também se encontra estreitamente relacionado com o ambiente em que o atleta se encontra inserido, podendo o mesmo ser dividido em condições materiais e condições sociais. As primeiras referem-se aos aspetos logísticos (*e.g.*, instalações, equipamentos) que contribuem para que o atleta atinja o rendimento esperado. As condições sociais são as que influenciam direta (*e.g.*, indicações táticas transmitidas pelo treinador) e indiretamente (*e.g.*, apoio dos familiares e espectadores) a performance do atleta (Mokoena & Dhurup, 2019). Importa, ainda distinguir os requisitos observáveis (específicos) dos requisitos que não são observáveis (gerais). Os requisitos específicos dizem respeito à constituição e condição física do atleta (*e.g.*, força, resistência, flexibilidade, velocidade) e às táticas e técnicas que utiliza para obter um desempenho de excelência. Os requisitos gerais referem-se aos fatores antropométricos e fisiológicos que determinam a performance individual, e aos fatores psicológicos que contribuem para melhorar o rendimento do atleta (Corrêa et al., 2022).

3.2. Influência da autoeficácia no rendimento desportivo

A autoeficácia tem um papel fundamental no desempenho dos atletas, porque se refere à crença de que são capazes de ser bem-sucedidos nas modalidades que praticam e assim atingir as metas pretendidas (Schunk & DiBenedetto, 2020). No desporto profissional, os atletas são constantemente pressionados para alcançar vitórias e essa exigência despoleta elevados níveis de stress e ansiedade, que afetam negativamente o seu comportamento e desempenho (Lee et al., 2021). Porém, verifica-se que quando existe um acompanhamento psicológico adequado, os atletas desenvolvem níveis de autoeficácia que contribuem para aumentar o seu rendimento desportivo (Fernandes et al., 2021).

Um estudo realizado por Sivrikaya (2018) com jogadores de futebol revelou que a autoeficácia desempenha um papel significativo durante os treinos e constitui um dos fatores mais importantes para alcançar os resultados desejados. Ercis (2018), por sua vez, concluiu que a autoeficácia dos atletas de alta competição é muito maior do que a dos atletas amadores, o que sugere que a mesma é um forte preditor do rendimento desportivo, motivo pelo qual deve

ser desenvolvida nos PTC. A autoeficácia do atleta, por um lado, é influenciada pelas suas capacidades físicas e psicológicas, pela aparência, pelo apoio social e pelas capacidades de liderança; mas por outro lado, verifica-se que fatores como o desempenho, o sucesso e a capacidade de lidar com o stress e minimizar os seus efeitos nocivos, aumentam a motivação e são direta e indiretamente afetados pela autoeficácia (Peixoto et al., 2022).

Tendo por base os estudos de Bandura (1977, 1997, 2012), Corrêa et al. (2022) investigaram até que ponto as experiências bem-sucedidas constituem uma importante fonte de autoeficácia. Neste âmbito, pediram a um grupo de atletas para descrever os seus sucessos e os seus fracassos mencionando, ainda, de que forma os mesmos afetaram os seus padrões de pensamento e os resultados esperados. Após a análise dos dados, concluíram que os atletas profissionais eram capazes de manter níveis elevados de autoeficácia, por um longo período de tempo, recorrendo à lembrança dos seus sucessos anteriores. Estes atletas mencionaram que as suas crenças de autoeficácia remetem para memórias que os acalmam e os tornam mais produtivos, o que os incentiva a ter um melhor desempenho. Estes resultados, são consistentes com os, anteriormente, encontrados por Ercis (2018), segundo os quais a autoeficácia dos atletas após a prática desportiva se correlaciona positivamente com o seu desempenho durante o período em que a praticam.

Aizava et al. (2021) defendem que os atletas que manifestam elevados níveis de autoeficácia estabelecem metas desafiantes e à medida que o seu desempenho melhora, vão estabelecendo outras ainda mais exigentes, pois acreditam ser capazes de as realizar com sucesso.

3.3. Influência da autoconfiança no rendimento desportivo

A autoconfiança diz respeito à capacidade de reagir positivamente às situações, mesmo perante as adversidades (Moneva & Tribunalo, 2020). Porém, verifica-se que durante as competições existem atletas que emanam confiança e outros que são consumidos pela angústia e preocupação, pelo que não importa o quão excelente é o atleta se não souber como lidar com a sua ansiedade de forma eficaz. Deste modo, é importante trabalhar a autoconfiança, porque só assim se conseguem ultrapassar barreiras e atingir os resultados pretendidos (Malm et al., 2019).

Kuloor e Kumar (2020) vão mais longe e afirmam que a autoconfiança é determinante para alcançar o desempenho desejado, porque quanto mais confiante o atleta se sente, mais elevadas são as suas expectativas e mais se esforça para conquistar as metas a que se propõe.

Quando os atletas são bem-sucedidos nas modalidades que praticam, os seus níveis de autoconfiança aumentam e estão dispostos a tentar algo um pouco mais difícil. Neste âmbito, Fadare et al. (2022) referem que a autoconfiança é fundamental para melhorar o rendimento desportivo, uma vez que contribui para: (i) despoletar emoções positivas, pois verifica-se que quando o atleta se sente seguro das suas capacidades, mantém-se calmo e relaxado mesmo quando se encontra sob pressão; (ii) melhorar a concentração, porque a sua mente fica livre para se concentrar na tarefa, sem ter que se preocupar com a ansiedade própria do ambiente competitivo; (iii) definir metas, porque as pessoas confiantes têm tendência para estabelecer metas desafiadoras e persegui-las ativamente; (iv) e aumentar o esforço, porque quando o atleta se sente confiante, envolve-se mais durante os treinos e trabalha com mais afinco para atingir os seus objetivos.

Perante o exposto, formulou-se a seguinte hipótese de estudo:

Hipótese 2: A autoconfiança influencia positivamente o rendimento do atleta.

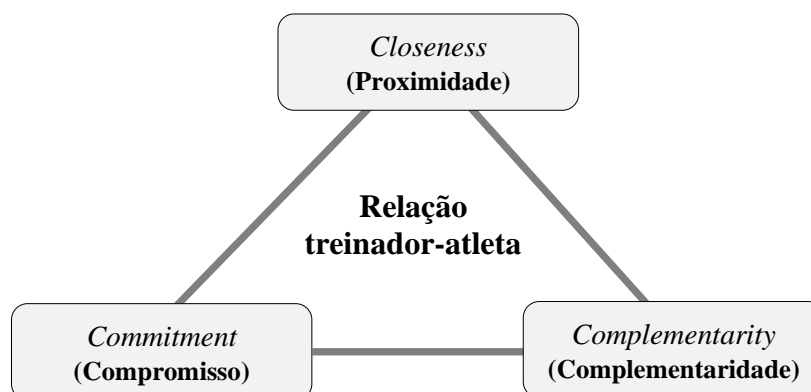
CAPÍTULO 4 – RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA

A relação que se desenvolve entre o treinador e o atleta não se restringe apenas ao contexto desportivo, pois é fortemente influenciada pela ligação que se estabelece ao longo do tempo e pela percepção que o atleta tem acerca de quem o treina (*e.g.*, confiança, respeito, medo, vergonha) e do tipo de suporte que o mesmo lhe dá (Pereira, 2019). Deste modo, Tavares et al. (2021) referem que o treinador deve comunicar e interagir de forma eficaz com os seus atletas, porque só quando cria uma relação positiva e individualizada com cada um, consegue promover um clima que favorece o seu desenvolvimento. A relação estabelecida entre o treinador e o atleta é complexa porque envolve um misto de sentimentos e emoções que oscilam entre o afeto, a raiva, a admiração e a confiança (Silva et al., 2021).

Segundo Corrêa et al. (2022), no ambiente do futebol profissional os jogadores são tratados como objetos, porque o que importa é o que os mesmos valem em termos monetários, pelo que muitas das vezes os aspetos psicológicos, afetivos e emocionais são descurados, apesar da sua forte influência no rendimento do atleta. Deste modo, Felton et al. (2021) exploraram a natureza recíproca da relação treinador-atleta, focando-se na importância dos três “C” (*Closeness*, *Commitment* e *Complementarity*) para o desenvolvimento de um relacionamento de proximidade (Figura 4).

Figura 4

Os três “C” da relação treinador-atleta



(Adaptado de Jowett & Ntoumanis, 2004)

A proximidade (*closeness*) refere-se aos sentimentos e percepções que estão relacionados com os fatores afetivos (*e.g.*, gostar, confiar, respeitar) e que contribuem para o desenvolvimento de um relacionamento interpessoal harmonioso. O compromisso (*commitment*) diz respeito à otimização da relação treinador-atleta com o objetivo de alcançar os resultados desejados. A complementaridade (*complementarity*), por sua vez, tem como objetivo promover o desenvolvimento de um trabalho conjunto entre o treinador e o atleta para melhorar os níveis de desempenho do desportista (McGee & DeFreese, 2019).

4.1. Competências do treinador

O treinador deve ter competências que lhe permitam preparar o atleta para lidar com a pressão e com outras variáveis que o possam influenciar psicologicamente, pelo que o apoio prestado fora do contexto desportivo também é importante para fortalecer a relação (Pereira, 2019). O treinador deve recorrer às suas competências e experiência profissional para lidar com as adversidades e os imprevistos que ocorrem durante a competição, tendo sempre presente as expectativas e as necessidades dos seus atletas (Silva et al., 2021).

