



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Catarina Correia Ribeiro

Qualidade da relação treinador-atleta em contextos desportivos: Relações com fatores de grupo e diferenças em função do sexo



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Catarina Correia Ribeiro

**Qualidade da relação treinador-
atleta em contextos desportivos:
Relações com fatores de grupo e
diferenças em função do sexo**

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Psicologia Aplicada

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor José F. Cruz

janeiro de 2016

Declaração

Nome: Catarina Correia Ribeiro

Endereço eletrónico: pg25789@alunos.uminho.pt

Nº cartão de cidadão: 14198609 Validade:18/09/2019

Título dissertação de Mestrado: Qualidade da relação treinador-atleta em contextos desportivos: Relações com fatores de grupo e diferenças em função do sexo

Orientador: Professor Doutor José F. Cruz

Ano de conclusão: 2016

Designação do Mestrado: Mestrado em Psicologia Aplicada

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA DISSERTAÇÃO, APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, 29 de Janeiro de 2016

Assinatura: _____

Índice

| | |
|-----------------------|-----|
| Agradecimentos..... | iii |
| Resumo..... | iv |
| Abstract..... | v |
| Introdução..... | 6 |
| Método..... | 11 |
| Participantes..... | 11 |
| Instrumentos..... | 12 |
| Procedimentos..... | 14 |
| Análise de Dados..... | 14 |
| Resultados..... | 14 |
| Discussão..... | 24 |
| Conclusão..... | 26 |
| Referências..... | 27 |

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer ao meu orientador Professor Doutor José Cruz, por ter aceite acompanhar-me nesta etapa, pela orientação prestada e por todo o conhecimento partilhado. Agradeço também especialmente ao Rui Sofia pela ajuda prestada e tempo disponibilizado, e a todos os elementos do grupo de investigação e da Psicologia do Desporto, em especial ao Filipe Teixeira, ao Albino Almeida, à Isabel Fernandes e à Patrícia Simões.

Gostaria de agradecer aos atletas, treinadores e clubes que se disponibilizaram a participar no estudo, sem a vossa participação não seria possível realizá-lo. Um agradecimento também a todas as pessoas que ajudaram na divulgação do estudo.

A todos os meus amigos, colegas de universidade da Covilhã e de Braga, que me apoiaram nesta etapa da minha vida. Um agradecimento especial ao meu grupo de amiguinhos e à minha "best", por tudo!

À minha família que, entre maluquices e brincadeiras, se preocuparam sempre comigo.

O mais especial agradecimento ao meu pai e irmã por tudo o que me têm providenciado, a todos os níveis e de todas as maneiras, e à minha mãe e avó, as minhas duas estrelinhas que sempre me deram o infinito e acima de tudo, que sempre me quiseram e fizeram feliz! Esta dissertação é dedicada a vocês.

Qualidade da relação treinador-atleta em contextos desportivos: Relações com fatores de grupo e diferenças em função do sexo

Resumo

No contexto desportivo, uma das relações interpessoais mais importantes é a relação treinador-atleta. O presente estudo tem como objetivos: a) analisar as variáveis e/ou fatores de grupo associados à qualidade da relação treinador-atleta; e b) analisar as diferenças existentes em função do sexo nessas variáveis. Participaram neste estudo 322 atletas de futsal, 136 (42.2%) do sexo masculino e 186 (57.8%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 41 anos ($M = 22.51$; $DP = 5.03$). A principal escala utilizada foi uma versão traduzida e adaptada do *The Coach-Athlete Relationship Questionnaire* (Jowett & Ntoumanis, 2004), para avaliar as perceções da qualidade da relação treinador-atleta. Os resultados demonstraram a existência de diversos fatores de grupo relacionados com a qualidade da relação treinador-atleta, sendo a coesão de grupo, clima motivacional e eficácia do treinador as mais significativas. Foram encontradas diferenças significativas no que diz respeito ao sexo dos atletas, nomeadamente, entre outras, uma maior perceção de proximidade para atletas do sexo feminino.

Palavras-chave: Qualidade da relação treinador-atleta, coesão de grupo, clima motivacional, eficácia do treinador, diferenças de sexo

Coach-athlete relationship quality in sports contexts: Relationships with group factors and differences as a function of sex

Abstract

In the sports context, one of the most important interpersonal relationships is the coach-athlete relationship. The present study has as its goals the following: a) analyse the variables and/or group factors associated to the coach-athlete relationship; and b) analyse the differences as a function of sex in those variables. In this study participated 322 futsal athletes, 136 male (42.2%) and 186 female (57.8%), aged between 13 and 41 years old ($M = 22.51$; $DP = 5.03$). The main scale used was a Portuguese adapted version of *The Coach-Athlete Relationship Questionnaire* (Jowett & Ntoumanis, 2004), to assess the perceptions of the coach-athlete relationship quality. Results have showed the existence of several group factors related to the coach-athlete relationship, being the group cohesion, the motivational climate and the coach efficacy the most significant ones. Significant differences were also found with regard to athletes' self-reported sex, namely, among others, a better perception of closeness for female athletes.

Keywords: coach-athlete relationship quality, group cohesion, motivational climate, coach efficacy, sex differences

Introdução

Qualidade da Relação Treinador-Atleta

A relação entre o treinador e o atleta é única e, possivelmente, a mais importante no contexto desportivo (Jowett, 2003), uma vez que é fundamental não só para a satisfação e sucesso desportivo (Sullivan, Jowett & Rhind, 2014), mas também para o bem-estar psicológico geral de ambos os intervenientes (Cruz & Gomes, 1996). O papel que o treinador assume é de extrema importância, sendo responsável por comunicar e interagir de forma eficaz com todos os atletas, estabelecer relações positivas e individualizadas com cada um, e criar um clima propício à correta aprendizagem e desenvolvimento dos mesmos, no que diz respeito às capacidades necessárias para o sucesso individual e coletivo (Jowett, 2008a). Uma relação eficaz com o treinador permite ao atleta satisfazer as suas necessidades de adquirir conhecimento, competências e experiência, de forma a atingir o rendimento desejado (Philippe & Seiler, 2006), promovendo ainda sentimentos de segurança em situações difíceis (e.g., lesões), orientação em situações de transição (e.g., término da carreira) e apoio em situações de crise emocional (e.g., falhar em competições de elevada importância) (Yang & Jowett, 2012). Posto isto, a relação treinador-atleta tem sido definida como "...a situação na qual as emoções, pensamentos e comportamentos dos treinadores e dos atletas estão mutualmente e casualmente interligados." (Jowett & Ntoumanis, 2004, p. 245).

As emoções, pensamentos e comportamentos dos treinadores e atletas foram conceptualizadas em três constructos designados por proximidade (*closeness*), compromisso (*commitment*) e complementaridade (*complementarity*), e que deram origem ao Modelo dos 3Cs (Jowett, 2007). A proximidade refere-se aos laços afetivos e emocionais existentes entre os treinadores e atletas, e reflete-se em sentimentos de confiança, respeito e apreciação interpessoal mútua. O compromisso diz respeito à orientação dos parceiros quanto à relação a longo prazo, refletindo-se através de pensamentos de ligação, motivação e intenção de manter a relação ao longo do tempo, apreciando e percebendo os sacrifícios de ambos para tornar isso possível. A complementaridade reporta-se às ações de cooperação entre o treinador e o atleta, traduzindo-se em capacidade de resposta e prontidão por parte de ambos; divide-se ainda em comportamentos recíprocos, nos quais o treinador dá uma instrução e o atleta segue essa instrução, por exemplo, e em comportamentos equivalentes, nos quais o treinador e atleta manifestam uma atitude amigável e equivalente durante um treino, por exemplo (Jowett, 2007; Jowett & Nezlek, 2011; Jowett & Clark-Carter, 2006).

Com base no Modelo dos 3 Cs, Jowett e Ntoumanis (2004) desenvolveram um instrumento de avaliação da relação treinador-atleta, denominado *The Coach Athlete Relationship Questionnaire* (CART), que mede as percepções dos pensamentos (compromisso), emoções (proximidade) e comportamentos (complementaridade) dos treinadores e atletas, segundo uma perspectiva direta.

