



**LSPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**ESTÁS COMIGO OU CONTRA MIM?:  
O PAPEL MODERADOR DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA NA  
RELAÇÃO ENTRE *GRIT* E *ENGAGEMENT* DESPORTIVO NOS ATLETAS**

**JOANA GONÇALVES SILVA**

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR PEDRO ALMEIDA

Professor de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR PEDRO ALMEIDA

PROF. FILIPE LOUREIRO

Psicologia Social e das Organizações

2019/2020

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Prof. Doutor Pedro Almeida,  
apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na  
especialidade de Psicologia Social e das Organizações

*Para o Ruben*

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha família, sem a qual não seria possível ingressar neste curso e deram-me sempre alento e coragem para o continuar, principalmente neste último ano, tão exigente a todos os níveis. À minha família alargada e que escolhi, os meus amigos de coração e de infância, as minhas flores. Que mesmo nas alturas mais difíceis se mostrou tão unido e provou mais do que uma vez que a sua amizade é sim incondicional.

A todas as pessoas com que me cruzei nos corredores do ISPA. Cada um deles contribuiu para o meu crescimento enquanto estudante de psicologia e enquanto pessoa. Um especial obrigada para a minha madrinha académica Carina, que me introduziu ao mundo da Psicologia das Organizações, com quem partilho tantas paixões. Ao Luís S. que sempre me apoiou e me acompanhou. À Rita C., Cláudia P. e Iryna por serem a minha companhia diária nos primeiros tempos. À Adri, minha mana favorita por ser uma pessoa-luz e nunca largar a minha mão, e que estará sempre comigo. À Sara Loira, Rita Potterhead que marcaram tanto o meu percurso e que levarei comigo para a vida. À Marri, Andreia e Marta M, por estarem sempre presentes mesmo sem estarem. À Sofia, que o Erasmus me deu e que nunca mais me largou, por se ter tornado uma pessoa para todas as ocasiões, que acompanha cada passo meu e foi sempre uma motivação para nunca baixar os braços. À Bea C por me animar. Ao Ricardo por me ouvir sempre.

Ao meu orientador Prof. Doutor Pedro Almeida, por ser uma inspiração no mundo da Psicologia do Desporto. Ao professor Filipe Loureiro, por toda a paciência e ajuda ao longo do ano. Aos meus colegas de seminário por todos os conselhos e apoio mútuo. Ao meu orientador no estágio Dr. João Lameiras, com quem aprendi muito.

A todos os atletas e clubes desportivos que responderam e partilharam o meu questionário, sem eles não seria possível realizar esta dissertação.

A todas as pessoas que estão presentes na minha vida e às que já não estão, quer fisicamente ou emocionalmente. Tudo o que sou é devido a cada pessoa que se cruzou no meu caminho seja de que forma for. Um especial obrigada a quem nos deixou, os meus pilares de mármore que tanta falta me fazem, aos meus avôs, o meu padrinho e o meu irmão de coração Ruben. E um agradecimento especial a mim própria, que perante todas as adversidades e tempestades não abandonei o navio. Tudo isto é fruto de muito trabalho, dúvidas e ansiedades, mas que foram ultrapassadas.

## RESUMO

O presente estudo teve como principal objetivo contribuir para o estudo da relação entre treinador e atleta e a testar o seu papel moderador entre na relação entre as variáveis individuais de *grit* e *engagement* desportivo dos atletas.

Participaram neste estudo 315 atletas de várias modalidades individuais e coletivas. Foi elaborado um questionário aplicado online constituído pela Escala de Relação Treinador-Atleta (CART-Q), a Escala de *Grit* (GRIT-S) e a Escala de *Engagement* Desportivo (AEQ).

Os resultados demonstram que a relação treinador-atleta influencia positivamente o nível de *grit* e o nível de *engagement* dos atletas, e evidenciam ainda uma associação positiva entre o nível de *grit* e o nível de *engagement*. Verificou-se também que a relação treinador-atleta tem um efeito moderador nos níveis de *grit* e uma dimensão específica *engagement* do atleta, a Dedicção. Os resultados são discutidos, analisados e são apresentadas as limitações do estudo, assim como sugestões para estudos futuros.

**Palavras-Chave:** Relação Treinador-Atleta; *Grit*; *Engagement*; Desporto

## ABSTRACT

The main goal of this work was to contribute to the study of the relationship between the coach and his athletes and to test its moderating role in the relationship between the individual traits of *grit* and *sport engagement* of athletes.

A total of 315 Portuguese athletes of both sexes, and diverse collective and individual sports participated in this study. These participants answered an online questionnaire constituted by the Coach-Athlete Relationship (CART-Q), the Grit Scale (GRIT-S) and the Engagement Scale (AEQ).