As responsabilidades dos treinadores são muito vastas, pelo que têm que desempenhar várias funções, entre as quais: o desenvolvimento dos seus atletas enquanto desportistas e seres humanos, o planeamento dos treinos e de toda a logística inerente, assegurar que os objetivos previamente definidos são atingidos com sucesso e analisar/avaliar o desempenho e o progresso dos seus atletas (Tavares et al., 2021). Deste modo, Silva et al. (2021) defendem que o sucesso do treinador não deve ser avaliado apenas pelas suas conquistas profissionais, mas também pela qualidade da relação que estabelece com os seus atletas. Cook et al. (2021) adicionam que um treinador de excelência além dos conhecimentos técnicos também deve possuir *soft skills* (*e.g.*, empatia, relacionamento interpessoal, liderança) que facilitem a conexão com os seus atletas e lhes transmita segurança. Quando os atletas confiam no seu treinador sentem-se mais motivados e esforçam-se mais por alcançar os objetivos individuais, da equipa e a própria instituição desportiva (Alp et al., 2021).

Devido às suas características pessoais, experiências e formação profissional, os treinadores apresentam diferentes comportamentos, verificando-se que uns são pontuais, disciplinadores, autoritários e exigentes; outros são organizados, metódicos e respeitam regras; existindo, ainda, os que são liberais, intuitivos, vaidosos e não aceitam opiniões. Assim sendo, é importante que se ajustem aos diferentes tipos de atletas e vice-versa, caso contrário dificilmente conseguirão alcançar os resultados pretendidos (Reynders et al., 2019).

Um estudo desenvolvido por Silva et al. (2021), revelou que os atletas apreciam que os treinadores não os penalizem, nem sejam hostis quando os resultados esperados não são alcançados. Valorizam, ainda os comportamentos orientados para o bem-estar dos atletas e para o desenvolvimento de relações pessoais informais. Este tipo de comportamentos estimula todos membros a agirem em prol da equipa, mesmo que para isso tenham que abdicar dos seus próprios interesses.

4.2. Estilos de liderança e comportamentos dos treinadores

Os treinadores têm características diferentes e como tal também têm estilos e formas diferentes de agir e liderar os seus atletas (Turnnidge & Côté, 2019). Apesar de ser comum mencionar que a única tarefa dos treinadores é aperfeiçoar as aptidões físicas e técnicas dos seus jogadores, a sua função é muito mais abrangente, pelo que é fundamental possuir competências de liderança (Keattholetswe & Maleté, 2019). Porém, não existe um modelo ideal, porque o estilo de liderança depende do contexto e da maturidade dos liderados, sendo os estilos mais comuns os que se apresentam na Tabela 1 (Silva et al., 2021).

Tabela 1

Estilos de liderança dos treinadores

Estilo de liderança	Características
Autoritário	<ul style="list-style-type: none">▪ Rígido▪ Moralista▪ Ameaça os atletas para os motivar▪ Recorre a medidas punitivas para reforçar as regras
Flexível	<ul style="list-style-type: none">▪ Agradável▪ Preocupa-se com o bem-estar seus atletas▪ Popular▪ Sociável▪ Usa reforços positivos para motivar os atletas
Conductor	<ul style="list-style-type: none">▪ Autoritário▪ Agressivo▪ Exigente▪ Motiva os atletas através do seu exemplo
Informal	<ul style="list-style-type: none">▪ Tranquilo▪ Descontraído▪ Simples▪ Relaxado

Tabela 1

Estilos de liderança dos treinadores (continuação)

Estilo de liderança	Características
Formal	<ul style="list-style-type: none">▪ Organizado▪ Intelectual▪ Perseverante▪ Objetivo▪ Informado

(Adaptado de Silva et al., 2021)

Os estilos de liderança dos treinadores dão origem a diferentes comportamentos que diferem em função das características dos atletas e dos resultados que se pretendem alcançar. Com o intuito de avaliar estes comportamentos, Chelladurai e Saleh (1978) desenvolveram um instrumento denominado de *Leadership Scale for Sport* que posteriormente foi validado para a população portuguesa por Serpa et al. (1988) sob o nome de Escala de Liderança no Desporto (Silva et al., 2021). De acordo com esta escala os treinadores podem adotar cinco comportamentos distintos, nomeadamente: (i) o treino-instrução que se foca em melhorar o desempenho dos atletas através de um treino exigente que tem por base técnicas, táticas e práticas específicas de cada modalidade; (ii) o suporte social que enfatiza o bem-estar de cada atleta e se preocupa em criar um ambiente harmonioso que facilite o relacionamento interpessoal; (iii) o reforço que reconhece e gratifica os atletas pelo seu desempenho; (iv) o democrático que inclui os atletas nas decisões referentes aos objetivos, estratégias e métodos de trabalho da equipa; (v) e o autocrático que se caracteriza pela rigidez ao nível da tomada de decisão e implementação de regras.

Todas as atividades desportivas se caracterizam pela sua complexidade, o que leva os treinadores a desenvolver competências e conhecimentos que lhes permitam fazer face aos desafios que enfrentam diariamente (Camiré et al., 2021).

4.3. Relação entre a autoeficácia, a autoconfiança, o relacionamento do atleta com o treinador e o seu rendimento desportivo

Como referido no capítulo anterior, no contexto desportivo, a autoconfiança encontra-se diretamente relacionada com a autoeficácia, porque ambos os conceitos refletem as crenças do atleta em relação à sua capacidade para atingir as metas a que se propõe (Fernandes et al., 2021). Apesar de serem conceitos que surgem em situações diferentes, têm consequências

semelhantes no desempenho dos atletas e ambos são fortemente influenciados pelo apoio dado pelos treinados.

Segundo Mitić (2021) quando os atletas se sentem apoiados pelo treinador e percebem que o mesmo acredita que serão bem-sucedidos, as suas crenças de autoeficácia e os níveis de autoconfiança tendem a aumentar. Além disso, verifica-se que a autoeficácia e a autoconfiança são estimuladas pela relação de proximidade que os atletas estabelecem com as pessoas que lhes estão mais próximas (*e.g.*, família, amigos, colegas de equipa) e pela sua aprovação relativamente aos resultados alcançados (Corrêa et al., 2022). A interdependência que se estabelece com o treinador e os companheiros de equipa é fundamental para lidar com as adversidades e para ultrapassar obstáculos, o que se reflete nos níveis de autoeficácia (Tavares et al., 2020). Deste modo, o treinador deve transmitir um *feedback* construtivo porque quando os atletas acreditam que são capazes de ser bem-sucedidos nas tarefas que realizam o seu rendimento tem tendência a melhorar, e quanto melhor é o seu desempenho, mais confiantes se sentem e mais acreditam nas suas capacidades (Diel et al. 2021).

Durante as sessões de treino, o treinador além de dar instruções deve justificar o motivo pelo qual são realizadas determinadas tarefas, porque quando o atleta considera que as mesmas são importantes para melhorar o seu desempenho, tendem a esforçar-se mais para corresponder às expectativas do treinador. Quando são bem-sucedidos sentem-se confiantes e acreditam que são capazes de executar as tarefas definidas pelo treinador para alcançar com eficácia os resultados que desejam (Schunk & DiBenedetto, 2020). Durante a competição, o treinador deve reconhecer o esforço do atleta e reforçar que o mesmo é capaz de alcançar os objetivos propostos (Martin & Guerrero, 2020).

A expectativa de que os resultados desejados serão alcançados tem uma influência significativa sobre o desempenho do atleta, o que por sua vez se reflete nos seus níveis de autoeficácia e autoconfiança (Ma, 2022). Verifica-se, assim que ambos os constructos são fortemente influenciados pela forma como os atletas se relacionam com o seu treinador, porque quando existe uma relação saudável entre ambas as partes, desenvolvem-se sentimentos de amizade, confiança mútua e respeito que promove o desenvolvimento da autoeficácia do atleta (Córdova-León et al., 2022).

O trabalho realizado pelo treinador no que diz respeito à organização de planos de trabalho e à criação de ambientes seguros que se assemelham ao contexto competitivo é apontado como um dos elementos mais importantes para aumentar a autoconfiança dos atletas e a crença de que serão capazes de alcançar os resultados desejados (Vealey et al., 2018). Os

treinadores têm o poder de influenciar a qualidade das experiências desportivas, o que reforça a sua importância no desenvolvimento pessoal e profissional dos atletas (Santos et al., 2019). Quanto mais próximos e apoiados pelo treinador, os atletas se sentem, maior é o seu foco na tarefa e maior é o seu compromisso para atingir as metas pessoais e da equipa, o que leva Tavares et al. (2021) a afirmar que o desenvolvimento de competências como a autoconfiança e a autoeficácia são fundamentais para melhorar o desempenho. Silva et al. (2021), por sua vez, acrescentam que esta relação pode ser reforçada pela qualidade do relacionamento que existe entre o treinador e o atleta. A relação treinador-atleta deve ter por base uma liderança dinâmica que incentive a interação entre o atleta, a equipa e o treinador, porque os resultados positivos são influenciados por situações de sucesso experienciadas anteriormente (Gasperin et al., 2022).

Perante estas evidências, foram delineadas as seguintes hipóteses de investigação:

Hipótese 3: O relacionamento com o treinador modera a relação existente entre a autoeficácia e o rendimento do atleta.

Hipótese 4: O relacionamento com o treinador modera a relação existente entre a autoconfiança e o rendimento do atleta.

CAPÍTULO 5 – METODOLOGIA

Este estudo foi operacionalizado através de uma metodologia quantitativa de natureza correlacional que pretendeu apurar se existe evidência estatística para validar as hipóteses de investigação. A recolha dos dados foi realizada, junto de uma amostra de conveniência, através de um inquérito por questionário.