Diversos estudos têm sido efetuados com o intuito de explorar as características inerentes à relação treinador-atleta, mais concretamente, as dimensões presentes no Modelo dos 3 Cs. Por exemplo, Jowett (2003) explorou o papel que o conflito interpessoal exerce na relação treinador-atleta, concluindo que, quando não existe compromisso e a comunicação é ineficaz, havendo falta de confiança e respeito, para além da performance do atleta diminuir, a probabilidade da relação se dissolver é elevada. Jowett e Meek (2000) exploraram a relação treinador-atleta em casais, e Jowett e Timson-Katchis (2005) analisaram a importância das redes sociais (mais especificamente, os pais) na díade treinador-atleta no desporto jovem, concluindo ambos que níveis elevados de compromisso, proximidade e complementaridade estão relacionados com uma boa percepção da qualidade da relação. Outros estudos comprovaram que as percepções positivas da qualidade da relação treinador-atleta (percepções dos "3 Cs") estão associadas a performances de sucesso (Jowett & Cockerill, 2003), ao aumento das percepções de coesão de equipa (Jowett & Chaundy, 2004), ao aumento das percepções de autoconceito dos atletas (Jowett, 2008b), a sentimentos de eficácia da equipa (Jowett, Shanmugam & Caccoulis, 2012; Hampson & Jowett, 2014) e à motivação das equipas (Olympiou, Jowett & Duda, 2008). Foram ainda encontrados preditores para o estabelecimento de uma boa relação treinador-atleta, como os comportamentos do treinador, nomeadamente ao nível das competências sociais (e.g. comunicação) (Philippe & Seiler, 2006), e o clima orientado para a mestria (Olympiou et al., 2008). Posto isto, será importante abordar alguns conceitos, como a coesão de grupo, o clima motivacional e a eficácia do treinador.

Coesão de Grupo

A coesão de grupo pode ser definida como "um processo dinâmico que se reflete na tendência para o grupo se manter junto e permanecer unido na procura dos seus objetivos instrumentais e/ou da satisfação das necessidades afetivas dos membros" (Carron et al., 1998, p. 213, cit. in Carron & Brawley, 2000). É possível realçar algumas características importantes da coesão, como a natureza dinâmica inerente à mesma, no sentido em que pode sofrer alterações ao longo do tempo e do processo de formação, desenvolvimento,

manutenção e dissolução do grupo; uma dimensão instrumental, que leva os membros a perseguir determinados objetivos; e uma dimensão afetiva, baseada nos laços afetivos que se desenvolvem no seio do grupo. Finalmente, é necessário salientar a natureza multidimensional da coesão, uma vez que existem inúmeros fatores que levam um grupo a manter-se unido, variando de grupo para grupo, e de contexto para contexto (Jowett, 2008a; Carron, Shapcott & Burke, 2008).

Carron e Brawley (2000) criaram um Modelo Conceptual da Coesão de Grupo, alusivo às percepções que cada membro do grupo desenvolve relativamente a duas vertentes diferentes do grupo. Uma das vertentes, refere-se ao modo como o grupo satisfaz as necessidades e objetivos pessoais, ou seja, às motivações pessoais dos indivíduos para permanecer no grupo e aos sentimentos pessoais que o indivíduo tem sobre o grupo; esta vertente é denominada de crenças de *Atração Individual para o Grupo* (AIG). A outra vertente, diz respeito ao grupo como um todo, refletindo as percepções de cada membro relativamente ao grau de união do grupo e às crenças do grupo sobre aspetos como a proximidade, similaridade, e ligação como um todo; esta vertente é denominada de crenças de *Integração no Grupo* (IG). Para além desta diferenciação ao nível das crenças, Carron e Brawley (2000) acrescentaram outra componente ao modelo, nomeadamente, a diferenciação entre duas orientações das crenças de AIG e IG. Uma referente a aspetos ligados à tarefa (T), como por exemplo, os objetivos e resultados coletivos, e outra referente a aspetos sociais (S), como as relações interpessoais e atividades sociais inerentes ao grupo.

Carron e Brawley (2000), após definirem o Modelo Conceptual da Coesão de Grupo, operacionalizado em quatro componentes da coesão, AIG-S, AIG-T, IG-S, e IG-T, desenvolveram o *Group Environment Questionnaire* (GEQ), um questionário com 18 itens, com a finalidade de medir a coesão em equipas desportivas.

Clima Motivacional

O clima motivacional remete à estrutura de objetivos que vigora num determinado contexto (neste caso, desportivo), criado por outros significativos (e.g., treinadores), dirigidos para a mestria e/ou para o ego (Duda & Whitehead, 1998, cit. in Heuzé, Sarrazin, Masiero, Raimbault & Thomas, 2006). Com base na teoria dos objetivos de realização (Nicholls, 1984), Ames e Archer (1988) distinguiram dois climas motivacionais: a) o clima orientado para a mestria (ou tarefa), no qual se valoriza a aprendizagem e desenvolvimento de novas competências/capacidades e o esforço empregue pelo indivíduo para as alcançar; e b) o clima orientado para o ego (ou performance), no qual a preocupação reside em ser capaz de realizar,

obtendo elevados padrões de performance , e só é alcançado o sucesso quando o indivíduo é visto como melhor que os outros, sendo por isso, um clima propenso à competição interpessoal, rivalidade e comparação social.

De forma a ter acesso às percepções dos atletas quanto ao clima motivacional criado pelos treinadores em contextos desportivos, Seifriz, Duda e Chi (1992; see also, Walling, Duda & Chi, 1993) desenvolveram uma escala denominada *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire* (PMCSQ), que foi revista por Newton, Duda e Yin (2000), dando origem à PMCSQ-2. Com base nas escalas anteriores, Smith, Cumming e Smoll (2008), desenvolveram o *Motivational Climate Scale for Youth Sports* (MCSYS), um instrumento que avalia as percepções de existência de um clima orientado para a mestria e/ou orientado para o ego, e que pode ser aplicável a uma gama mais vasta da população, nomeadamente, a crianças.

Eficácia do Treinador

Feltz, Chase, Moritz e Sullivan (1999, cit. in Ede, Hwang & Feltz, 2011), definiram a eficácia do treinador como a crença que o treinador tem na sua capacidade para ensinar e desenvolver as competências dos seus atletas de forma eficaz. Estes autores desenvolveram o Modelo Conceptual da Eficácia do Treinador, segundo o qual as crenças e confiança do treinador nas suas capacidade podem influenciar os atletas em quatro dimensões diferentes: a) motivação, definida como a capacidade para influenciar os estados e qualidades psicológicas dos atletas (e.g., manter confiança e motivação e construir a autoestima dos seus atletas, e desenvolver coesão de grupo); b) estratégia de jogo, ou seja, capacidade para liderar durante uma competição desportiva; c) técnica, que se baseia na capacidade para fornecer instruções técnicas e de diagnóstico durante a prática desportiva; e d) construção de carácter, que se reflete na capacidade para, através do desporto, influenciar de forma positiva o desenvolvimento do carácter dos atletas (e.g., promover atitudes de *fair-play*, respeito pelos outros, desportivismo, e carácter moral). Estas dimensões são importantes preditores da eficácia do treinador, exercendo influência no próprio, nos seus atletas e na equipa, tanto ao nível do rendimento e performance desportiva, como do bem-estar e desenvolvimento psicológico geral (Chase & Martin, 2012; Boardley, Kavussanu & Ring, 2008). Mais ainda, para se ser eficaz como treinador, devem-se ter em conta as características do próprio, o tipo de atletas que orienta (e.g., sexo) e o contexto onde se insere (e.g. modalidade coletiva) (Gomes, Pereira & Pinheiro, 2008).

Aquando da conceptualização do Modelo Conceptual da Eficácia do Treinador, Feltz et al. (1999, cit. in Chase & Martin, 2012), desenvolveram o *Coaching Efficacy Scale* (CES), com o intuito de medir a percepção dos treinadores relativamente à sua eficácia em influenciar a aprendizagem e performance dos seus atletas, através das quatro dimensões das crenças de eficácia, mais especificamente, da motivação, estratégia de jogo, técnica, e construção de carácter.