The results showed that the coach-athlete relationship influences positively the levels of *grit* and *sport engagement* of the athletes, and also evidence a positive association between the level of *grit* and the level of *engagement*. Results also showed that the coach-athlete relationship has a moderator effect on the levels of *grit* and a specific dimension of engagement, the Dedication. The results are discussed, analyzed and are presented the limitations of the study, as well some suggestions for future studies.

**Key-Words:** coach-athlete relationship; grit; engagement, sport

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	12
<i>Relação Treinador-Atleta</i> .....	12
<i>Grit</i> .....	17
<i>Engagement Desportivo nos Atletas</i> .....	22
<b>Modelo de Investigação e Hipóteses</b> .....	26
<b>MÉTODO</b> .....	29
<b>Participantes</b> .....	29
<b>Delineamento</b> .....	31
<b>Instrumentos</b> .....	31
<i>Escala Relação Treinador-Atleta (CART-Q) (Jowett &amp; Ntoumanis, 2003)</i> .....	32
<i>Escala Short Grit Scale (Grit-S) (Duckworth &amp; Quinn, 2009)</i> .....	32
<i>Escala Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) (Lonsdale, Hodge &amp; Jackson, 2007)</i> .....	32
<b>Procedimento</b> .....	33
<b>RESULTADOS</b> .....	34
<b>DISCUSSÃO</b> .....	41
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	50
<b>ANEXOS</b> .....	55
<b>Anexo A</b> – Escala CART-Q versão portuguesa .....	55
<b>Anexo B</b> – GRIT-S Versão Portuguesa.....	56
<b>Anexo C</b> – Escala AEQ Versão Portuguesa.....	57
<b>Anexo D</b> – Teste de Moderação para o efeito moderador da relação treinador-atleta na relação <i>grit</i> e <i>engagement</i> .....	58
<b>Anexo E</b> – Teste de Moderação para o papel moderador da relação treinador-atleta na relação entre <i>grit</i> e a dedicação.....	59
<b>Anexo F</b> – Teste T- <i>student</i> relativamente ao tipo de modalidade.....	61
<b>Anexo G</b> – Teste T- <i>student</i> relativo às diferenças de grupos para o facto do treinador estar presente ou não em competição .....	62
<b>Anexo H</b> – Correlações entre o tempo em que pratica a modalidade atual e as várias variáveis .....	63
<b>Anexo I</b> – Correlações entre o número de anos que trabalha com o treinador atual e as variáveis .....	64
<b>Anexo J</b> – Correlações entre Idade e Variáveis.....	66

**Anexo L** – Teste de Moderação da Idade no efeito moderador da relação treinador-atleta na relação entre *grit* e a dedicação ..... 67

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> – <i>Distribuição dos participantes por modalidade</i> .....	30
<b>Tabela 2</b> – <i>Estatísticas Descritivas dos instrumentos utilizados</i> .....	34
<b>Tabela 3</b> – <i>Tabela de Correlações entre as Variáveis</i> .....	36

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> <i>Modelo de moderação em estudo</i> .....	26
<b>Figura 2.</b> <i>Associação entre níveis de GRIT e Engagement (dimensão de Dedicção) em função da qualidade da relação com o treinador (-1SD, +1SD)</i> .....	38
<b>Figura 3.</b> <i>Associação entre níveis de GRIT e Engagement (dimensão de Dedicção) em função da qualidade da relação com o treinador (-1SD, +1SD) e idade (-1SD, +1SD)</i>	40

## INTRODUÇÃO

O desporto ocupa um lugar importante nas sociedades, sendo notável o aumento significativo de indivíduos envolvidos, seja a nível de praticantes, como de adeptos, como dos indivíduos que fazem parte das equipas técnicas. Desta forma, tem havido uma preocupação e interesse crescentes com todos os fatores que possam interferir no desempenho e bem-estar dos atletas, assim como a todos os intervenientes neste meio (Vasconcelos-Raposo, 1996; Cruz, 1996).

Com este destaque do desporto, a Psicologia do Desporto tem suscitado uma maior atenção por parte da população, havendo um crescimento da área ultimamente, otimizando a melhoria do rendimento dos atletas, dirigentes, treinadores e familiares envolvidos (Vasconcelos-Raposo, 1996; Cruz, 1996).

O treinador de um atleta tem de possuir várias ferramentas que podem influenciar o atleta de diversas formas, visto que pode assumir vários papéis: professor, organizador, competidor, aprendiz e amigo e mentor (Short & Short, 2005). O treinador interfere no desenvolvimento emocional, transmite valores e convicções e ajudam os atletas nos processos de adaptação às exigências competitivas e outros factores igualmente relevantes (Gomes et al., 2017).

Os processos que dizem respeito à relação estabelecida entre o treinador e o seu atleta têm sido considerados como fundamentais e imprescindíveis no processo desportivo, devido à influência dos afetos, cognições e comportamentos de ambas as partes da relação, impactuando nomeadamente à prestação competitiva dos praticantes (Gomes et al., 2017; Short & Short, 2005).