5.1. Objetivos da investigação

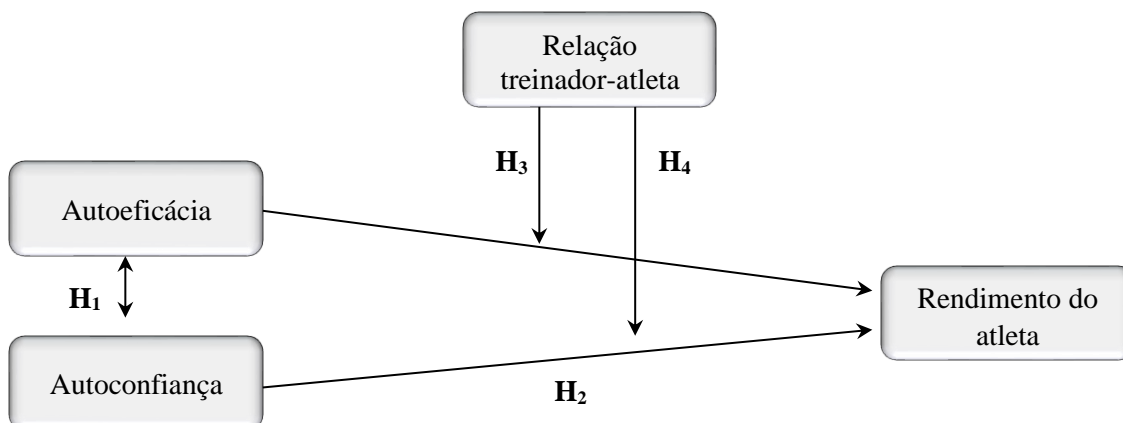
Este trabalho teve como objetivo geral analisar a influência da autoeficácia e da autoconfiança no rendimento dos atletas e perceber em que medida o relacionamento com o treinador modera esta relação. Com o intuito de aprofundar esta temática foram formulados quatro objetivos específicos:

1. Interpretar a correlação existente entre a autoeficácia e a autoconfiança.
2. Analisar a influência da autoconfiança no rendimento do atleta.
3. Averiguar em medida o relacionamento com o treinador modera a relação que existe entre a autoeficácia e o rendimento do atleta.
4. Perceber de que forma o relacionamento com o treinador modera a relação que existe entre a autoconfiança e o rendimento do atleta.

Estes objetivos deram origem às quatro hipóteses mencionadas nos capítulos anteriores e que se encontram representadas no modelo de investigação (Figura 5).

Figura 5

Modelo de investigação



5.2. Participantes

A amostra é constituída por 193 atletas de ambos os sexos (73.1% do sexo masculino e 26.9% do sexo feminino), residentes em território nacional, com idades compreendidas entre os 11 e os 57 anos ($M = 22.5$; $DP = 7.5$)¹. Para uniformizar o tamanho dos grupos e simplificar a leitura dos dados, as idades foram agrupadas em quatro faixas etárias: (i) menor ou igual a 30 anos; (ii) entre 31 e 40 anos; (iii) e maior ou igual a 41 anos.

Relativamente ao nível de escolaridade verificou-se que cerca de 34.2% dos participantes possui habilitações académicas iguais ou superiores a licenciatura e que os restantes 65.8% não possuem qualquer grau académico.

No que diz respeito à filiação foi possível apurar que 88.1% dos inquiridos são federados, ou seja, estão ligados a uma associação desportiva onde competem com regularidade. Constatou-se, ainda, que 71.5% dos atletas praticam desportos coletivos e que os restantes 28.5% praticam desportos individuais.

Os escalões a que os participantes pertencem foram organizados em seis grupos: (i) Infantis (entre 12 e 13 anos); (ii) Iniciados (entre 14 e 15 anos); (iii) Juvenis (entre 16 e 17 anos); (iv) Juniores (entre 18 e 19 anos); (v) Seniores (entre 20 e 39 anos); (vi) e Veteranos (entre 40 e 57 anos). Assim sendo, aferiu-se que 34.1% dos participantes fazem parte dos escalões de formação e que 64.2% dos atletas são seniores.

Também foi possível apurar que, em média, os atletas treinam cerca de oito horas por semana ($M = 7.6$; $DP = 4.6$) e que 44.6% dos participantes dedica entre quatro a seis horas semanais à sua prática desportiva (Tabela 2).

Tabela 2

Caracterização sociodemográfica dos atletas

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	141	73.1
Feminino	52	26.9
Faixa etária ($M = 22.5$; $DP = 7.5$)		
Menor ou igual a 30 anos	168	87.0
Entre 31 e 40 anos	21	10.8
Maior ou igual a 41 anos	4	2.0

¹ M = Média; DP = Desvio-padrão

Tabela 2*Caracterização sociodemográfica dos atletas (continuação)*

Variáveis	N	%
Habilitações literárias		
Ensino básico	29	15.0
Ensino secundário	74	38.3
Curso profissional	24	12.4
Licenciatura	52	26.9
Filiação		
Federados	170	88.1
Não federados	23	11.9
Tipo de desporto		
Desporto coletivos	138	71.5
Desporto individual	55	28.5
Escalão		
Infantis (entre 12 e 13 anos)	19	9.8
Iniciados (entre 14 e 15 anos)	23	11.9
Juvenis (entre 16 e 17 anos)	12	6.2
Juniores (entre 18 e 19 anos)	12	6.2
Seniores (entre 20 e 39 anos)	124	64.2
Veteranos (entre 40 e 57 anos)	3	1.5
Horas de treino semanais ($M = 7.6$; $DP = 4.6$)		
3 horas ou menos	23	11.9
Entre 4 e 6 horas	86	44.6
Entre 7 e 9 horas	37	19.2
Entre 10 e 12 horas	22	11.4
13 horas ou mais	25	13.0

Também se considerou pertinente conhecer as características sociodemográficas dos treinadores e verificou-se que a maioria pertence ao sexo masculino (80.8%) e tem idades que oscilam entre os 25 e os 65 anos ($M = 39.7$; $DP = 6.8$). À semelhança da idade dos atletas, a dos treinadores também foi agrupada em três faixas etárias, verificando-se que 52.8% tem mais de 41 anos.

No que ao nível de escolaridade diz respeito apurou-se que 79.3% dos treinadores possui habilitações académicas iguais ou superiores a licenciatura. Também foi possível apurar que a maior parte dos participantes (71.5%) são treinadores de desportos coletivos, mas apenas 22.3% possui grau de treinador: 19.7% na modalidade de futebol e 2.6% na modalidade de atletismo (Tabela 3).

Tabela 3

Caracterização sociodemográfica dos treinadores

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	156	80.8
Feminino	37	19.2
Faixa etária ($M = 45.7$; $DP = 6.8$)		
Menor ou igual a 30 anos	36	18.6
Entre 31 e 40 anos	55	28.4
Maior ou igual a 41 anos	102	52.8
Habilitações literárias		
Curso profissional	40	20.7
Licenciatura	105	54.4
Pós-Graduação	31	16.1
Mestrado	17	8.8
Estatuto do treinador		
Treinador profissional	96	49.7
Treinador estudante	97	50.3
Tipo de desporto		
Desportos coletivos	138	71.5
Desportos individuais	55	28.5
Nível de treinador(a) na modalidade de futebol		
UEFA Grau I	11	5.7
UEFA Grau II	18	9.3
UEFA Grau III	5	2.6
UEFA Grau IV	4	2.1
Nível de treinador(a) na modalidade de atletismo		
FPA Grau I	4	2.1
FPA Grau II	1	0.5

Nota: UEFA = *Union of European Football Associations* (União das Associações Europeias de Futebol); FPA = Federação Portuguesa de Atletismo

5.3. Instrumentos de recolha de dados

Os dados foram recolhidos através dos seguintes instrumentos.

5.3.1. *General Self-Efficacy Scale* (GSE)

A GSE foi desenvolvida por Schwarzer e Jerusalem (1995) e posteriormente validada para a população portuguesa por Araújo e Moura (2011), com a denominação de Escala de

Autoeficácia Geral. É um instrumento de autopreenchimento que avalia a percepção do indivíduo sobre a sua capacidade para lidar eficazmente com as adversidades.

A GSE é constituída por 10 itens (e.g., *Geralmente consigo alcançar os meus objetivos*) que podem ser respondidos através de uma escala com quatro alternativas de resposta que oscilam entre um (Nada verdadeiro) e quatro (Totalmente verdadeiro). Neste estudo, optou-se por utilizar uma escala tipo *Likert* de sete pontos que varia entre um (Discordo totalmente) e sete (Concordo totalmente), consoante a concordância dos participantes com cada uma das afirmações, pois segundo Dalmoro e Vieira (2013) o uso de escalas com diferentes formatos tende a confundir os inquiridos, motivo pelo qual deve ser evitado.

Todos os itens estão formulados no sentido positivo e os resultados são calculados através da média do soma de todos os itens, pelo que valores elevados indicam a presença de uma elevada autoeficácia geral.

A GSE já foi traduzida para 30 línguas (e.g., espanhol, italiano, chinês, russo) e tem vindo a ser utilizada em diversos contextos. Importa referir que esta escala apresenta uma estrutura unidimensional e, na maior parte estudos em que foi aplicada, revelou índices de consistência interna bastante adequados, com valores a oscilar entre 0.75 e 0.91 (Araújo & Moura, 2011).

5.3.2. *Sport-Confidence Inventory (SCI)*

O SCI é um instrumento de autorrelato desenvolvido por Vealey et al. (1998) e posteriormente adaptado e traduzido para a língua portuguesa por Frischknecht et al. (2016) que o apelidou de Questionário de Autoconfiança no Desporto. É um instrumento composto por 14 itens, distribuídos por três dimensões: (i) capacidade física e de treino (e.g., *Tenho a preparação física necessária para competir com sucesso*); (ii) eficiência cognitiva (e.g., *Consigo delinear estratégias para alcançar o sucesso*); (iii) e resiliência (e.g., *Consigo superar os pensamentos negativos que surgem após um pior desempenho*), que visam avaliar os níveis de autoconfiança dos atletas relativamente à capacidade para serem bem-sucedidos nas modalidades que praticam.

Para cada item existem sete opções de resposta que oscilam entre um (Tenho a certeza que não consigo) e sete (Tenho a certeza que consigo) consoante a percepção dos atletas sobre as suas capacidades. Os resultados são calculados através da média do soma dos itens que compõem cada dimensão. Para padronizar as categorias de resposta optou-se por alterar a

nomenclatura de acordo com uma escala de concordância, cujos valores variam entre Discordo totalmente (1) e Concordo totalmente (7).