Diferenças em função do sexo

As diferenças em função do sexo têm sido estudadas no âmbito das relações interpessoais gerais, sendo que alguns autores apoiam a semelhança entre sexos (e.g., Hyde, 2005) e outros defendem que o sexo exerce uma influência enorme nas relações (e.g., Cross & Madson, 1997). No entanto, segundo a investigação anterior, não existem ainda muitos estudos que analisem este tipo de diferenças no que concerne à relação treinador-atleta, especialmente às dimensões dos "3 Cs". Um dos estudos encontrados, realizado por LaVoi (2007) concluiu que as mulheres obtiveram níveis de proximidade mais significativos do que os homens. Por outro lado, Jowett e Clark-Carter (2006), que examinaram o impacto dos "3 Cs" nas percepções interpessoais de ambos os atletas e treinadores, concluíram que a proximidade não apresentou diferenças significativas quanto ao sexo; o mesmo não se verificou para o compromisso e complementaridade, nos quais foram reportados maiores níveis entre atletas do sexo feminino e respetivos treinadores, do que para atletas do sexo masculino; foi também verificado que os treinadores de mulheres tendem a assumir uma maior semelhança nas percepções de compromisso do que os treinadores de homens. Jowett e Clark-Carter (2006) analisaram também a eficácia da empatia, que se refere à "capacidade de inferir a condição psicológica de outro indivíduo, como os pensamentos, sentimentos e estados, assim como as motivações e razões por detrás dos comportamentos" (Lorimer & Jowett, 2010, p. 206), e concluíram que não existiram diferenças significativas relativamente ao sexo. Para contradizer estes resultados, Lorimer e Jowett (2009; 2010) evidenciaram um maior nível de empatia demonstrado pelas mulheres do que pelos homens atletas, sendo também maior este nível quando os treinadores eram do sexo masculino, contrapondo a treinadores do sexo feminino; relativamente aos treinadores, Lorimer e Jowett (2009) concluíram que as treinadoras foram mais eficazes a inferir os sentimentos e pensamentos dos seus atletas do que os treinadores do sexo masculino, mas que, no entanto a empatia dos treinadores de ambos os sexos não foi influenciada pelo sexo dos atletas (Lorimer & Jowett, 2010).

Relativamente à coesão de equipa, Gomes, Pereira e Pinheiro (2008) encontraram diferenças significativas entre os sexos, mais concretamente, na coesão social (AIG-S e IG-S), tendo as mulheres evidenciado maiores níveis do que os homens.

Para o clima motivacional, Murcia, Gimeno e Coll (2008) concluíram que os homens têm uma maior propensão para a orientação para o ego, e que, por isso, é também mais provável que percecionem a sua participação desportiva como estando inserida num clima orientado para o ego, contrariamente às mulheres, que tem uma maior orientação para a mestria e por conseguinte, uma maior perceção para o clima orientado para a mestria. Hanrahan e Cerin (2009) apoiam também estes resultados, apelando para que os homens sejam encorajados a definir o sucesso em termos de aprendizagem e não de tentarem ser superiores aos outros. Contrariamente a estes estudos, Koh e Wang (2015) não encontraram diferenças significativas na orientação para a mestria entre os sexos. Smith et al. (2008) concluíram que ambos os sexos percecionaram o clima criado pelo seu treinador como sendo mais orientado para a mestria do que para o ego, no entanto, os atletas do sexo masculino percecionaram os comportamentos dos seus treinadores como sendo mais orientados para o ego e menos orientados para a mestria do que os atletas do sexo feminino.

Quanto à eficácia do treinador, num estudo de Vargas-Tonsing, Myers e Feltz (2004) foram encontradas diferenças entre os sexos no que diz respeito às perceções de frequência e eficácia dos comportamentos do treinador.

Desta forma, o presente estudo tem por objetivo central analisar as variáveis e/ou fatores de grupo e de equipa associados à qualidade da relação treinador-atleta e, paralelamente, analisar as diferenças existentes em função do sexo nessas mesmas variáveis.

Método

Participantes

Participaram neste estudo 322 atletas de futsal, 136 (42.2%) do sexo masculino e 186 (57.8%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 41 anos ($M = 22.51$; $DP = 5.03$). Os participantes distribuíram-se pelos escalões iniciado ($N = 2$, 0.6%), juvenil ($N = 11$, 3.4%), júnior ($N = 53$, 16.5%) e sénior ($N = 256$, 79.5%), competindo na 1ª divisão nacional ($N = 50$, 15.5%), 2ª divisão nacional ($N = 8$, 2.5%), divisões distritais ($N = 234$, 72.7%), e outros campeonatos de nível inferior ($N = 13$, 4.0%) em Portugal, e ainda em divisões de outros países, nomeadamente, na série A ($N = 3$, 0.9%) e C1 ($N = 1$, 0.3%) de Itália, 2ª divisão de França ($N = 1$, 0.3%), 1ª divisão do Chipre ($N = 1$, 0.3%) e *F-League* do Japão ($N = 1$, 0.3%). Relativamente ao nível competitivo, é de salientar que 21 atletas (6.5%)

competiam a nível profissional. Na Tabela 1 estão descritos os dados relacionados com a prática da modalidade.

Tabela 1

Estatísticas descritivas da prática da modalidade

| | <i>M</i> | <i>SD</i> | Min. | Max. |
|--|----------|-----------|-------------|-------------|
| Idade de início da prática | 13.96 | 4.63 | 1 | 30 |
| Número de anos de prática federada | 7.72 | 5.05 | 0 | 30 |
| Número médio de horas de treino por semana | 4.59 | 2.12 | 1 | 16.5 |
| Número médio de jogos oficiais por ano | | | | |
| Competições nacionais | 26.85 | 13.89 | 0 | 98 |
| Competições internacionais | 0.84 | 3.81 | 0 | 33 |

Instrumentos

Questionário sociodemográfico. Este questionário tem como objetivo recolher dados demográficos (idade, sexo) e dados desportivos (clube, divisão/liga, escalão competitivo, nível competitivo, idade de início da prática da modalidade, número de anos de prática federada da modalidade, número médio de horas de treino por semana, número médio de provas oficiais por ano em competições nacionais e em competições internacionais) dos atletas.

Questionário da Relação Treinador-Atleta. A versão utilizada (Cruz, Alves, Meireles, Sofia & Silva, 2009) é uma tradução e adaptação do *The Coach-Athlete Relationship Questionnaire* (CART-Q; Jowett & Ntoumanis, 2004) e avalia a qualidade da relação treinador-atleta segundo as perceções do atleta relativamente aos pensamentos, emoções e comportamentos presentes na sua interação com o treinador. É constituída por 11 itens, que medem três dimensões: o compromisso (3 itens; e.g., "Penso que com o meu treinador a minha carreira desportiva é promissora"); a proximidade (4 itens; e.g., "Eu confio no meu treinador"); e a complementaridade (4 itens; e.g., "Eu adoto e partilho uma forma de estar amigável com o meu treinador"). O questionário é respondido numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (1 = *Discordo totalmente*; 7 = *Concordo totalmente*). O "score" total é obtido através da soma dos itens; "scores" mais elevados indicam uma perceção da qualidade da relação treinador-atleta mais positiva. Neste estudo, foi obtido um *alpha de Cronbach* de .77 para o compromisso, .87 para a proximidade, e .74 para a complementaridade.

Escala de Clima Motivacional no Desporto Juvenil (ECMDJ). Esta escala é uma versão traduzida e adaptada por Cruz (2008) da *Motivational Climate Scale for Youth Sports* (MCSYS; Smith et al., 2008) e tem como objetivo avaliar a perceção que os atletas têm relativamente ao clima motivacional presente na sua equipa. A escala é constituída por 12 itens, divididos em duas subescalas que refletem a importância dada aos objetivos de mestria (6 itens) e aos objetivos direcionados para o ego (6 itens). As respostas são obtidas através de uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (1 = *Nada verdadeiro*; 5 = *Muito verdadeiro*) e o "score" total é calculado através da soma dos itens. Neste estudo o clima orientado para a mestria obteve um *alfa de Cronbach* de .88 e o clima orientado para o ego de .71.