A rotina dos atletas e treinadores está repleta de exemplos que demonstram a relevância da relação treinador-atleta, tanto nos treinos como em competições e em todas as interações entre ambos, quer as reações em momentos específicos.

O contexto desportivo frequentemente começa desde tenra idade, e quer a nível recreativo, quer a nível mais profissional, os atletas permanecem envolvidos naquilo que fazem. O treinador pode ter um efeito positivo ou negativo no atleta, consoante o seu comportamento. O feedback construtivo influencia o otimismo e emoções positivas, contribuindo para a dedicação do atleta ao seu desporto. Por oposto, comportamentos

disruptivos, falta de coerência e consistência causam desconfiança, impactuando no envolvimento na modalidade (Sousa et al., 2006).

O contexto desportivo é um ambiente repleto de stressores, vitórias e derrotas, envolvendo persistência, ambição, paixão e garra por parte dos envolvidos. *Grit* é uma variável que diz respeito à perseverança e dedicação em permanecer envolvido e com interesse em objetivos a longo prazo e a capacidade de ultrapassar obstáculos que possam ocorrer (Duckworth et al., 2007). Este construto vai muito além do talento. Frequentemente, é essa mesma paixão, essa garra que faz mover o atleta e que o faz permanecer ligado à modalidade e consecutivamente ter o desejo de ir cada vez mais longe no seu desporto.

Torna-se então relevante compreender em que medidas o treinador pode ter um papel relevante na construção deste construto ao longo da vida do atleta e a contribuição que pode ter na dedicação e motivação do atleta no seu desporto. Será que varia conforme a relação? Será que varia conforme o desporto que pratica?

Para alcançar um objetivo e potenciar o rendimento é preciso garra e, acima de tudo, paixão para superar todos os obstáculos, contando com toda a ajuda disponível. O presente estudo tem como principal objetivo contribuir para o desenvolvimento do conhecimento referente à relação entre treinador e atleta e perceber o seu papel moderador na relação entre o nível de *Grit* dos atletas e o seu *Engagement* desportivo, em modalidades individuais e coletivas.

## REVISÃO DE LITERATURA

### *Relação Treinador-Atleta*

A relação treinador-atleta tem um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento de cada atleta. Pode-se definir como uma situação em que cognições, sentimentos e comportamentos de ambos são mutuamente e casualmente interrelacionados (Jowett & Poczwardowski, 2007). É, portanto, uma relação dinâmica que se vai alterando ao longo do tempo. A natureza da relação é determinada pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionados e combinados dos treinados e dos atletas (Jowett & Poczwardowski, 2007).

Em qualquer contexto, incluindo o contexto desportivo, formam-se várias relações interpessoais entre os vários intervenientes. Todos estes têm uma forte influência na vida e carreira do atleta, de muitas formas (Jowett & Poczwardowski, 2007). No entanto, a relação entre o treinador e os seus atletas é uma das que mais se evidencia e que tem mais relevância, nomeadamente para o atleta. É uma relação que proporciona apoio e ensino ao atleta, em que o treinador pode desempenhar vários papéis, sendo um exemplo e um guia para o atleta (Jowett & Poczwardowski, 2007).

A relação é caracterizada por altos níveis de interdependência e pode ter tanto ramificações positivas como negativas, dependendo de como essa dependência é experienciada (Jowett & Poczwardowski, 2007).

Qualquer relação tem como base confiança mútua, respeito, crença mútua, apoio, cooperação, comunicação e compreensão, sendo estes componentes essenciais positivos que podem potenciar um desempenho de sucesso e satisfação. Por contraste, desrespeito, abuso verbal ou físico, dominância e falta de confiança são factores negativos, podendo intoxicar o bem-estar de ambas as partes (Jowett & Poczwardowski, 2007). No caso do treinador, o uso repetitivo e frequente da crítica dos erros, característico do estilo de reforço negativo, provoca nos atletas o medo de falhar. Neste contexto, os jogos e competições deixam de ser um desafio para se tornarem numa ameaça para os atletas, e estes podem subvalorizarem-se, não só no contexto desportivo como nalguns aspectos da sua vida pessoal. As relações deterioram-se e surge o ressentimento e hostilidade para com o treinador (Sousa et al., 2006).

Na medida em que o treinador é uma das figuras principais na vida pessoal e desportiva do atleta, planificando e interagindo continuamente com este (Sousa et al., 2006), o treinador tem como principal responsabilidade permitir que os seus atletas atinjam níveis de desempenho que não são possíveis de alcançar de outra forma. Deste modo, os treinadores têm de motivar os atletas e estabelecer condições que sejam favoráveis à aprendizagem (Short & Short, 2005).