No estudo de validação da escala obtiveram-se coeficientes alfa de *Cronbach* que oscilam entre 0.82 e 0.85, o que revelou uma adequada consistência interna (Frischknecht et al., 2016).

5.3.3. Questionnaire of Sports Performance - related Psychological Characteristics

O rendimento desportivo foi medido através do questionário desenvolvido por Gimeno et al. (2007) composto por 14 itens que avaliam: (i) o controlo do stress (*e.g.*, *Sou eficaz a controlar o meu nervosismo*); (ii) a influência da avaliação do rendimento (*e.g.*, *Quando erro costumo perder a concentração*); (iii) e a motivação do atleta (*e.g.*, *Geralmente alcanço as metas/objetivos que estabeleço para mim*). No questionário original as respostas foram dadas numa escala de cinco pontos, mas uma vez mais optou-se por utilizar uma escala tipo *Likert* de sete pontos (1 = Discordo totalmente; 7 = Concordo totalmente). Importa referir que os itens que estavam escritos na negativa foram invertidos (recodificados).

A fiabilidade foi avaliada através do coeficiente alfa de *Cronbach* que revelou uma adequada consistência interna, com valores superiores a 0.70 em todas as dimensões.

5.3.4. Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)

Para avaliar a relação treinador-atleta recorreu-se ao questionário desenvolvido por Jowett e Ntoumanis (2004), que mede três dimensões distintas: (i) compromisso [*e.g.*, *Sinto-me comprometido(a) com o meu(minha) treinador(a)*]; (ii) proximidade [*e.g.*, *Sinto-me próximo(a) do meu(minha) treinador(a)*]; (iii) e complementaridade [*e.g.*, *Trabalho em conjunto com o meu(minha) treinador(a) para atingir as metas estabelecidas*]. As respostas foram dadas através de uma escala tipo *Likert* de sete pontos (1 = Discordo totalmente a 7 = Concordo totalmente).

O *score* total é calculado através da média da soma de todos os itens pertencentes a cada dimensão, pelo que quanto mais elevados são os valores melhor é qualidade da relação do treinador com o atleta. Todas as subescalas apresentaram coeficientes alfa de *Cronbach* bastante satisfatórios (compromisso: $\alpha = 0.78$; proximidade: $\alpha = 0.80$; complementaridade: $\alpha = 0.85$).

5.3.5. Questionário sociodemográfico

Com o intuito de fazer a caracterização dos atletas foram recolhidos dados de natureza sociodemográfica sobre os próprios (*e.g.*, sexo, idade, desporto que pratica) e sobre os seus treinadores (*e.g.*, habilitações literárias, tipo de desporto que treina).

5.4. Procedimento

O questionário composto pelos quatro instrumentos anteriormente referidos e pelas questões sociodemográficas foi introduzido na plataforma *Google Forms*. Posteriormente, o *link* foi enviado por *e-mail* e divulgado nas redes sociais do investigador (*Whatsapp*, *Twitter* e *Facebook*).

No início do questionário foram explicados os objetivos do estudo e o tempo aproximado para o seu preenchimento (cerca de sete minutos). Garantiu-se, ainda, que todas as diretrizes do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) no que diz respeito ao anonimato e confidencialidade seriam respeitadas.

Posteriormente, os dados recolhidos foram analisados através do *software* estatístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences; versão 29).

CAPÍTULO 6 – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Numa primeira fase analisaram-se as propriedades psicométricas dos instrumentos utilizados para garantir que os mesmos são válidos e fiáveis. Seguidamente, compararam-se os valores médios do rendimento dos atletas em função das variáveis relacionadas com a prática desportiva. Por último, foram testadas as hipóteses de investigação.

6.1. Análise das propriedades psicométricas

A validade foi analisada através da Análise de Componentes Principais (ACP), com rotação *varimax*, que procurou compreender a estrutura fatorial dos instrumentos. A adequabilidade da amostra foi analisada através do indicador de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO), cujos valores variam entre zero (0) e um (1), sendo considerado adequado se for igual ou superior a 0.70 (Shrestha, 2021).

O teste de esfericidade de Bartlett e o valor da significância associado ($p \leq 0.05$), por sua vez, permitiram avaliar se a matriz das correlações é uma matriz de identidade e se as correlações entre os itens são suficientes e adequadas (Roni & Djajadikerta, 2021). Para identificar o número de componentes a extrair considerou-se o critério de *Kaiser-Guttman* (*eigenvalues* superiores a um) e a percentagem de variância explicada, cujo valor deve ser superior a 50.0% (Marôco, 2021). Os itens com uma correlação item-fator inferior a 0.400 e uma diferença entre correlações menor que 0.200 foram excluídos (Hair et al., 2018).

A consistência interna dos questionários foi analisada através do coeficiente alfa de *Cronbach*, que deve apresentar valores iguais ou superiores a 0.70 para ser considerado satisfatório (Fullmer & Daniel, 2020).

6.1.1. *General Self-Efficacy Scale* (GSE)

À semelhança da versão original, o GSE exibiu uma estrutura composta por um fator único que apresenta um peso próprio (*eigenvalue*) de 2.51 e explica 50.3% da variância total. O teste de esfericidade de *Bartlett* [$\chi^2_{(45)} = 203.790, p < 0.001$] e o indicador de KMO (0.79) revelaram-se adequados. A versão original, a GSE é formada por 10 itens, mas verificou-se que os itens 1 e 4 apresentavam comunalidades inferiores a 0.200 e segundo Matos e Rodrigues (2019) os itens cujas comunalidades são inferiores a 0.500 apresentam um baixo nível de explicação, pelo que é aconselhável excluí-las. Foram, ainda, eliminados os itens 1, 5 e 6 porque

revelaram uma correlação item-fator inferior a 0.400.

A fiabilidade foi analisada através do coeficiente alfa de *Cronbach* que indicou uma consistência interna satisfatória (0.75), uma vez que valores iguais ou superiores a 0.70 são considerados adequados (Frías-Navarro, 2022).

6.1.2. Sport-Confidence Inventory (SCI)

Na sua versão original o SCI é composto por três dimensões, mas a matriz de componentes exibiu apenas um fator que explica 51.9% da variância total e cujo peso próprio é de 3.21. Inicialmente, o SCI continha 14 questões, mas após a extração de fatores através do método de *Kaiser-Guttman* apenas se mantiveram sete, porque três desses itens apresentavam comunalidades inferiores a 0.300 (itens 10, 13 e 14), dois possuíam uma correlação item-fator inferior a 0.400 (itens 3 e 11) e os outros dois itens diminuía a consistência interna do instrumento (itens 7 e 12).

O indicador de KMO (0.79) revelou uma correlação satisfatória entre as variáveis e o nível de significância associado ao teste de esfericidade de *Bartlett* [$\chi^2_{(45)} = 411.76$] é inferior a 0.001 o que possibilita a rejeição da presença de uma matriz de identidade (Marôco, 2021).

A consistência interna do SCI composta por sete itens revelou-se adequada ($\alpha = 0.77$).

6.1.3. Questionnaire of Sports Performance - related Psychological Characteristics

O questionário que mede o rendimento desportivo era composto por composto por 14 itens que avaliavam três dimensões: o controlo do stress, a influência da avaliação do rendimento e a motivação do atleta, mas a ACP revelou uma estrutura unifatorial. Verificou-se que existiam dois fatores com apenas um item associado (itens 5 e 10), quatro itens com uma correlação item-fator inferior a 0.300 (itens 1, 3, 4 e 14) e dois itens que prejudicavam a consistência interna do questionário (itens 11 e 12), motivo pelo qual foram excluídos.

Este fator único que possui um peso próprio de 3.03 e explica 50.5% da variância total, apresenta um teste esfericidade de *Bartlett* [$\chi^2_{(45)} = 350.203, p < 0.001$] e um indicador de KMO (0.82) que bastante adequados (Hair et al., 2018). Os seis itens que constituem a versão final do questionário apresentam um coeficiente alfa de *Cronbach* de 0.78, o que indica uma adequada consistência interna.

6.1.4. Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)

A ACP revelou que o CART-Q apresenta uma estrutura unifatorial, cujo indicador de KMO (0.905) e o teste de esfericidade de Bartlett [$\chi^2_{(45)} = 1847.45, p < 0.001$] se revelam bastante adequados. A componente extraída apresenta um *eigenvalue* de 7.31 e uma variância explicada de 60.9%. Importa referir que foram eliminados os itens com comunalidades inferiores a 0.500 (itens 5, 8 e 11), os que apresentavam uma diferença entre correlações menor que 0.200 (itens 2, 7 e 14), os que se encontravam associados a fatores compostos apenas por um item (itens 10 e 23) e os que prejudicavam a consistência interna do instrumento (itens 3, 19 e 21).

A fiabilidade da versão final do questionário foi analisada através do coeficiente alfa de *Cronbach* que revelou uma elevada consistência interna ($\alpha = 0.94$).

6.1.5 Comparação dos valores médios do rendimento dos atletas em função das variáveis relacionadas com a prática desportiva

Depois de analisadas as propriedades psicométricas dos instrumentos utilizados no estudo, considerou-se pertinente analisar se o rendimento dos atletas difere em função das variáveis relacionadas com a prática desportiva, nomeadamente: ser um(a) atleta federado(a), o tipo de desporto que pratica, o número médio de horas de treino semanais, o escalão a que pertence, o estatuto do treinador e o nível do treinador na respetiva modalidade.