Escala de Eficácia do Treinador (EET). Consiste na versão traduzida e adaptada por Cruz et al. (2009) do *Coaching Efficacy Scale* (CES; Feltz et al., 1999, cit. in Myers, Wolfe & Feltz, 2005), tendo como objetivo medir a perceção dos atletas relativamente à eficácia do seu treinador. A versão utilizada é constituída por 23 itens, distribuídos por quatro subescalas: a) motivação (7 itens): $\alpha = .97$; b) estratégia de jogo (7 itens): $\alpha = .97$; c) técnica (5 itens): $\alpha = .93$; e d) construção de carácter (4 itens): $\alpha = .94$. As respostas variam entre 0 (*Nada eficaz*) e 10 (*Extremamente eficaz*) e o "score" total é obtido através da soma dos itens. "Scores" mais elevados indicam uma maior perceção de eficácia do treinador por parte do atleta.

Questionário de Coesão em Equipas Desportivas (QCED). O *Group Environmental Questionnaire* (GEQ; Carron, Widmeyer & Brawley, 1985) foi traduzido e adaptado por Cruz e Antunes (1997) e pretende avaliar aspetos da coesão em equipas desportivas. Fazem parte da sua constituição 18 itens, distribuídos por 4 dimensões de coesão: a) atração individual para o grupo - social (AIG-S): 5 itens ($\alpha = .89$); b) atração individual para o grupo - tarefa (AIG-T): 4 itens ($\alpha = .86$); c) integração no grupo - social (IG-S): 4 itens ($\alpha = .91$); e d) integração no grupo - tarefa (IG-T): 5 itens ($\alpha = .92$). As respostas são obtidas através de uma escala tipo *Likert* de 9 pontos (1 = *Discordo Totalmente*; 9 = *Concordo Totalmente*) e o "score" total resulta do somatório dos itens de cada subescala. "Scores" mais elevados indicam uma maior perceção de coesão de equipa.

Escala de crenças de Autoeficácia e Eficácia Coletiva (ECA-E e ECEC). Recorreu-se a duas medidas desenvolvidas por Cruz e colaboradores (2009) para a avaliação destes constructos, no presente caso, na modalidade de futsal, tendo em conta e/ou adaptando medidas similares já desenvolvidas em contextos desportivos. Ambas as escalas são constituídas (cada uma) por 17 itens, que avaliam o grau de confiança, convicção e certeza dos atletas na sua capacidade pessoal (autoeficácia) e/ou da respetiva equipa (eficácia coletiva) para executarem determinadas competências específicas do futsal. Os itens são

respondidos numa escala de 11 pontos (0 = 0% de certeza na capacidade para fazer; 10 = 100% de certeza na capacidade para fazer). O "score" total resultou da média do somatório dos itens e valores mais elevados refletem crenças mais elevadas nos julgamentos de autoeficácia e de eficácia coletiva. De salientar que, no presente estudo foram obtidos excelentes coeficientes de fidelidade (*alfa Cronbach*) de .95 e .98., para a escala de autoeficácia e eficácia coletiva, respetivamente.

Procedimento

O presente estudo contou com dois métodos de aplicação dos instrumentos. Primeiramente, após terem sido contactadas as equipas, foram agendados os dias para entrega e recolha dos instrumentos, em formato de papel. Posteriormente, a fim de alargar o estudo a todo o país e inclusive além fronteiras, foi criado um questionário *online*, igual ao original. Foi novamente estabelecido contacto com as equipas e atletas, de forma a enviar o questionário. No momento da entrega do questionário, foram fornecidas as devidas informações quanto ao objetivo do estudo e à confidencialidade e anonimato dos dados.

Análise de Dados

A análise de dados foi realizada através do *software "Statistical Package for the Social Sciences"* (SPSS, versão 22). Foram calculadas estatísticas descritivas e correlações de *Pearson*, para a amostra total e separadas para ambos os sexos, e realizados testes *t* e análises de regressão para as diferenças em função do sexo.

Resultados

Análises descritivas

Na tabela 2 estão representadas as estatísticas descritivas (média, desvio padrão, "scores" mínimos e máximos) para cada variável do estudo.

Através da sua análise é possível verificar que, relativamente à perceção da qualidade da relação treinador-atleta, a complementaridade ($M = 24.08$, $DP = 3.79$) e a proximidade ($M = 24.04$, $DP = 4.38$) foram mais reportadas do que o compromisso ($M = 16.47$, $DP = 3.73$). No que diz respeito à eficácia do treinador, os comportamentos indicados como mais frequentes foram os de motivação ($M = 55.25$, $DP = 15.10$) e os direcionados para a estratégia de jogo ($M = 54.91$, $DP = 15.12$). Os atletas apresentaram uma maior atração para a equipa a nível social ($M = 34.74$, $DP = 10.30$), e uma maior integração ao nível da tarefa ($M = 36.47$, $DP = 9.86$). O clima orientado para a mestria foi o mais reportado ($M = 25.73$, $DP = 4.35$).

Tabela 2

Estatísticas Descritivas das Variáveis em Estudo

| | <i>M</i> | <i>DP</i> | <i>Min.</i> | <i>Max.</i> |
|--|----------|-----------|-------------|-------------|
| CART-Q | | | | |
| Compromisso | 16.47 | 3.73 | 3.00 | 21.00 |
| Proximidade | 24.04 | 4.38 | 4.00 | 28.00 |
| Complementaridade | 24.08 | 3.79 | 8.00 | 28.00 |
| ECA-E | | | | |
| Autoeficácia | 7.27 | 1.56 | 1.76 | 10.00 |
| ECMDJ | | | | |
| Clima orientado para a mestria | 25.73 | 4.35 | 8.00 | 30.00 |
| Clima orientado para o ego | 14.50 | 4.60 | 6.00 | 30.00 |
| ECEC | | | | |
| Eficácia coletiva | 7.14 | 1.72 | .00 | 10.00 |
| QCED | | | | |
| Atração individual para o grupo - social (AIG-S) | 34.74 | 10.30 | 5.00 | 45.00 |
| Atração individual para o grupo - tarefa (AIG-T) | 28.27 | 8.02 | 4.00 | 36.00 |
| Integração no grupo - social (IG-S) | 27.69 | 8.07 | 4.00 | 36.00 |
| Integração no grupo - tarefa (IG-T) | 36.47 | 9.86 | 5.00 | 45.00 |
| EET | | | | |
| Motivação | 55.25 | 15.10 | 3.00 | 70.00 |
| Estratégia de jogo | 54.91 | 15.12 | 2.00 | 70.00 |
| Técnica | 38.38 | 10.43 | 1.00 | 50.00 |
| Construção de carácter | 33.77 | 7.50 | 1.00 | 40.00 |

Correlações de Pearson

Através da análise efetuada, é possível verificar a existência de inúmeras correlações significativas entre as variáveis em estudo (Tabela 3).

As três dimensões da relação treinador-atleta, compromisso, proximidade e complementaridade, relacionaram-se de forma significativa com todas as variáveis. De salientar as relações entre estas três dimensões e as da ECMDJ, uma vez que, com o clima orientado para a mestria as relações foram positivas (compromisso, $r = .55$, $p < .001$; proximidade, $r = .63$, $p < .001$; e complementaridade, $r = .49$, $p < .001$) e, pelo contrário, com o clima orientado para o ego foram negativas (compromisso, $r = -.25$, $p < .001$; proximidade, $r = -.32$, $p < .001$; complementaridade, $r = -.19$, $p < .01$).

Tal como no CART-Q, também as dimensões da eficácia do treinador (EET) apresentaram uma relação negativa com o clima orientado para o ego (motivação, $r = -.28$, $p < .001$; estratégia de jogo, $r = -.20$, $p < .001$; técnica, $r = -.24$, $p < .001$; e construção de carácter, $r = -.26$, $p < .001$).