É importante que, para serem eficientes, os treinadores tenham um conjunto de ferramentas que ajudam nesta relação. Devem ser bons comunicadores e ter um conhecimento vasto dos processos de aprendizagem, assim como os princípios de treino e procedimento de avaliação associados ao desporto que treinam (Short & Short, 2005).

Uma relação ideal é onde existem elementos de sucesso e de eficácia, visto que um desempenho de sucesso é um reflexo das capacidades melhoradas. Ou crescimento pessoal enquanto reflexo de experienciar um sentimento de maturidade e satisfação (Jowett & Poczwadowski, 2007).

As percepções dos atletas acerca do treinador e das pessoas que os rodeiam regulam directamente as suas respostas comportamentais. Desta forma, confiança e apoio social pode ter consequências para os atletas, sejam estas positivas ou negativas. A integridade, respeito e confiança dos líderes considerados autênticos são elementos essenciais de relações bilaterais de boa qualidade (Bandura & Kavussanu, 2018).

A função mais reconhecida do treinador é o seu papel enquanto professor e mestre. Treinos com boa qualidade e que possibilitam a oportunidade para praticar permitem oportunidades para os treinadores mostrarem os seus conhecimentos e competências ajudando os seus atletas a prepararem-se para as competições. Os treinos envolvem passar o conhecimento acerca de vários aspectos como aspectos físicos, táticos, técnicos e mentais sobre o desporto que praticam (Short & Short, 2005).

As razões para iniciar e manter uma relação entre treinador e atleta (s) assentam na procura de excelência atlética e profissional e no crescimento pessoal em ambos. Os objectivos e os motivos modelam a qualidade da relação e os seus resultados, que podem incluir estabilidade e harmonia. Uma parceria harmoniosa pode-se basear no que alcançaram no nível de desempenho de sucesso normativo, como um bom resultado ou uma medalha de ouro. Por outro lado, também podem avaliar o sucesso e a harmonia da relação com base nas necessidades de crescimento e desenvolvimento pessoal, assim

como as necessidades das componentes da relação. A distinção é crucial para a compreensão de como os atletas e os treinadores definem a qualidade da relação no que toca à eficácia ou sucesso (Jowett & Poczwardowski, 2007).

A relação treinador-atleta não é um resultado ou um complemento do processo de treino em si ou baseada no desempenho e nas características do atleta, mas constitui a base do treino. Os intervenientes desenvolvem intencionalmente uma relação, caracterizada por uma apreciação crescente e sobretudo respeito mútuo enquanto indivíduos (Jowett, 2005).

Como todas as relações humanas, nem todas as parcerias entre treinadores e atletas são eficazes e bem-sucedidas. Treinadores que sujeitam os seus atletas a condições de treino rígidas, militares e regimentares para preencher as suas próprias ambições, através dos seus atletas, não mostrando qualquer consideração se estes se encontram lesionados, exaustos ou deprimidos. Este tipo de treinadores acredita em vencer independentemente dos custos, sendo isso a única coisa que lhes importa. Podem rejeitar muitos atletas talentosos para se centrar naquele que será mais bem-sucedido (Jowett & Cockerill, 2002). Este tipo de prática trata-se de um comportamento disruptivo e pode ser considerado uma forma de treino negativa.

Este fator pode afectar o desempenho e bem-estar dos atletas, sendo, por isso, merecedor de atenção. Segundo Kristiansen e Roberts (2009), existe uma necessidade de suporte social nos atletas adolescentes, sublinhando a importância de existir uma boa relação entre treinadores e atletas, para ter um melhor desempenho e desfrutar da experiência competitiva.

A natureza da relação tem um impacto relevante na vida pessoal e no desenvolvimento do atleta, tanto no seu desempenho como também enquanto indivíduo. É recomendável que os programas de formação de treinadores proporcionem informação que ajudem os treinadores a desenvolver relações eficazes com os seus atletas (Jowett & Cockerill, 2003).

Os estudos em psicologia do desporto frequentemente abordam as dinâmicas interpessoais entre os treinadores e atletas a partir de uma abordagem de liderança. O realce é no fato de como os comportamentos dos líderes (i.e. treinadores) são percebidos pelos atletas e por eles próprios, e como pode impactuar em aspectos como auto-estima, bem-estar e desempenho (Chelladurai (1993), Smoll&Smith (1989) citado por. Jowett,

2005). No entanto, essa abordagem pode ser limitada, nomeadamente porque a liderança pode ser partilhada por terceiros, não sendo um factor que reflete a dinâmica entre os treinadores e atletas (Jowett, 2005).