Para facilitar a leitura dos dados considerou-se apropriado resumir os resultados obtidos a partir dos testes realizados para comparar as médias das variáveis anteriormente referidas, numa única tabela. A análise dos dados revelou que com exceção do número de horas de treino semanais e do nível de treinador(a) na modalidade de atletismo, o rendimento dos atletas varia em todas as variáveis relacionadas com a prática desportiva, nomeadamente: ser um(a) atleta federado(a), o tipo de desporto que pratica, o escalão a que pertence e o estatuto do treinador na modalidade de futebol (Tabela 2).

Tabela 4

Comparação dos valores médios do rendimento dos atletas em função das variáveis relacionadas com a prática desportiva

Variáveis	Teste	Significância	Valores médios mais elevados
Atleta federado	$t_{(191)} = - 2.175$	0.031*	Atletas federados
Tipo de desporto que pratica	$t_{(191)} = 3.668$	0.001**	Atletas que praticam desportos coletivos
Horas de treino semanais	$F_{(4, 188)} = 1.016$	0.401	Atletas que treinam entre 7 e 9 horas semanais
Escalão a que o atleta pertence	$F_{(5, 187)} = 2.819$	0.018*	Atletas que pertencem ao escalão Seniores
Estatuto do treinador	$t_{(191)} = - 2.590$	0.010*	Atletas que têm um treinador profissional
Nível de treinador(a) na modalidade de futebol	$F_{(4, 188)} = 3.451$	0.010*	Treinadores que possuem o Grau I da UEFA
Nível de treinador(a) na modalidade de atletismo	$F_{(2, 190)} = 0.749$	0.474	Treinadores que possuem o Grau I da FPA

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.00$

6.2. Validação das hipóteses de investigação

Para testar as hipóteses de investigação efetuaram-se análises de correlação e análises de regressão linear múltipla, cujos resultados passamos a apresentar.

6.2.1. Análise da correlação entre a autoeficácia e a autoconfiança

A correlação entre a autoeficácia e a autoconfiança foi analisada através do coeficiente de *Pearson* (Tabela 5) cujos resultados revelaram a existência de uma associação positiva e estatisticamente significativa entre as duas variáveis ($r = 0.497$, $p < 0.001$; **Hipótese 1**). O sentido positivo da correlação indica que a autoeficácia e a autoconfiança se encontram diretamente associadas, pelo que quando os níveis de autoeficácia dos atletas aumentam, a autoconfiança aumenta também e vice-versa.

Tabela 5

Correlação entre a autoeficácia e a autoconfiança

	Média	Desvio-padrão	1
Autoeficácia (1)	5.52	0.76	-
Autoconfiança (2)	5.74	0.76	0.497**

Nota: ** $p < 0.001$

6.2.2. Influência da autoeficácia, da autoconfiança e do relacionamento do atleta com o treinador no seu rendimento desportivo

Procurou-se, ainda, apurar quais das variáveis intervenientes na investigação têm maior influência no rendimento dos atletas. Deste modo, foram efetuadas análises de regressão múltipla pelo método *Enter*, que permitiram identificar o peso de cada variável independente (VI) na variação da variável dependente (VD).

A análise dos dados demonstrou que o modelo é linear ($F_{(3, 189)} = 103.874$; $p < 0.001$) e que 61.6% (R^2 ajustado = 0.616) do rendimento dos atletas é explicado pelos seus níveis de autoeficácia, de autoconfiança e do relacionamento com o seu treinador (Tabela 6). Foi, ainda, possível constatar que a autoconfiança é a variável que mais influencia o rendimento desportivo dos atletas [$\beta = 0.687$, $t = 13,121$, $p < 0.001$; **Hipótese 2**], explicando 34.3% do seu aumento.

Tabela 6

Influência da autoeficácia, da autoconfiança e do relacionamento com o seu treinador no rendimento dos atletas

Variáveis explicativas	Rendimento dos atletas	R ² semiparcial
Autoeficácia	0.152*	1.63%
Autoconfiança	0.687**	34.33%
Relacionamento com o treinador	0.041	0.14%
	R ² ajustado	0.616
	F _(3, 189)	103.874**

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.001$

6.2.3. Análise do efeito moderador do relacionamento do atleta com o treinador na relação existente entre os níveis de autoeficácia e o seu rendimento desportivo

Os resultados apresentados na Tabela 7 demonstram que quando os níveis de autoeficácia ($\beta = 0.454$, $t = 6.928$, $p < 0.01$) e o relacionamento com o treinador ($\beta = 0.136$, $t = 1.985$, $p < 0.05$) são analisados separadamente influenciam significativamente o rendimento desportivo dos atletas, mas quando se encontram em interação, o efeito deixa de ser significativo ($\beta = 0.066$, $t = 1.021$, $p = 0.309$; **Hipótese 3**).

Tabela 7

Efeito moderador do relacionamento do atleta com o treinador na relação existente entre os níveis de autoeficácia e o seu rendimento desportivo

Variáveis explicativas	Rendimento dos atletas
Autoeficácia	0.454**
Relacionamento com o treinador	0.136*
Efeito de interação	0.066
	R ² ajustado
	F _(3, 189)
	0.271
	24.812**

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.001$

O efeito positivo da interação sugere que quanto mais elevados são os níveis de autoeficácia dos atletas e maior é a qualidade do seu relacionamento com o treinador, melhor tende a ser o seu rendimento desportivo. Perante o exposto, podemos afirmar que o relacionamento do atleta com o seu treinador não modera a relação existente entre os níveis de autoeficácia e o seu rendimento desportivo, o que sugere que separadamente a VI e a variável moderadora (VM) têm maior peso do que quando estão interligadas.

6.2.4. Análise do efeito moderador do relacionamento do atleta com o treinador na relação existente entre os níveis de autoconfiança e o seu rendimento desportivo

Pretendeu-se, ainda, averiguar se a relação existente entre os níveis de autoconfiança do atleta e o seu rendimento desportivo é moderada pelo relacionamento que tem com o treinador (Tabela 8). Como demonstrado anteriormente a autoconfiança do atleta tem um impacto positivamente significativo no seu rendimento desportivo ($\beta = 0.745$, $t = 15.536$, $p < 0.01$). Verificou-se, ainda, que a relação treinador-atleta isoladamente não afeta a performance desportiva ($\beta = 0.070$, $t = 1.466$, $p = 0.144$), mas quando se encontra em interação com a autoconfiança o seu efeito passa a ser significativamente negativo ($\beta = -0.081$, $t = -1.777$, $p < 0.05$; **Hipótese 4**).

Estes resultados sugerem que quanto mais confiantes os atletas se sentem, melhor é o seu rendimento desportivo, independentemente da qualidade do relacionamento que têm com o treinador. Não obstante, também foi possível constatar que quando os níveis de autoconfiança se encontram em interação com o relacionamento com o treinador o impacto passa a ser negativamente significativo, o que indica que quanto mais elevados são os níveis de autoeficácia, menor é a importância atribuída ao relacionamento do atleta com o treinador.

Tabela 8

Efeito moderador do relacionamento do atleta com o treinador na relação existente entre os níveis de autoconfiança e o seu rendimento desportivo

Variáveis explicativas	Rendimento dos atletas
Autoconfiança	0.745**
Relacionamento com o treinador	0.070
Efeito de interação	- 0.081*
	R ² ajustado
	0.606
	F _(3, 189)
	99.560**

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.001$

Conclui-se, assim que a relação treinador-atleta modera a relação entre os níveis de autoconfiança e o rendimento do atleta porque a moderação, mencionada na Tabela 6 como efeito de interação, só acontece quando a relação entre a VI e a VD é afetada pela introdução de uma terceira variável (Memon et al., 2019).

CAPÍTULO 7 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A presente investigação pretendeu analisar a influência da autoeficácia e da autoconfiança no rendimento dos atletas e perceber em que medida o relacionamento com o treinador modera esta relação. A análise dos dados teve início com a verificação das propriedades psicométricas dos instrumentos de medida utilizados para a recolha dos dados e constatou-se que os mesmos são válidos e fiáveis para medir os construtos para os quais foram construídos.

Seguidamente, procedeu-se à validação das hipóteses de investigação. Desta forma, começou por se analisar se a autoeficácia e a autoconfiança se encontram correlacionadas e verificou-se que as mesmas se encontram positivamente associadas, sendo essa relação estatisticamente significativa. Estes resultados sugerem que sempre que a autoeficácia aumenta/diminui a autoconfiança aumenta/diminui também e vice-versa, o que permitiu validar a **Hipótese 1**. Estes resultados são semelhantes aos encontrados por Azzi e Casanova (2020) segundo os quais as crenças de autoeficácia têm um impacto significativo no comportamento das pessoas, pois verifica-se que é comum realizar as tarefas onde se considera ter mais sucesso. Na mesma linha de raciocínio, Corrêa et al. (2022) referem que tanto a autoeficácia como a autoconfiança, refletem a perceção do atleta relativamente à sua capacidade para ser bem-sucedido nas tarefas que realiza e assim alcançar os resultados esperados. Não obstante, Karatas e Oktem (2022) aludem que embora a autoconfiança e a autoeficácia sejam conceitos diferentes, encontram-se muito próximos, mas a autoeficácia manifesta-se em situações específicas e a autoconfiança pode emergir em qualquer contexto.

Procurou-se, ainda, apurar qual das variáveis intervenientes na investigação tem maior impacto no rendimento dos atletas e constatou-se que é a autoconfiança, o que confirmou a **Hipótese 2**. Estes resultados vão ao encontro dos alcançados por Kuloor e Kumar (2020) que afirmam que a autoconfiança é determinante para alcançar o desempenho desejado, porque quanto mais confiante o atleta se sente, mais elevadas são as suas expectativas e mais se esforça para conquistar as metas a que se propõe. Neste âmbito Moneva e Tribunalo, (2020) referem que durante as competições existem atletas que manifestam maior segurança do que outros, o que indica que independentemente das suas capacidades, quando o atleta não consegue gerir a sua ansiedade, o seu rendimento é inevitavelmente afetado. Deste modo, é importante trabalhar a autoconfiança, porque só assim se conseguem ultrapassar barreiras e atingir os resultados pretendidos (Malm et al., 2019).