O clima orientado para a mestria e o clima orientado para o ego relacionaram-se negativamente entre si, $r = -.31$, $p < .001$. Por este motivo, é de realçar que todas as relações

significativas do clima orientado para a mestria foram positivas, à exceção da relação com a idade, $r = -.17$, $p < .01$ e, por outro lado, todas as relações significativas do clima orientado para o ego foram negativas.

Relativamente à coesão de grupo, destaque apenas para o facto de que nenhuma das dimensões se relacionou com a autoeficácia, a atração para o grupo - social foi a única dimensão a não se relacionar de forma significativa com o clima orientado para o ego e a atração para o grupo - tarefa foi a única dimensão que não se relacionou com a idade.

Um aspeto importante a mencionar reside no facto de que as dimensões da relação treinador-atleta (CART-Q), da coesão de grupo (QCED), do clima motivacional (ECMDJ) e da eficácia do treinador (EET) relacionaram-se todas entre si de forma estatisticamente significativa, excetuando a relação entre as variáveis atração individual para o grupo - social e o clima orientado para o ego, em que tal não aconteceu.

No que concerne à autoeficácia e eficácia coletiva, é de salientar a relação entre ambas, $r = .42$, $p < .001$. Além disso, a autoeficácia relacionou-se somente com as dimensões do CART-Q e da EET, enquanto que a eficácia coletiva se relacionou com todas as variáveis, à exceção do clima orientado para o ego.

Foi ainda inserida a variável idade, no entanto é apenas de notar que todas as correlações significativas evidenciadas foram negativas.

Na Tabela 4 podem-se observar as correlações realizadas em função do sexo entre as variáveis do CART-Q e as variáveis em estudo. Através da sua análise é possível verificar que, para o sexo masculino, as três dimensões compromisso, proximidade e complementaridade, relacionaram-se significativamente com todas as variáveis. Por outro lado, para o sexo feminino, foram reportadas menos relações significativas, sendo a complementaridade a que apresentou menor número. Para ambos os sexos foram evidenciadas relações significativas entre as dimensões do CART-Q e as dimensões da coesão de grupo, eficácia do treinador, e eficácia coletiva. Nas relações com o clima, para o sexo masculino, foram as três significativas e positivas com o clima orientado para a mestria, e negativas com o clima orientado para o ego. O mesmo se verificou para o sexo feminino, excetuando a complementaridade, que não se relacionou de forma significativa com o clima orientado para o ego. Ainda no sexo feminino, o compromisso foi a única dimensão que se relacionou com a idade e a única que não se relacionou com a autoeficácia.

Tabela 3

Correlações de Pearson entre as Variáveis em Estudo

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|-------|----|
| CART-Q | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Compromisso | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Proximidade | .85*** | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Complementaridade | .76*** | .78*** | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| ECA-E | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Autoeficácia | .15** | .14* | .27*** | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ECMDJ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Clima orientado para a mestria | .55*** | .63*** | .49*** | .04 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 6. Clima orientado para o ego | -.25*** | -.32*** | -.19** | .06 | -.31*** | 1 | | | | | | | | | | |
| ECEC | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Eficácia coletiva | .40*** | .39*** | .38*** | .42*** | .37*** | .02 | 1 | | | | | | | | | |
| QCED | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Atração individual para o grupo - social (AIG-S) | .29*** | .23*** | .21*** | -.01 | .25*** | -.09 | .15** | 1 | | | | | | | | |
| 9. Atração individual para o grupo - tarefa (AIG-T) | .38*** | .33*** | .28*** | .03 | .30*** | -.20*** | .23*** | .80*** | 1 | | | | | | | |
| 10. Integração no grupo - social (IG-S) | .27*** | .26*** | .22*** | .02 | .24*** | -.13* | .20*** | .76*** | .70*** | 1 | | | | | | |
| 11. Integração no grupo - tarefa (IG-T) | .31*** | .31*** | .27*** | .02 | .27*** | -.15** | .25*** | .71*** | .77*** | .86*** | 1 | | | | | |
| EET | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Motivação | .63*** | .69*** | .57*** | .17** | .70*** | -.28*** | .50*** | .21*** | .28*** | .24*** | .30*** | 1 | | | | |
| 13. Estratégia de jogo | .60*** | .65*** | .52*** | .18** | .66*** | -.20*** | .53*** | .18** | .26*** | .20** | .27*** | .88*** | 1 | | | |
| 14. Técnica | .64*** | .68*** | .54*** | .19** | .68*** | -.24*** | .54*** | .22*** | .27*** | .25*** | .29*** | .90*** | .91*** | 1 | | |
| 15. Construção de carácter | .55*** | .64*** | .51*** | .18** | .66*** | -.26*** | .45*** | .16** | .25*** | .21*** | .31*** | .85*** | .83*** | .82*** | 1 | |
| 16. Idade | -.19** | -.22*** | -.13* | .06 | -.17** | .07 | -.22*** | -.20** | -.11 | -.21*** | -.17** | -.23*** | -.20** | -.21*** | -.13* | 1 |

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

Tabela 4

Correlações de Pearson em Função do Sexo entre as Dimensões do CART-Q e as Variáveis em Estudo

| Variáveis | Sexo masculino | | | Sexo feminino | | |
|---|----------------|-------------|-------------------|---------------|-------------|-------------------|
| | Compromisso | Proximidade | Complementaridade | Compromisso | Proximidade | Complementaridade |
| CART-Q | | | | | | |
| 1. Compromisso | 1 | .87*** | .82*** | 1 | .84*** | .71*** |
| 2. Proximidade | .87*** | 1 | .80*** | .84*** | 1 | .76*** |
| 3. Complementaridade | .82*** | .80*** | 1 | .71*** | .76*** | 1 |
| ECA-E | | | | | | |
| 4. Autoeficácia | .21* | .17* | .30** | .13 | .17* | .27*** |
| ECMDJ | | | | | | |
| 5. Clima orientado para a mestria | .64*** | .70*** | .60*** | .47*** | .52*** | .40*** |
| 6. Clima orientado para o ego | -.24** | -.32*** | -.23** | -.23** | -.29*** | -.14 |
| ECEC | | | | | | |
| 7. Eficácia coletiva | .50*** | .50*** | .47*** | .30*** | .28*** | .29*** |
| QCED | | | | | | |
| 8. Atração individual para o grupo - social (AIG-S) | .28** | .18* | .18* | .29*** | .24** | .22** |
| 9. Atração individual para o grupo - tarefa (AIG-T) | .36*** | .29** | .22* | .39*** | .33*** | .33*** |
| 10. Integração no grupo - social (IG-S) | .29** | .23** | .20* | .23** | .25** | .21** |
| 11. Integração no grupo - tarefa (IG-T) | .36*** | .33*** | .28** | .24** | .25** | .25** |
| EET | | | | | | |
| 12. Motivação | .66*** | .70*** | .63*** | .60*** | .64*** | .51*** |
| 13. Estratégia de jogo | .65*** | .69*** | .63*** | .56*** | .58*** | .39*** |
| 14. Técnica | .66*** | .71*** | .61*** | .61*** | .62*** | .46*** |
| 15. Construção de carácter | .60*** | .66*** | .58*** | .50*** | .60*** | .45*** |
| 16. Idade | -.22* | -.28** | -.17* | -.15* | -.14 | -.09 |

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

Análises de diferenças em função do sexo

Na Tabela 5 é possível observar as diferenças obtidas, através das análises dos testes t , em função do sexo, nas dimensões do CART-Q.

A proximidade é a única dimensão que apresenta uma diferença estatisticamente significativa entre o sexo masculino e o sexo feminino, $t(253) = 2.89$, $p = .004$. No entanto, é possível verificar que em todas as dimensões, o sexo feminino obteve valores mais elevados do que o sexo masculino, ou seja, níveis mais elevados de compromisso ($M = 16.74$, $DP = 3.63$), proximidade ($M = 24.66$, $DP = 3.92$) e complementaridade ($M = 24.31$, $DP = 3.67$).