A dinâmica interpessoal entre treinadores e atletas têm sido operacionalizados através dos construtos de proximidade, compromisso e complementaridade. Foi desenvolvido com base nos trabalhos de Jowett (2005) e Jowett e colaboradores (2005) o modelo conceptual dos 3 C's + 1, a partir das teorias de interdependência de Kelley e Thibaut (1978). Este modelo sugere que os sentimentos, pensamentos, atitudes e comportamentos, tanto dos treinadores como dos atletas que os acompanham estão relacionados entre si de forma causal e com interdependência que assentam em três (mais um) construtos, sendo: (a) Proximidade, que diz respeito aos sentimentos mútuos de confiança ou a semelhança de avaliações de várias experiências de relacionamento entre duplas de treinadores e atletas, caracterizando o elemento afectivo da relação; (b) compromisso, que é representado nas orientações a longo prazo tanto dos treinadores como dos atletas no que toca à sua relação, incluindo pensamentos acerca da dependência e a intenção de ambos em manter a parceria ao longo do tempo, representando o elemento cognitivo da parceria; (c) complementaridade, sendo esta refletida nas ações cooperativas entre uns e outros. Inclui então comportamentos recíprocos, como seguir instruções e adoptarem um comportamento amigável durante sessões de treino, tratando-se do elemento comportamental; (d) co-orientação, que inclui as percepções que ambos desenvolvem acerca da sua relação, indicando o quanto estão de acordo acerca das suas interações (Jowett, 2005).

Todos os construtos anteriormente referidos refletem o grau em que a dupla é interdependente, experienciando-os simultaneamente. São indicadores que facilitam a coordenação dos membros para cumprir objectivos comuns, contribuindo para o funcionamento da relação (Jowett, 2005).

O grau de dependência reflete a extensão em que um indivíduo depende da interação do parceiro e, por isso, o grau em que as acções resultantes são influenciadas pelas acções do outro.

Os psicólogos de desporto são frequentemente requisitados com foco na optimização do desempenho. No entanto, é pertinente focarem-se noutros papéis e responsabilidades, como é o caso da relação entre treinadores e atletas. Uma abordagem

ao conflito construtiva, repleta de comunicação aberta, compreensão mútua e vontade de encontrar soluções aceitáveis para ambas as partes pode promover a proximidade entre treinadores e atletas, formando parcerias mais robustas. Ao promover o conflito construtivo re-alinha as expectativas, valores e objetivos da parceria. No entanto, existem variados desafios em contexto de alta-competição como pressão e estruturas hierárquicas, assim como as características pessoais dos indivíduos como o nível de maturidade e de competências que podem trazer obstáculos a gestão de conflitos (Wachsmuth et al., 2020). Desta forma, os psicólogos de desporto podem desempenhar um papel crucial em revolver de forma eficaz disputas entre treinador e atleta, tanto individualmente como em dupla, ao regular emoções para auto-reflexão e otimizar os mecanismos de *coping* de ambos.

Nos desportos individuais os membros da dupla treinador-atleta operam numa dinâmica de um para um, onde os treinadores lidam com cada atleta separadamente e, frequentemente, estão envolvidos em várias áreas das vidas dos seus atletas (Jowett & Meek, 2000). Essa relação facilita a implementação de um ambiente dado ao apoio mais individualizado e estrutural. Por outro lado, nos desportos coletivos há mais variáveis e situações que merecem atenção, como a falta de tempo e oportunidades para essa atenção mais individualizada a cada atleta e a complexidade e cultura dos treinos dos desportos coletivos (van de Pol, Kavussanu, Kompier, 2015).

A relação treinador-atleta ocorre de forma natural e evolui ao longo do tempo, evoluindo de uma perspetiva mais funcional, em que o treinador age mais como um professor e fornece instruções e ordens para o atleta, para uma relação mais pessoal, em que existem sentimentos interpessoais e mesmo até uma amizade desenvolvida entre ambos. Uma relação harmoniosa e próxima reflete-se de várias formas na vida do atleta, beneficiando o crescimento pessoal do atleta, assim como a sua força mental e o desenvolvimento no desporto, fatores que podem ser relevantes para a garra do atleta (Philippe et al., 2011). Os atletas realçam o valor das competências sociais e comunicativas para a qualidade da relação com os seus treinadores e para o seu progresso desportivo.

Podem-se verificar algumas diferenças entre aqueles que trabalham em desportos individuais e aqueles que trabalham em desportos colectivos. Embora, tanto os atletas e o treinador olhem para a relação da mesma forma independentemente do tipo de desporto,

os atletas de desportos individuais frequentemente são mais próximos e comprometidos aos seus treinadores do que os de desportos de equipa (Short & Short, 2005).

A relação entre treinador e atleta demonstra ser um factor relevante na associação entre motivação e coesão de grupo numa equipa desportiva, reduzindo o efeito negativo sobre a coesão (social e de tarefa). Desta forma, as influências sociais de terceiros enquanto forças motivadoras na realização de actividades (dito motivação controlada), assim como as interações que são estabelecidas com os treinadores, podem refletir-se nas relações dentro da equipa (Fiorese et al. 2017).