A **Hipótese 3** que visou avaliar em que medida o relacionamento do atleta com o treinador modera a relação existente entre a autoeficácia e o seu rendimento desportivo não foi validada, pois verificou-se que a VI e a VM separadamente a influenciam o rendimento dos atletas, mas quando se encontram em interação, o efeito deixa de ser significativo. O efeito positivo da interação indica que quanto mais elevados são os níveis de autoeficácia dos atletas e melhor é a qualidade do seu relacionamento com o treinador, melhor tende a ser o seu rendimento desportivo. Estas conclusões são congruentes com as encontradas por Córdova-León et al. (2022) que demonstram que os dois constructos são fortemente influenciados pela relação do atleta com o seu treinador, porque quando existe um relacionamento saudável entre ambas as partes, a amizade, a confiança mútua, a segurança e o respeito tornam-se mais sólidos, o que estimula o desenvolvimento da autoeficácia do atleta. Tavares et al. (2021) adicionam que quando os atletas se sentem apoiados pelo treinador focam-se mais nos resultados que pretendem alcançar e por isso investem mais esforço nas atividades que realizam.

Por fim, pretendeu-se averiguar se a relação existente entre os níveis de autoconfiança do atleta e o seu rendimento desportivo é moderada pelo relacionamento que tem com o treinador. Os resultados demonstram que quando a VI e a VM são analisadas separadamente, apenas a autoconfiança tem um impacto significativo no rendimento desportivo, como já tinha sido verificado na segunda hipótese. Todavia, verifica-se que quando o relacionamento com o treinador entra no modelo com o estatuto de mediadora, a importância atribuída à autoconfiança diminui, o que sugere que quanto mais elevados são os níveis de autoconfiança dos atletas, melhor tende a ser o seu desempenho, seja qual for a relação que têm com o seu treinador, o que permitiu corroborar a **Hipótese 4**.

Conclusões análogas foram encontradas por Moneva e Tribunalo (2020) segundo os quais a autoconfiança é fundamental para alcançar o sucesso. Kuloor e Kumar (2020), por sua vez, acrescentam que quando os níveis de autoconfiança são elevados, as pessoas acreditam nas suas capacidades e percebem que conseguem ser bem-sucedidas independentemente dos fatores externos. Neste âmbito, Fernandes et al. (2021) referem que quanto mais fortes psicologicamente os atletas se sentem, mais facilmente conseguem lidar com as contrariedades e ultrapassar os obstáculos com que se deparam, o que reforça a importância da presença de um psicólogo especializado na área do desporto na equipa técnica que acompanha o atleta. Tavares et al. (2021) vão mais longe e afirmam que o desenvolvimento da autoconfiança pode ser trabalhado, pelo que quanto mais cedo essas competências forem adquiridas, melhor será o rendimento do atleta.

7.1. Contributos teóricos e práticos

Esta investigação contribui para chamar a atenção dos atletas para a necessidade de fazerem uma avaliação sobre as suas capacidades físicas e psicológicas com alguma periodicidade, pois como foi possível verificar, a percepção que o atleta possui sobre si próprio vai influenciar a sua autoconfiança e, conseqüentemente, o seu rendimento desportivo.

É ainda relevante para alertar os profissionais que integram a equipa técnica do atleta para a importância de os ajudar a lidar com os obstáculos com que lidam diariamente e para a necessidade de desenvolverem competências de autoeficácia, autoconfiança e resiliência porque só assim conseguem ser bem-sucedidos. Deste modo, é fundamental que os treinadores possuam formação na área desportiva e estabeleçam uma relação de confiança com os seus atletas, fornecendo-lhes todas as ferramentas necessárias para que possam atingir as metas a que se propõem.

Este estudo contribui ainda para lembrar que a presença de um psicólogo especializado na área desportiva é extremamente importante para o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas, seja qual for a faixa etária, a modalidade que praticam e/ou a divisão em que se encontra inseridos.

Os resultados obtidos nesta investigação vêm reforçar a ideia de que as medidas que, nos últimos anos, têm vindo a ser implementadas nos clubes de elite e principalmente junto das camadas mais jovens têm sido cruciais para potenciar ao máximo as capacidades dos atletas, motivo pelo qual deveria ser um exemplo a seguir.

7.2. Limitações da investigação e sugestões para estudos futuros

A principal limitação do estudo diz respeito ao número reduzido de publicações que relacionam os quatro construtos em simultâneo, o que dificultou uma fundamentação mais detalhada das hipóteses de investigação. Outra limitação prende-se com o facto de ser uma amostra de conveniência e os dados terem sido recolhidos apenas na Área Metropolitana de Lisboa o que impossibilitou a generalização dos resultados.

Importa referir que não foram incluídas questões que permitissem apurar há quantos anos os atletas e os treinadores trabalham juntos, para perceber se a longevidade do relacionamento afeta o rendimento desportivo. Também se salienta a dificuldade em recolher dados junto das faixas etárias mais jovens e junto dos veteranos, uma vez que mais de metade da amostra é constituída por atletas seniores. Além disso, o elevado número de modalidades mencionadas apenas permitiu agrupá-las em desportos individuais e desportos coletivos, caso

contrário existiria um número excessivo de grupos, mas com poucos elementos em cada um deles. Deste modo, sugere-se que em estudos futuros a amostra seja mais uniforme em termos de dimensão.

Também seria pertinente, fazer uma distinção entre o desporto amador e o desporto de profissional para perceber se o rendimento do atleta é afetado pelo tempo dedicado à prática da modalidade. Sugere-se, ainda, que em estudos futuros seja avaliado o bem-estar físico e psicológico dos atletas. Seria, igualmente, relevante comparar o rendimento dos atletas que têm na sua equipa um psicólogo especializado na área desportiva com os atletas que não têm qualquer tipo de apoio psicológico. Por outro lado, recomenda-se que seja feito um estudo longitudinal para perceber se o apoio psicológico aumenta os níveis de autoeficácia e autoconfiança dos atletas ao longo do tempo.

CONCLUSÃO

O rendimento dos atletas é o fator mais importante na prática desportiva, visto que é através do mesmo que se conseguem atingir os resultados esperados, tanto a nível individual, como coletivo (Lourenço et al., 2018). Assim sendo, é fundamental que os atletas identifiquem as variáveis que influenciam o seu desempenho, desde que começam a realizar a sua atividade desportiva. Segundo Fernandes et al. (2018) a autoeficácia e a autoconfiança são indispensáveis para atingir o resultado o desejado, pelo que quanto mais cedo começarem a ser desenvolvidas, melhor será o desempenho do atleta.

O percurso desportivo dos atletas deve ser definido juntamente com o seu treinador, uma vez que o mesmo tem a responsabilidade de fornecer o apoio e as ferramentas necessárias para o atleta ser bem-sucedido (Mitić, 2021). Não obstante, Kuloor e Kumar (2020) referem que quando os níveis de autoconfiança são elevados, os atletas acreditam nas suas capacidades e percebem que conseguem ser bem-sucedidas independentemente dos fatores externos a que estão expostos.

A análise dos dados revelou que existe uma correlação positiva entre a autoeficácia e a autoconfiança, sendo essa relação positiva e estatisticamente significativa, o que indica que sempre que a autoeficácia aumenta, a autoconfiança segue o mesmo caminho e o contrário também se verifica, porque quando a autoeficácia diminui, a autoconfiança diminui também. Neste âmbito, Corrêa et al. (2022) referem que tanto a autoeficácia como a autoconfiança, refletem a percepção do atleta relativamente à sua capacidade para ser bem-sucedido nas tarefas que realiza e assim alcançar os resultados esperados.

Também foi possível constatar que a variável que tem maior impacto no rendimento dos atletas é a autoconfiança, o que pode dever-se ao facto de que elevados níveis de confiança influenciam significativamente a percepção dos atletas sobre as suas capacidades, o que por sua vez se reflete nos seus níveis de desempenho.

Por fim, apurou-se que a autoeficácia e o relacionamento do atleta com o treinador separadamente influenciam o rendimento dos atletas, mas quando se são analisados em simultâneo, o efeito deixa de ser significativo. O efeito positivo que existe nesta interação indica que quanto mais elevados são os níveis de autoeficácia dos atletas e melhor é a qualidade do seu relacionamento com o treinador, melhor tende a ser o seu rendimento desportivo. Por outro lado, verificou-se que quanto mais elevados forem os níveis de autoconfiança dos atletas,

melhor tende a ser o seu desempenho, independentemente da forma como se relacionam com o seu treinador.

Perante o exposto, podemos concluir que com exceção da hipótese 3, todas as outras foram validadas a partir dos resultados obtidos, o que permitiu alcançar a maioria dos objetivos propostos e apesar das limitações mencionadas, considera-se que este estudo contribui para diminuir as lacunas que existem em relação a esta temática.

Admitindo que esta investigação não permite dar respostas definitivas considera-se que pode estimular a reflexão sobre a influência da autoeficácia, da autoconfiança e da relação treinador-atleta no rendimento desportivo. A coerência encontrada entre os resultados obtidos e os estudos mencionados na revisão da literatura (*e.g.*, Alp et al., 2021; Bateman et al., 2022; Krause, & Jenny, 2023; Mitić, 2021; Tomé-Lourido et al., 2019), sugere que a investigação é válida e poderá servir como ponto de partida para estudos futuros.