Tabela 5

Diferenças em Função do Sexo nas Dimensões do CART-Q

| | Sexo masculino | | Sexo feminino | | t | p |
|--------------------------|----------------|------|---------------|------|------|------|
| | M | DP | M | DP | | |
| Compromisso | 16.11 | 3.85 | 16.74 | 3.63 | 1.50 | .136 |
| Proximidade | 23.20 | 4.83 | 24.66 | 3.92 | 2.89 | .004 |
| Complementaridade | 23.76 | 3.94 | 24.31 | 3.67 | 1.28 | .203 |

Os resultados apresentados na Tabela 6 foram obtidos recorrendo novamente ao teste t , e representam as variáveis nas quais foram obtidas diferenças estatisticamente significativas em função do sexo.

Através da análise dos resultados é possível verificar que as atletas do sexo feminino apresentaram valores de média mais elevados em quase todas as variáveis, ou seja, manifestaram uma maior atração individual para a equipa a nível social ($M = 35.96$, $DP = 9.50$) e de tarefa ($M = 29.47$, $DP = 7.18$), e maior integração na equipa, também a nível social ($M = 28.69$, $DP = 7.59$) e de tarefa ($M = 37.86$, $DP = 8.88$), revelaram dar uma maior importância aos comportamentos eficazes do treinador, mais concretamente, à motivação ($M = 57.75$, $DP = 12.47$), estratégia de jogo ($M = 57.45$, $DP = 12.00$), técnica ($M = 29.64$, $DP = 9.26$) e construção de carácter ($M = 35.31$, $DP = 5.84$), e exibiram preferência por um clima orientado para a mestria ($M = 26.67$, $DP = 3.60$). Pelo contrário, e comparativamente ao sexo feminino, os atletas do sexo masculino relataram maiores níveis de média para o clima orientado para o ego ($M = 15.65$, $DP = 4.34$) e para a autoeficácia ($M = 7.52$, $DP = 1.56$).

Tabela 6

Diferenças Estatisticamente Significativas em Função do Sexo

| | Sexo Masculino | | Sexo Feminino | | <i>t</i> | <i>p</i> |
|--|----------------|-----------|---------------|-----------|----------|----------|
| | <i>M</i> | <i>DP</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> | | |
| ECA-E | | | | | | |
| Autoeficácia | 7.52 | 1.56 | 7.09 | 1.53 | -2.39 | .017 |
| ECMDJ | | | | | | |
| Clima orientado para a mestria | 24.45 | 4.93 | 26.67 | 3.60 | 4.40 | < .001 |
| Clima orientado para o ego | 15.65 | 4.34 | 13.66 | 4.62 | -3.90 | < .001 |
| QCED | | | | | | |
| Atração individual para o grupo - social (AIG-S) | 33.07 | 11.14 | 35.96 | 9.50 | 2.40 | .017 |
| Atração individual para o grupo - tarefa (AIG-T) | 26.63 | 8.80 | 29.47 | 7.18 | 3.07 | .002 |
| Integração no grupo - social (IG-S) | 26.34 | 8.52 | 28.69 | 7.59 | 2.57 | .011 |
| Integração no grupo - tarefa (IG-T) | 34.60 | 10.80 | 37.86 | 8.88 | 2.86 | .005 |
| EET | | | | | | |
| Motivação | 51.82 | 17.57 | 57.75 | 12.47 | 3.28 | .001 |
| Estratégia de jogo | 51.60 | 17.93 | 57.45 | 12.00 | 3.26 | .001 |
| Técnica | 36.65 | 11.66 | 39.64 | 9.26 | 2.43 | .016 |
| Construção de carácter | 31.69 | 8.90 | 35.31 | 5.84 | 4.11 | < .001 |

Análises de regressão em função do sexo para as dimensões do CART-Q

A fim de selecionar as variáveis para efetuar as análises de regressão para predizer o compromisso, proximidade e complementaridade, foram analisadas as correlações existentes entre todas as variáveis em estudo, para o sexo feminino e para o sexo masculino.

Uma vez que as regressões para o sexo masculino e feminino têm de conter as mesmas variáveis, relativamente ao QCED optou-se por eliminar a AIG-S, a AIG-T, e a IG-S, dado que, para o sexo masculino apresentaram correlações entre si de valores de r entre .75 e .88, $p < .001$. Quanto ao EET, as quatro variáveis para o sexo masculino apresentaram correlações entre si de valores de r entre .87 e .94, $p < .001$. No entanto, a construção de carácter apresentou correlações de valores de r menores do que as outras variáveis, com as variáveis do CART-Q e do ECMDJ. Para o sexo feminino, foi retirada a motivação, uma vez que tinha uma correlação $r = .79$, $p < .001$ com a estratégia de jogo, $r = .86$, $p < .001$ com a técnica e $r = .77$, $p < .001$ com a construção de carácter; foi retirada a técnica, uma vez que tinha uma correlação $r = .86$, $p < .001$ com a motivação, $r = .88$, $p < .001$ com a estratégia de jogo e $r = .74$, $p < .001$ com a construção de carácter; decidiu-se manter a construção de carácter, porque apresentou uma correlação $r = .699$, $p < .001$ com a estratégia de jogo e, tendo também em conta os resultados relatados para o sexo masculino.

Resumindo, as variáveis selecionadas para efetuar as regressões foram: autoeficácia, clima orientado para a mestria, clima orientado para o ego, eficácia coletiva, integração no grupo - tarefa, e construção de carácter.

Tabela 7

Análises de Regressão (Método Stepwise) no Sexo Masculino para a Predição de Compromisso, Proximidade e Complementaridade com as Variáveis em Estudo

| Variáveis | β | p |
|--------------------------------|---------|--------|
| Compromisso | | |
| Clima orientado para a mestria | .47 | < .001 |
| Construção de carácter | .28 | .003 |
| Proximidade | | |
| Clima orientado para a mestria | .52 | < .001 |
| Construção de carácter | .32 | < .001 |
| Complementaridade | | |
| Clima orientado para a mestria | .44 | < .001 |
| Construção de carácter | .26 | .008 |

Na Tabela 7, é possível observar que, relativamente ao sexo masculino, na predição da dimensão de compromisso, as variáveis clima orientado para a mestria e construção de carácter foram preditores significativos de compromisso, explicando 48% da variância, $R^2_{adj.} = .47$, $F(2,114) = 51.83$, $p < .001$.

Na predição da dimensão de proximidade, as variáveis clima orientado para a mestria e construção de carácter foram preditores significativos de proximidade, explicando 60% da variância, $R^2_{adj.} = .59$, $F(2,114) = 85.10$, $p < .001$.

Por último, na predição da dimensão de complementaridade, as variáveis clima orientado para a mestria e construção de carácter foram preditores significativos de complementaridade, explicando 41% da variância, $R^2_{adj.} = .40$, $F(2,114) = 40.35$, $p < .001$.

Tabela 8

Análises de Regressão (Método Stepwise) no Sexo Feminino para a Predição de Compromisso, Proximidade e Complementaridade com as Variáveis em Estudo

| Variáveis | β | p |
|-------------------------------------|---------|--------|
| Compromisso | | |
| Construção de carácter | .36 | < .001 |
| Clima orientado para a mestria | .19 | .018 |
| Eficácia coletiva | .16 | .026 |
| Proximidade | | |
| Construção de carácter | .50 | < .001 |
| Clima orientado para a mestria | .20 | .008 |
| Complementaridade | | |
| Construção de carácter | .27 | .003 |
| Clima orientado para a mestria | .21 | .014 |
| Autoeficácia | .17 | .017 |
| Integração no grupo - tarefa (IG-T) | .16 | .027 |

Na Tabela 8, pode-se verificar que, relativamente ao sexo feminino, na predição da dimensão de compromisso, as variáveis construção de carácter, clima orientado para a mestria e eficácia coletiva foram preditores significativos de compromisso, explicando 33% da variância, $R^2_{adj.} = .31$, $F(3,157) = 25.20$, $p < .001$.

Na predição da dimensão de proximidade, as variáveis construção de carácter e clima orientado para a mestria foram preditores significativos de proximidade, explicando 41% da variância, $R^2_{adj.} = .40$, $F(2,159) = 54.75$, $p < .001$.