### ***Grit***

Estudos acerca de construtos semelhantes ao *Grit* (e.g., resiliência, resistência mental) tem proporcionado algum conhecimento em como vários traços psicológicos podem influenciar a experiência e desempenho em vários níveis, nomeadamente, dos atletas (Moles, Auerbach, & Petrie, 2017).

*Grit* trata-se de um traço individual que pode ser definido como a perseverança e paixão por objectivos a longo-prazo. Implica o trabalho árduo para superar de forma eficaz desafios que apareçam pelo caminho e manter de forma consistente o esforço ao longo do tempo, mesmo que possam ocorrer falhas, adversidades e altos e baixos no progresso. Pode-se refletir em todos os contextos, profissional, académico e sobretudo no desportivo (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

Os indivíduos que se considera ter um maior grau de *grit* encaram a conquista como se uma maratona se tratasse, demonstrando uma grande resistência e resiliência naquilo em que investem. Enquanto que outros indivíduos podem desistir ou mudar de trajecto quando sentem desilusão ou aborrecimento, estes indivíduos mantêm-se investidos e focados e no mesmo trajecto escolhido inicialmente, independentemente do que ocorrer e mesmo na ausência de *feedback* positivo (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

Ser *gritty* é dar um passo de cada vez sempre com um objectivo de alta relevância em mente e com alto interesse, e ter um propósito. Os indivíduos que possuem *grit* investem em desafiar a prática e a si próprios dia após dia, com a intenção de conquistar

esse objectivo. Quanto maior, ou de mais difícil alcance, mais persistência estes indivíduos têm (Duckworth, 2017).

Tem havido um interesse crescente acerca deste construto nomeadamente devido ao seu potencial benefício para facilitar o desenvolvimento positivo dos jovens. Numa cultura com forte encorajamento, apoio e apreciação de adolescentes com *grit*, as conquistas académicas e *engagement* pode ser potencialmente otimizado. Ajudar jovens a desenvolver um objectivo a longo prazo na educação e proporcionar um ambiente de apoio para alcançar esse objectivo pode potenciar o nível de *grit* e por sua vez, promover o *engagement* dos jovens e conquista na escola (Tang, Wang, Guo & Salmela-Aro, 2018). Este cenário pode ser facilmente imaginado no contexto desportivo, sendo pertinente estes estudos em vários contextos.

Como traços de personalidade, as diferenças individuais na motivação são relativamente estáveis ao longo do tempo e da situação, descrevendo desejos duradouros, valores, objectivos e preferências, e não necessidades e quereres (Von Culin, Tsukayama & Duckworth, 2014).

Para Duckworth e Colaboradores (2017), a conquista é o resultado de talento juntamente com o esforço, sendo este último uma função da intensidade, direcção e duração dos esforços de um indivíduo relativamente a um objectivo. Assim, *Grit* tem uma forte influência na conquista do potencial de cada indivíduo.

A persistência é muitas vezes descrita como uma causa de diferenciação, um traço inalterável dado, que pode ser considerado para o “calling” de uma pessoa, o que a faz mover. Ainda assim, as pessoas têm uma tendência a persistir mais nalgumas tarefas do que noutras, e diferenciam-se na sua capacidade para escolher e perseguir objectivos importante e estimulantes (Constantin, Holman & Hojbotă, 2011).

O construto pode ser operacionalizado como bi-dimensional, sendo medido através da consistência de interesses e perseverança de esforço. A face de consistência de interesses relaciona-se com a estabilidade dos interesses, gostos e objectivos ao longo do tempo, manifestando um compromisso a longo prazo. Perseverança de esforço diz respeito a investir continuamente o esforço, mesmo que provoque exaustão (Duckworth et al., 2007).

A expressão “o talento surgirá” sugere que a conquista surge espontaneamente, independentemente das capacidades e competências. No entanto, estudos sugerem o contrário (e.g., Von Culin, Tsukayama & Duckworth, 2014). O talento, na sua variedade, é geneticamente influenciado, embora não inteiramente. Ao desenvolvermos qualquer competência é também resultado da experiência (Duckworth, 2017).

O talento e a oportunidade podem ser uma explicação para o facto de algumas pessoas serem mais bem-sucedidas que outras. Mas mesmo quando os indivíduos têm níveis de talento comparáveis e semelhantes e oportunidades frequentemente desfrutam níveis diferentes de sucesso (Duckworth & Gross, 2014).

Segundo Michaels, Handfield-Jones & Axelrod, (2001), o talento tornou-se no aspecto fundamental nas grandes organizações para um desempenho acima da média, e é um requisito para ter melhores aspirações no negócio. Para os autores o talento assenta num conjunto de características que os candidatos, e trabalhadores, devem possuir em diferentes níveis como capacidades intrínsecas, de liderança, ambição, liderança e desejo de evoluir.