REFERÊNCIAS

- Aizava, P., Balbim, G., Nascimento, J., Papke, S., & Fiorese, L. (2021). Qualidade de vida e autoeficácia em atletas brasileiros de voleibol de rendimento. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 35(1), 177-186. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v35i1p177-186>
- Alp, A., Taşcıoğlu, R., Kocaekşi, S., & Sezer, U. (2021). Investigation of the Relationship Between the Coach-Athlete Relationship and Sport Confidence in Adolescent Elite Taekwondo Athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 12(2), 17-28.
- Araújo, M., & Moura, O. (2011). Estrutura factorial da general self-efficacy scale (escala de auto-eficácia geral) numa amostra de professores portugueses. *Laboratório de Psicologia*, 9(1), 95-105.
- Azzi, R., & Casanova, D. (2020). *Conversas sobre crenças de autoeficácia: texto para gestoras e gestores*. Editora Letra1.
- Balsan, L., Carneiro, L., Bastos, A., & Costa, V. (2020). Adaptação e Validação da Nova Escala Geral de Autoeficácia. *Avaliação Psicológica*, 19(4), 409-419. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2020.1904.16654.07>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130-136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
- Bateman, A., Myers, N., Chen, S., & Lee, S. (2022). Measurement of physical activity self-efficacy in physical activity-promoting interventions in adults: A systematic review. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 26(2), 141-154. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2021.1962324>
- Batista, M., Santos, J., Honório, S., Mesquita, H., Serrano, J., & Petrica, J. (2021). Bem-estar subjetivo em atletas veteranos: um teste prospectivo baseado na teoria da autodeterminação. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 99-109.

- Baumeister, R., Tice, D., & Vohs, K. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science, 13*(2), 141-145. <https://doi.org/10.1177/174569161771694>
- Bozbayindir, F., & Alev, S. (2019). An Analysis of the Relationship between the General Self-Efficacy Perceptions of Teachers and Their Political Skill Levels. *International Journal of Progressive Education, 15*(2), 65-77. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.189.5>
- Brito, A. Silva, J., & Razera, J. (2020). Os estudos de caso no ensino de ciências e as crenças de autoeficácia no processo motivacional dos alunos. *Experiências em Ensino de Ciências, 15*(3), 1-17.
- Camiré, M., Turgeon, S., Kramers, S., Rathwell, S., Bean, C., Sabourin, C., & Pierce, S. (2021). Development and initial validation of the coaching life skills in sport questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise, 53*, 1-51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101845>
- Carrasco-Salazar, E., & Valenzuela-Vidal, D. (2021). Mujeres que eligen ciencias: autoeficacia, expectativas de resultado, barreras y apoyos percibidos para la elección de carrera universitaria. *Calidad en la Educación, 54*, 271-302. <http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n54.994>
- Casiraghi, B., Boruchovitch, E., & Almeida, L. (2020). Crenças de autoeficácia, estratégias de aprendizagem e o sucesso acadêmico no Ensino Superior. *Revista E-Psi, 9*(1), 27-38.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. (1978). Preferred leadership in sports. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 3*, 85-92.
- Cheng, Y. (2020). Academic self-efficacy and assessment. *Educational Psychology, 40*(4), 389-391. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1755501>
- Conde, E. (2020). *Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção*. Pasavento.
- Cook, G., Fletcher, D., & Carroll, C. (2021). Psychosocial functioning of Olympic coaches and its perceived effect on athlete performance: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 14*(1), 278-311. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2020.1802769>
- Córdova-León, K., Fernandez-Huerta, L., & Careaga-Romero, N. (2022). Autoeficacia para el desempeño de actividad física en personas mayores. *Revista Andaluza de Medicina del Deport, 15*(1), 1-6. <https://doi.org/10.33155/j.ramd.2020.09.002>

- Corrêa, W., Rocha, A., Brun, G., Vagetti, G., & Oliveira, V. (2022). A relação entre a autoeficácia e o autoconceito em jovens atletas de futebol: uma revisão de escopo. *Research, Society and Development*, *11*(2), 1-10. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i2.25753>
- Dalmoro, M., & Vieira, K. (2013). Dilemas na construção de escalas Tipo Likert: o número de itens e a disposição influenciam nos resultados? *Revista gestão organizacional*, *6*(3), 161-174.
- Dantas, D., Silva, D., Albuquerque, E., Silva, D., Wich, R., & Bastos, A. (2022a). Características físicas, comportamentais e estado de ansiedade somática e cognitiva de jogadores de esportes eletrônicos. *Research, Society and Development*, *11*(5), 1-9. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28007>
- Dantas, E., Dantas, K., Carvalho, P., Costa, F., & Lugão, E. (2022b). Rendimento esportivo: apresentação de um instrumento de avaliação. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, *26*(286), 201-217. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i286.2689>
- Deci, E., & Ryan, R. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of mind and Behavior*, *1*(1), 33-43.
- Diel, K., Broeker, L., Raab, M., & Hofmann, W. (2021). Motivational and emotional effects of social comparison in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, *57*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102048>
- Ercis, S. (2018). Mental Skills of Elite and no elite Athletes. *Journal of Educational and Training Studies*, *6*(4a), 72-75. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i4a.3425>
- Fadare, A., Langco, L., Canaliya, C., Kabirun, C., & Abelardo-Sabandija, B. (2022). Athletes' Confidence and Anxiety Management: A Review in Achieving Optimal Sport Performance. *International Journal of Science and Management Studies*, *5*(4), 311-318. <https://doi.org/10.51386/25815946/ijms-v5i4p133>
- Felton, L., Jowett, S., Begg, C., & Zhong, X. (2021). A multistudy examination of the complementarity dimension of the coach-athlete relationship. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* (publicado online). <https://doi.org/10.1037/spy0000209>
- Fernandes, M., Magalhães, E., Palma, N., & Nunes, S. (2021). Fatores influenciadores da autoconfiança robusta em atletas amadores brasileiros. *Psicologia Argumento, Curitiba*, *39*(104), 261-276. <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.39.104.AO06>
- Fernandes, M., Nunes, S., & Fernandes, H. (2018). Adaptação transcultural e análise das propriedades psicométricas da versão brasileira do Trait Robustness of Self-Confidence

- Inventory. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 273-280.
- Fernandes, V., Silva, S., & Dias, C. (2022). Clima motivacional e treino de competências psicológicas: Um estudo na ginástica de trampolins. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2, 28-39.
- Fortes, L., Fiorese, L., Andrade, J., Almeida, S., & Ferreira, M. (2019). Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão em jovens atletas de voleibol. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, 1-8. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3538>
- Frías-Navarro, D. (2022). *Apuntes de estimación de la fiabilidad de consistencia interna de los ítems de un instrumento de medida*. Universidad de Valencia.
- Frischknecht, G., Pesca, A., & Cruz, R. (2016). Adaptation and validation of sport-confidence measure to gymnasts and football players. *Psico-USF*, 21, 539-549. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712016210308>
- Fullmer, S., & Daniel, D. (2020). *Psychometrics. The Students' Guide to Learning Design and Research*. TechBooks
- Gasperin, M., Biscaia, R., Santos, A., Corrêa, W., Vagetti, G., & Oliveira, V. (2022). Relação da autoeficácia e do autoconceito com o desenvolvimento positivo em jovens praticantes de basquetebol: uma revisão de escopo. *Research, Society and Development*, 11(8), 1-11. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i8.30627>
- Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez-Llantada, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario: características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Hadwin, A., Järvelä, S., & Miller, M. (2018). Self-regulation, co-regulation, and shared regulation in collaborative learning environments. In D. Schunk & J. Greene (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 83-106). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hagan, J., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite Athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in Psychology* (publicado online). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280>
- Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R., & Tatham, R. (2018). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Prentice Hall.
- Hamilton, A. (2022). Sports psychology: self-confidence in sport – make your ego work for you! *Sports Performance Bulletin* (publicado online).

- <https://www.sportsperformancebulletin.com/psychology/coping-with-emotions/sports-psychology-self-confidence-in-sport--make-your-ego-work-for-you>
- Herrera-Velásquez, D., & Gómez Maquet, Y. (2020). Efeito de um programa de prática imaginada sobre a autoconfiança de futebolistas. *Pensamiento psicológico*, 18(2), 30-42. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.eppi>
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245-257. <https://doi.org/10.1046/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Juezan, G., & Osorno, R. (2022). Sports Performance Anxiety and Sports Confidence Among College Athletes: The Moderating Effect of Friendship Quality. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 8(1), 24-62. <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v8i1.4170>
- Karatas, I., & Oktem, T. (2022). Investigation of the Relationships between Self-Confidence Levels and Job Finding Anxiety of Faculty of Sports Sciences Students. *Education Quarterly Reviews*, 5(1), 291-298. <http://dx.doi.org/10.31014/aior.1993.05.01.440>
- Keatlholetswe, L., & Malete, L. (2019). Coaching efficacy, player perceptions of coaches' leadership styles, and team performance in premier league soccer. *Research quarterly for exercise and sport*, 90(1), 71-79. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1563277>
- Krause, J., & Jenny, S. (2023). Physical Educators' Exergaming Integration Experiences, Attitudes, and Self-Efficacy Beliefs. *The Physical Educator*, 80, 91-107. <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I2-8056>
- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1-6. <https://doi.org/10.25215/0804.001>
- Kwon, T., Shin, S., & Shin, M. (2022). The Effect of Observational Learning on Self-Efficacy by Sport Competition Condition, Performance Level of Team Members, and Whether You Win or Lose. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610148>
- Lacerda, P., Lopes, C., & Carvalho, L. (2022). Observações acerca do rendimento no voleibol feminino de alto nível. *Praxia-Revista on-line de Educação Física da UEG*, 4, 1-17.
- Lee, S., Kwon, S., & Ahn, J. (2021). The effect of modeling on self-efficacy and flow state of adolescent athletes through role models. *Frontiers in Psychology* (publicado online). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661557>