Por último, na predição da dimensão de complementaridade, as variáveis construção de carácter, clima orientado para a mestria, autoeficácia e integração no grupo - tarefa foram preditores significativos de complementaridade, explicando 29% da variância, $R^2_{adj.} = .27$, $F(4,157) = 15.79$, $p < .001$.

Discussão

O presente estudo pretende contribuir, em primeiro lugar, para a melhor compreensão da relação treinador-atleta e de todas as variáveis que possam intervir e influenciar a qualidade da mesma, em contextos desportivos, neste caso na modalidade de futsal e, em segundo lugar, enfatizar a importância e influência que o sexo dos atletas pode exercer na mesma.

Tal como referido anteriormente, a relação treinador-atleta é conceptualizada através do Modelo dos 3 Cs, que tem vindo a ser explorado por diversos autores. Os resultados deste estudo permitem confirmar a hipótese de que as perceções positivas da qualidade da relação treinador-atleta estão associadas a um aumento das perceções de coesão de equipa (Jowett & Chaundy, 2004) e de eficácia coletiva (Jowett et al., 2012; Hampson & Jowett, 2014).

Nos desportos de equipa, os atletas precisam de formar uma unidade coletiva estável e coordenada, para que possam obter as melhores performances possíveis. Para tal, é necessário que confiem nos colegas e recebam apoio e atenção dos mesmos. No entanto, o papel mais importante é atribuído ao treinador e à sua eficácia nas capacidades e competências sociais e de tarefa, a criar climas motivacionais apropriados e, acima de tudo, a conseguir manter relações interpessoais com cada elemento da sua equipa (Jowett, 2008a). No presente estudo, a eficácia do treinador reportada comprova o descrito acima, dado que está relacionada com as dimensões da relação treinador-atleta (Philippe & Seiler, 2006), com o clima orientado para a mestria (Olympiou et al., 2008), e com as dimensões de coesão de grupo.

Um dos objetivos do presente estudo tem em vista a análise das diferenças existentes na qualidade da relação treinador-atleta consoante o sexo dos atletas e, no que respeita às correlações entre as dimensões do CART-Q (perceções dos "3 Cs") e todas as outras variáveis e fatores de grupo, não existem muitas diferenças a relatar entre os sexos, uma vez que, em ambos, as dimensões do CART-Q se relacionam de forma significativa com praticamente as mesmas variáveis; a idade foi uma exceção, sendo mais significativa para o sexo masculino, e negativa, o que indica que, quanto maior a idade dos atletas, menores são os níveis de compromisso, proximidade e complementaridade.

Relativamente às diferenças entre sexo nas três dimensões compromisso, proximidade e complementaridade, verifica-se que a proximidade é a única que evidencia uma diferença significativa entre os sexos, sendo os níveis superiores para o sexo feminino. LaVoi (2007) afirmou a existência de mais semelhanças do que discrepâncias entre sexo na proximidade da relação treinador-atleta, no entanto, o autor relatou níveis superiores de proximidade para o

sexo feminino, o que vai de encontro aos resultados obtidos neste estudo. Apesar de não serem diferenças significativas, os níveis de compromisso e complementaridade também foram superiores para o sexo feminino, tal como registado por Jowett e Clark-Carter (2006).

As diferenças significativas encontradas ao nível da coesão de equipa, indicam que o sexo feminino apresenta valores mais elevados para todas as dimensões sociais e de tarefa, confirmando os resultados obtidos por Gomes et al. (2008). Vargas-Tonsing et al. (2004) encontraram diferenças entre os sexos relativamente às perceções de frequência e eficácia dos comportamentos do treinador e, no presente estudo, as diferenças indicam que o sexo feminino apresenta níveis mais elevados de perceção da eficácia do treinador, em todas as dimensões, por ordem decrescente, motivação, técnica, estratégia de jogo e construção de carácter. Quanto ao clima motivacional, apesar de ambos os sexos reportarem níveis mais elevados de clima orientado para a mestria do que para o ego, os atletas do sexo masculino percecionam um clima mais orientado para o ego e menos orientado para a mestria do que o sexo feminino. Estes dados estão de acordo com os resultados obtidos por Smith et al. (2008), e podem ser suportados pela hipótese de Murcia et al. (2008), segundo a qual os homens percecionam um clima orientado para o ego porque têm uma maior propensão para orientarem os seus objetivos para o ego, contrariamente às mulheres. Posto isto, será necessário que os treinadores fomentem um clima mais orientado para a mestria em equipas masculinas, tentando contrariar a orientação para o ego inerente ao sexo masculino (Hanrahan & Cerin, 2009).

Nas análises de regressão, os resultados indicam que para o sexo masculino, o clima orientado para a mestria e a construção de carácter são ambos preditores do compromisso, proximidade e complementaridade. O mesmo acontece para o sexo feminino, acrescentando-se ainda a eficácia coletiva na predição do compromisso, e a autoeficácia e integração no grupo - tarefa na predição da complementaridade. Uma das semelhanças entre ambos os sexos é o facto da construção de carácter ser preditor das três componentes da relação treinador-atleta em ambos, o que pode ser explicado através da hipótese testada por Boardley et al. (2008), na qual as perceções dos atletas da eficácia da construção de carácter dos treinadores, foram preditores dos comportamentos pró-sociais dos atletas (i.e., "comportamento voluntário com a intenção de beneficiar outro indivíduo"; Eisenberg et al., 1996, p. 974). Este tipo de comportamentos positivos estão associados a uma disposição emocional positiva e ao aumento de competências sociais (Eisenberg et al., 1996), que poderão facilitar o estabelecimento de uma boa relação treinador-atleta. A outra semelhança entre os sexos diz respeito à predição das três dimensões da relação treinador-atleta através do clima orientado

para a mestria, que confirma os resultados de Olympiou et al. (2008), segundo os quais a percepção de um clima orientado para a mestria está associada a percepções mais positivas dos atletas e, portanto, níveis mais elevados, de proximidade, compromisso e complementaridade com os treinadores. Relativamente às diferenças, é de notar que, no geral, para o sexo feminino existe um maior número de fatores associados à predição das dimensões da relação treinador-atleta. Segundo os resultados encontrados por Heuzé et al. (2006) numa amostra de atletas do sexo feminino, o clima orientado para a mestria foi um preditor positivo nas percepções das atletas da integração no grupo - tarefa e, como visto anteriormente, no presente estudo, as atletas do sexo feminino reportaram níveis superiores de percepção do clima orientado para a mestria. Estes resultados podem explicar a predição da complementaridade pela integração no grupo - tarefa no sexo feminino.

Como visto anteriormente, a proximidade refere-se à componente afetiva e emocional da relação treinador-atleta e, os comportamentos inerentes à mesma são fundamentais para o bem-estar dos atletas. Os treinadores devem, por isso, manter uma relação de proximidade com os seus atletas e, em desportos de equipa, com cada atleta especificamente, partilhando comportamentos de suporte social e não apenas comportamentos que visam as performances e resultados competitivos (Reinboth & Duda, 2006), ou seja, desenvolver um clima motivacional orientado para a mestria, aliado a estimulação de atitudes positivas, de ajuda e desportivismo entre os atletas. Posto isto, um pormenor interessante neste estudo reside no facto de que, apesar de terem sido encontradas diferenças de média significativas na proximidade reportada por ambos os sexos, no que concerne à predição dessa mesma dimensão, as variáveis que a predizem são as mesmas para os dois sexos, nomeadamente, a construção de carácter e o clima motivacional.