Um determinante importante para o sucesso é o auto-controlo, a capacidade de regular a atenção, emoção e comportamento na presença de uma tentação. Outro determinante relevante é o *grit*, a procura tenaz de um objectivo dominante superordenado, independentemente dos obstáculos e retrocessos no percurso (Duckworth & Gross, 2014).

Actualmente, “auto-controlo” e “*grit*” são, por vezes, usados intercambiavelmente e ambos podem ser preditores da conquista de objectivos. Contudo, nos processos psicológicos não são idênticos. Ambos envolvem a defesa dos objectivos que são valorizados face à adversidade. Onde eles diferem, principalmente, é nos tipos de objectivos que estão a ser defendidos, a natureza da adversidade em causa e da altura em que ocorrem. Auto-controlo é requerido entre os objectivos mais pequenos, implicando ações necessariamente conflituosas. Por oposto, *grit* implica manter-se leal a um objectivo de mais alto nível por períodos mais longo, independentemente das decepções e adversidades. A alternativa de exercer auto-controlo é realizar a uma ação que satisfaz um objectivo logo imediatamente, mas cedo arrepender-se. A alternativa do *grit* é seguir uma série de diferentes objectivos sucessivos, ou desistir de um objectivo menor porque os meios para esse foram bloqueados. Auto-controlo está relacionado com o sucesso

diário, enquanto que *grit* está mais fortemente associado com conquistas excepcionais que muitas vezes demoram mais tempo, mesmo até décadas ou uma vida inteira para alcançar (Duckworth & Gross, 2014).

Algumas pessoas com altos níveis de auto-controlo podem resistir a tentações, mas não perseguem consistentemente um grande objetivo. Desta forma, alguns conquistadores excepcionais são prodigiosamente *gritty* mas sucumbem a tentações em domínios diferentes do que a sua paixão de vida escolhida (Duckworth & Gross, 2014).

As diferenças individuais no esforço influenciam o sucesso mais substancialmente de intervalos de tempo maiores. As competências são então o produto de talento e esforço (Duckworth, Eichstaedt & Ungar, 2015). O talento e o esforço são categorias funcionalmente distintas, mais úteis do que outras grupos de categorias (cognitivas vs. não cognitivas, natureza vs experiência). Além disso, a longo prazo o sucesso depende mais do esforço realizado do que do talento.

Como qualquer traço humano, tem origens inatas, mas também é fortemente influenciado pelo factor ambiental e da experiência, podendo ser desenvolvido ao longo do tempo. O indivíduo pode desenvolvê-lo de dentro para fora, ao cultivar os seus interesses, ao desenvolver um desafio diário de se exceder a si próprio na prática das suas competências, trabalhando num propósito que vai muito além de si mesmo. Quando na presença de uma adversidade ou obstáculo os indivíduos caracterizados com este construto possuem a esperança que este seja ultrapassado e que volte a ser melhor (Duckworth, 2017). O investimento nalguma actividade ou aspecto que importa para o indivíduo trá-lo prazer e felicidade a fazer o que faz, visto que o sucesso não é a única coisa relevante para estes indivíduos (Duckworth, 2017).

Embora o factor individual seja relevante, o factor da experiência e o factor social desempenham um papel imprescindível no desenvolvimento do *Grit*. Desta forma, os pais, colegas, treinadores, chefes, amigos podem ter um impacto crítico no desenvolvimento de cada pessoa (Duckworth, 2017).

Segundo Duckworth (2017), não é uma característica única, ou até a mais importante, do carácter de um indivíduo. É relevante compreender como o *grit* se relaciona com outros aspectos da personalidade e outras características do indivíduo.

O carácter intrapessoal é o que inclui o *grit* e outras características como o Auto-Controlo, particularmente no que toca a resistir a tentações. Assim, um indivíduo com maior nível de *grit* tende a ter um maior nível de auto-controlo. Características que possibilitam o alcance de objectivos pessoalmente válidos são igualmente características de desempenho e competências de auto-gestão (Duckworth, 2017).

Características interpessoais incluem gratidão, inteligência social e um auto-controlo de emoções como a raiva. Estas permitem lidar com outras pessoas e proporcionam também assistência a outras pessoas, sendo referidas como carácter moral (Duckworth, 2017).

O carácter intelectual inclui a curiosidade e entusiasmo. Estas características encorajam um *engagement* activo e aberto com a criatividade e as ideias.