- Liștean, R., Ducrocq, E., Siminiceanu, A., & Visu-Petra, L. (2017). Getting the butterflies to fly in formation: A review on the modulating effect of attentional control on motor and visual aspects of sports performance under pressure. *Cognition, Brain, Behavior*, 21(4), 249-274. <https://doi.org/10.24193/cbb.2017.21.16>
- Lopes, J., & Lima, V. (2020). Aptidão física relacionada ao desempenho esportivo de adolescentes escolares praticantes de futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 12(50), 551-558.
- López, V. (2018). Influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada, autoconfianza y autoeficacia em jóvenes desportistas. *Journal of Sport Psychology*, 1, 51-58.
- Lourenço, J., Almagro-Torres, B., & Buñuel, P. (2018). Validação do Questionário de Percepção do Rendimento no Desporto (QPRD). *Revista de Ciencias del Deporte*, 14 (3), 195-204.
- Ma, L. (2022). Characterization of Self-Efficacy Model Using Social Cognitive Theory for Students' Learning Abilities and Decision-Making Based on IoT. *Wireless Communications and Mobile Computing*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/5265239>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 1-28. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>.
- Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o SPSS Statistics*. Report Number.
- Martin, J., & Guerrero, M. (2020). Social cognitive theory. In *Routledge Handbook of Adapted Physical Education* (pp. 280-295). Routledge.
- Matos, D., & Rodrigues, E. (2019). *Análise fatorial*. Escola Nacional de Administração Pública.
- McGee, V., & DeFreese, J. (2019). The coach-athlete relationship and athlete psychological outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 152-174.
- Memon, M., Cheah, J., Ramayah, T., Ting, H., Chuah, F., & Cham, T. (2019). Moderation analysis: issues and guidelines. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 3(1), 1-11.
- Mitić, P. (2021). Differences in the Psychological Profiles of Elite and Non-elite Athletes. *Frontiers in Psychology* (publicado online). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635651>
- Mokoena, B., & Dhurup, M. (2019). Self-Efficacy, Organisational Commitment, Job Satisfaction and Satisfaction with Life Relationships: a Study Among Amateur Sport Coaches in South Africa. *International Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 11(1), 19-34.

- Moneva, J., & Tribunalo, S. (2020). Students' level of self-confidence and performance tasks. *Asia Pacific Journal of Academic Research in Social Sciences*, 5(1), 42-48.
- Nájera-Saucedo, J., Salazar-Garza, M., Vacio-Muro, M., & Morales-Chainé, S. (2020). Evaluación de la autoeficacia, expectativas y metas académicas asociadas al rendimiento escolar. *Revista de Investigación Educativa*, 38(2), 435-452. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.350421>
- Oliveira, D., Freire, G., Souza, D., Aizava, P., Fiorese, L., & Júnior, J. (2022). Estratégias de coping e motivação de praticantes de corrida de rua. *Psicologia Revista*, 31(1), 138-157. <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2022v31i1p138-157>
- Oliveira, T., Silva, N., & Bardagi, M. (2018). Aspectos Históricos e Epistemológicos sobre Crenças de Autoeficácia: Uma Revisão da Literatura. *Barbarói*, 1(51), 133-153. <http://dx.doi.org/10.17058/barbaroi.v51i1.6391>
- Peixoto, E., Palma, B., Campos, C., Oliveira, K., Oliveira, L., & Balbinotti, M. (2022). Motivação, paixão e mindfulness: um estudo correlacional sobre engajamento no esporte. *Pensar a Prática*, 25, 1-23. <http://dx.doi.org/10.5216/rpp.v25.70574>
- Pereira, B. (2019). *Relação treinador-atleta*. Última Barreira.
- Ramos, A., Arredondo, F., Ramos, J., Galvez, J., Roncal, D., Santiago, R., Mamani, J., Cruz, F., Tudela, L., & Lopez, J. (2020). Self-confidence and its relation to the performance, place of origin, achievements and age in Peruvian volleyball players in training category. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 6(1), 145-165. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5543>
- Reynders, B., Vansteenkiste, M., Van Puyenbroeck, S., Aelterman, N., De Backer, M., Delrue, J., Muynck, G., Fransen, K., Haerens, L., & Broek, G. (2019). Coaching the coach: Intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 288-300.
- Robles-Mori, H. (2020). Autoeficácia acadêmica e aprendizagem auto-regulada em um grupo de alunos de uma Universidade de Lima. *Revista de Investigacion Psicologica*, 24, 37-52.
- Roni, S., & Djajadikerta, H. (2021). *Data Analysis with SPSS for Survey-based Research*. Springer.
- Santos, A., & Inácio, A. (2021). Avaliação das crenças de autoeficácia docente: uma revisão de literatura. *Interação em Psicologia*, 25(3), 384-394. <http://dx.doi.org/10.5380/riep.v25i3.68816>

- Santos, I., Maciel, V., Oliveira, V., & Tertuliano, I. (2019). Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão. *Revista Mundi Saúde e Biológicas*, 4(2), 1-27. <https://doi.org/10.21575/25254766msb2019vol4n2916>
- Santos, S., & Alves, J. (2018). Estudo exploratório das emoções prementes no rendimento desportivo. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 41, 113-118.
- Sarmiento, P. (2018). Desporto e desenvolvimento humano. In J. Bento, W. Moreira, A. Loureiro, H. Bento, R. Botelho, T. Marinho (Org.), *Cuidar da Casa Comum: Da natureza, da vida, da humanidade. Oportunidades e responsabilidades do Desporto e da Educação Física* (Vol. 1, pp. 165-171). Casa da Educação Física
- Saviola, F., Pappaianni, E., Monti, A., Grecucci, A., Jovicich, J., & De Pisapia, N. (2020) Trait and state anxiety are mapped differently in the human brain. *Scientif Reports*, 10(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68008-z>
- Schunk, D., & DiBenedetto, M. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2010). The general self-efficacy scale (GSE). *Anxiety, Stress, and Coping*, 12(1), 329-345.
- Segarra, J., Bueno, A., Barrazueta, J. & Julià, C. (2021). La autoeficacia de la enseñanza de matemáticas de los estudiantes de cuarto años de la Universidad del Azuay y la Universitat Rovira i Virgili. *Revista de Investigación en Didáctica de la Matemática* 16(1), 78-97. <https://doi.org/10.30827/pna.v16i1.18519>
- Serpa, S., Lacoste, P., Antunes, I., Pataco, V., & Santos, F. (1988). Metodologia de tradução e adaptação de um “teste específico do desporto”. A escala de liderança no desporto. In *II Simpósio Nacional de Pesquisa em Psicologia*. Associação Portuguesa de Psicologia.
- Shrestha, N. (2021). Factor analysis as a tool for survey analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics*, 9(1), 4-11. <https://doi.org/10.12691/ajams-9-1-2>
- Silva, J., Garcia, L., & Ramos, M. (2021). Autorregulação emocional na perspectiva social cognitiva: uma revisão integrativa. *Comunicações*, 28(2), 21-41. <http://dx.doi.org/10.15600/2238-121X/comunicacoes.v28n2p21-41>
- Sivrikaya, M. (2018). The Role of Self-Efficacy on Performance of Sports Skills of Football Players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 75-79. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v6i12a.3952>
- So, H., Ha, T., Yu, H., & Gentry, C. (2020). Effects of a Sport Education Intervention on Students' Self-Esteem and Sport Confidence in University Badminton Classes. *Journal*

- of Health, Sports, and Kinesiology*, 1(1), 12-15. <https://doi.org/10.47544/johsk.2020.1.1.12>
- Tavares, M., Fonseca, S., Lopes, A., Galatti, L., & Reverdito, R. (2021). Relação treinador-atleta e a experiência positiva de jovens no esporte extracurricular. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 146-161.
- Teixeira, M., & Costa, C. (2018). Fontes de autoeficácia em estudantes do ensino superior. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(2), 143-155. <http://dx.doi.org/1026707/1984-7270/2019v19n2p143>
- Thompson, C., Kuah, A., Foong, R., & Ng, E. (2019). The development of emotional intelligence, self-efficacy, and locus of control in Master of Business Administration students. *Human Resource Development Quarterly*, 31(1), 113-131. <http://dx.doi.org/10.1002/hrdq.21375>
- Tomé-Lourido, D., Arce-Fernández, C., & Ponte-Fernández, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 143-150.
- Turnnidge, J., & Côté, J. (2019). Observing coaches' leadership behaviours: The development of the coach leadership assessment system (CLAS). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 23(3), 214-226. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2019.1602835>
- Uçan, I. (2018). The Performance of Prediction of Elite Male Trompline Based on Physical factors. *Journal of Educational and Training Studies*, 6(4), 39-44. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i4a.3259>
- Ullah, M., Shah, F., & Jan, S. (2021). Does Psychological Capital (PsyCap) affect Employee Work Engagement? Evidence from Review of Literature. *Asian Social Studies and Applied Research*, 2(3), 133-137.
- Ustun, N., & Akdeniz, H. (2021). Uma comparação entre autoconfiança e inteligência cultural da educação física e candidatos a professores da educação em ciência e literatura. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 25(2), 1403-1417. <https://doi.org/10.22633/rpge.v25i2.15493>
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.

- Vealey, R., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*, 54-80. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.1.54>
- Vealey, R., Chase, M., Block, C., & Cooley, R. (2018). Confidence. In *Sport, Exercise and Performance Psychology* (pp. 302-324). Routledge.
- Vealey, R., Garner-Holman, M., Hayashi, S., & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*(1), 54-80. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.1.54>
- Yalcin, I., & Ramazanoglu, F. (2020). The Effect of Imagery Use on the Self-Confidence: Turkish Professional Football Players. *Revista de Psicología del Deporte, 29*(2), 57-64.
- Zach, S., Dobersek, U., Filho, E., Inglis, V., & Tannenbaum, G. (2018). A meta-analysis of mental imagery effects on post-injury functional mobility, perceived pain, and self-efficacy. *Psychology of Sport and Exercise, 34*, 79-87. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.09.011>
- Zhou, H., & Chen, J. (2021). How Does Psychological Empowerment Prevent Emotional Exhaustion? Psychological Safety and Organizational Embeddedness as Mediators. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.546687>