Conclusão

A qualidade da relação treinador-atleta representa um papel importante no contexto desportivo, não só para o sucesso e rendimento desportivos, mas porque, quando positiva, providencia felicidade e bem-estar aos atletas e aos próprios treinadores (Jowett & Clark-Carter, 2006). O presente estudo permite concluir que, para uma melhor qualidade da relação treinador-atleta, o treinador deverá adotar comportamentos eficazes de motivação, estratégia de jogo, técnica e construção de carácter, e desenvolver um clima motivacional maioritariamente orientado para a mestria. Níveis positivos de qualidade da relação estão relacionados com sentimentos de atração e integração no grupo superiores, ao nível social e

de tarefa, e percepções de eficácia coletiva e autoeficácia. Atletas mais novos percebem maiores níveis de compromisso, proximidade e complementaridade do que atletas mais velhos. Quanto às diferenças em função do sexo, a principal conclusão reside na percepção de níveis superiores de proximidade (componente emocional) por parte de atletas do sexo feminino, ou seja, gostam, confiam e respeitam mais os seus treinadores, apreciando os seus sacrifícios, do que os atletas do sexo masculino. Quanto às semelhanças encontradas, os treinadores de ambas as equipas femininas e masculinas deverão empregar comportamentos de construção de carácter e implementar um clima orientado para a mestria de forma a promover um aumento na qualidade da relação com os atletas.

A aplicação do questionário em formato digital, apesar de ser mais abrangente no que toca à população inquirida, pode representar uma limitação à veracidade dos dados obtidos, uma vez que não é possível haver um controlo total quanto à acessibilidade do questionário. O facto de terem sido utilizadas apenas medidas de autorrelato também inviabiliza os dados recolhidos, que neste caso, dependem da percepção do sujeito e estão sujeitos à desejabilidade social. Os dados recolhidos são mais limitados devido ao *design* transversal utilizado, ao invés do longitudinal.

Em estudos futuros seria interessante ter em conta também o sexo dos treinadores, assim como a aplicação das medidas de autorrelato e/ou outras medidas aos treinadores. Apesar deste estudo incidir somente na modalidade de futsal, limitando assim a generalização dos dados obtidos a outras modalidades desportivas, constitui um importante passo no aprofundamento do conhecimento desta modalidade que está em crescimento exponencial no mundo do desporto.

Referências Bibliográficas

- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260-267.
- Boardley, I. D., Kavussanu, M., & Ring, C. (2008). Athletes' perceptions of coaching effectiveness and athlete-related outcomes in rugby union: An investigation based on the coaching efficacy model. *The Sport Psychologist*, 22, 269-287.
- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2000). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research*, 31(1), 89-106.
- Carron, A. V., Shapcott, K. M., & Burke, S. M. (2008). Group cohesion in sport and exercise: Past, present and future. In M. Beauchamp, & M. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise*

- and sport psychology: contemporary themes*, pp. 117-139. London and New York: Routledge.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sports teams: The Group Environmental Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.
- Chase, M. A., & Martin, E. (2012). Coaching efficacy beliefs. *Routledge Handbook of Sports Coaching*, (6), 68-80. doi: 10.4324/9780203132623.ch6.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37.
- Cruz, J. F. (2008). Avaliação da ansiedade, motivação e regulação emocional em contextos desportivos. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F., Alves, L., Meireles, L., Sofia, R., & Silva, R. (2009). Adaptação e validação de medidas específicas de factores e processos de grupo no desporto (Versão preliminar). Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F., & Antunes, J. M. (1997). Adaptação e características psicométricas do "Questionário de Coesão Desportiva" e da "Escala de Satisfação com a Competição". In J. F. Cruz, & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, investigação e intervenção*, pp. 340-347. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F., & Gomes, A. R. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamentos do treinador. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (1ª ed.), pp. 389-409. Braga: S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Driskell, J. E., & Salas, E. (2010). Collective orientation and team performance: Development of an individual differences measure. *Human Factors*, 52(2), 316-328. doi:10.1177/0018720809359522.
- Ede, A., Hwang, S., & Feltz, D. L. (2011). Current directions in self-efficacy research in sport. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 181-201.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Karbon, M., Murphy, B. C., Wosinski, M., Polazzi, L., Carlo, G., Juhnke, C. (1996). The relations of children's dispositional prosocial behaviour to emotionality, regulation, and social functioning. *Child Development*, 67, 974-992.
- Gomes, A. R., Pereira, A. P., & Pinheiro, A. R. (2008). Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: Um estudo com atletas portugueses de futebol e futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 482-491.

- Hampson, R., & Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 454-460. doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01527.x.
- Hanrahan, S. J., & Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 508-512. doi:10.1016/j.jsams.2008.01.005.
- Heuzé, J., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J. (2006). The relationships of perceived motivational climate to cohesion and collective efficacy in elite female teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 201-218. doi: 10.1080/10413200600830273.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581-592. doi: 10.1037/0003-066X.60.6.581.
- Jowett, S. (2003). When the "honeymoon" is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis. *The Sport Psychologist*, 17, 444-460.
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach-athlete relationship. In S. Jowett, & D. Lavalley (Eds.), *Social Psychology in Sport* (10^a ed.), pp. 15-27. United States: Human Kinetics.
- Jowett, S. (2008a). Coach-athlete relationships ignite sense of groupness. In M. Beauchamp, & M. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology: contemporary themes*, pp. 63-77. London and New York: Routledge.
- Jowett, S. (2008b). Moderator and mediator effects of the association between the quality of the coach-athlete relationship and athletes' physical self-concept. *International Journal of Coaching Science*, 2(1), 1-20.
- Jowett, S., & Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practise*, 4, 302-311.
- Jowett, S., & Clark-Carter, D. (2006). Perceptions of empathic accuracy and assumed similarity in the coach-athlete relationship. *British Journal of Social Psychology*, 45, 617-637. doi:10.1348/014466605X58609.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331. doi:10.1016/S1469-0292(02)00011-0.
- Jowett, S., & Meek, G. A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14, 157-175.

- Jowett, S., & Nezlek, J. (2011). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-15. doi: 10.1177/0265407511420980.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 245-257. doi: 10.1046/j.1600-0838.2003.00338.x.
- Jowett, S., Shanmugam, V., & Caccoulis, S. (2012). Collective efficacy as a mediator of the association between interpersonal relationships and athlete satisfaction in team sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 66-78. doi: 10.1080/1612197X.2012.645127.
- Jowett, S., & Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: Parental influence on the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 19, 267-287.
- Koh, K. T., & Wang, C. K. (2015). Gender and type of sport differences on perceived coaching behaviours, achievement goal orientations and life aspirations of youth Olympic games Singaporean athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 91-103. doi: 10.1080/1612197X.2014.932820.
- LaVoi, N. M. (2007). Expanding the interpersonal dimension: Closeness in the coach-athlete relationship. *Sports Science*, 2(4), 497-512.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 201-212. doi: 10.1080/10413200902777289.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2010). The influence of role and gender in the empathic accuracy of coaches and athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 206-211. doi:10.1016/j.psychsport.2009.12.001.
- Myers, N. D., Wolfe, E. W., & Feltz, D. L. (2005). An evaluation of the psychometric properties of the Coaching Efficacy Scale for coaches from the United States of America. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 9(3), 135-160. doi: 10.1207/s15327841mpee0903_1.
- Murcia, J. A., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), 275-290. doi:10.1080/026404100365018.

- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science, 10*(2), 97-102. doi:10.1080/17461390903271592.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*(3), 328-346.
- Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The Sport Psychologist, 22*, 423-438.
- Philippe, R. A., & Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach-athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 159-171. doi:10.1016/j.psychsport.2005.08.004.
- Reinboth, M., & Duda, J. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 7*(3), 269-286. doi: 10.1016/j.psychsport.2005.06.002.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 14*, 375-391.
- Smith, R. E., Cumming, S. P., & Smoll, F. L. (2008). Development and validation of the Motivational Climate Scale for Youth Sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(1), 116-136. doi: 10.1080/10413200701790558.
- Sullivan, P., Jowett, S., & Rhind, D. (2014). Communication in sport teams. *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology, Global perspectives and fundamental concepts, 36*, 559-570. doi: 10.4324/9781315880198.
- Totterdell, P. (1999). Mood scores: Mood and performance in professional cricketers. *British Journal of Psychology, 90*, 317-332.
- Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions of efficacy-enhancing techniques. *The Sport Psychologist, 18*, 397-414.
- Walling, M. D., Duda, J., & Chi, L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and predictive-validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*(2), 172-183.
- Yang, S. X., & Jowett, S. (2012). Psychometric properties of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) in seven countries. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 36-43.