Para existir *grit* tem que surgir um interesse por algo ou alguma actividade. A paixão surge quando se desfruta intrínsecamente o que se faz, independentemente de gostar mais de umas tarefas do que outras. Os indivíduos com este tipo de paixão quase que gritam fascinados que amam o que praticam ou realizam. O desenvolvimento desse interesse relaciona-se então com a prática e a capacidade de praticar vezes sem conta essa actividade. Trata-se de uma forma de perseverança de se desafiar diariamente a superar-se e fazer as coisas cada vez melhor do que a vez anterior, não importando o nível de excelência que já se atingiu (Duckworth, 2017).

É necessário, de igual forma, haver um propósito que fortalece a paixão e é a convicção de que a actividade, prática ou trabalho interessa, ajudando a manter ao longo da vida. Desta forma, é relevante que o indivíduo se identifique com o que faz. Este propósito começa cedo. A esperança é igualmente relevante para desenvolver o *grit*. Trata-se de um tipo de perseverança levantada à ocasião e está presente desde o início até ao fim, pois está presente quando o indivíduo se começa a sentir derrotado, duvidoso e continua a investir (Duckworth, 2017).

Duckworth e colegas (2014) estudaram a retenção em diversos contextos e verificaram que os indivíduos *gritty* eram menos prováveis de desistir dos seus compromissos do que os indivíduos com menor grau de *grit*.

Um estudo realizado por Larkin, O'Connor e Williams (2016) evidenciou que os atletas com maior grau de *grit* eram mais prováveis de praticar e passar mais tempo em

actividades específicas de futebol e trabalhar para atingir os seus objectivos desportivos, ao comparar com os menos *gritty*. Desta forma, os atletas estavam mais envolvidos no seu desporto. Também se verificou que os jogadores com maior nível de *grit* tinham um melhor desempenho em avaliações cognitivas-perceptuais relacionadas com o desporto que os menos *gritty*.

*Grit* sobrepõe-se com os aspectos de conquista da conscienciosidade, no entanto difere na sua relevância na resistência a longo-prazo em oposição à intensidade a curto-prazo, e na sua especificação de objectivos e interesses consistentes ao longo do tempo (Duckworth et al., 2007).

Num estudo realizado por Von Culin e colaboradores (2014), revelou que uma orientação para o envolvimento pode promover o *grit*, encorajando esforço ao longo do tempo no sentido de alcançar um objectivo, enquanto que uma orientação dirigida ao prazer pode impedir o *grit*, desencorajando interesse ao longo do tempo. Perseguir o envolvimento está então mais fortemente associado à perseverança do esforço, enquanto que o prazer era inversamente associado à consistência dos interesses ao longo do tempo.

### ***Engagement Desportivo nos Atletas***

O *engagement* dos atletas trata-se de uma experiência cognitiva-afectiva que é persistente e positiva ao longo do tempo, em que o indivíduo se encontra imersivo no desporto que pratica. É caracterizada com a presença de confiança, dedicação, vigor e entusiasmo no desporto que praticam (Lonsdale, Hodge & Raedeke, 2007). Trata-se de um sentimento de desfrutar o desporto ao máximo e é bastante valorizado pelos próprios atletas. Este construto é semelhante ao *work engagement*, desenvolvido por Shaufeli e colaboradores (2001).

Confiança representa uma crença de alguém em atingir um grande nível de desempenho e alcançar objectivos desejados (Lonsdale, Hodge & Raedeke, 2007).

Dedicação caracteriza-se como um desejo de investir esforço e tempo em atingir objectivos definidos como importantes para o indivíduo. Refere-se a um tipo particular de compromisso em que o atleta experiencia um desejo positivo de continuar a sua participação desportiva. Os atletas estavam comprometidos em atingir objectivos definidos pelos próprios, como melhorar o desempenho ou certos resultados em determinadas competições. Este tipo de objectivos são centrais no que toca à dedicação,

e não necessariamente são uma componente de compromisso. Os atletas descrevem um sentido de significado ou importância como componentes de dedicação (Lonsdale, Hodge & Raedeke, 2007).

Vigor é identificado como uma energia física, mental e emocional ou uma certa vivacidade ou animação com o que se faz dedicação (Lonsdale, Hodge & Raedeke, 2007).

Entusiasmo é caracterizado por sentimentos de excitação e altos níveis de prazer com o que se faz. Esta característica pode ser o aspecto central do que significa estar envolvido no desporto.

Pode ser especificamente relevante, nomeadamente para os atletas de elite que investem muito tempo e esforço para conseguir alcançar o sucesso ao mais alto nível no desporto que praticam (Lonsdale, Hodge & Raedeke, 2007). Ao promover ambientes positivos e sentimentos positivos entre os atletas pode ajudar na prevenção do burnout, merecendo a maior atenção.

Analisar experiências relacionadas com o engagement é importante para compreender a participação nos desportos e como os seus diferentes níveis pode condicionar a envolvente social (Martins, Rosado, Ferreira & Vveinhart, 2015).

Os stressores e a satisfação das necessidades básicas têm uma influência ainda considerável no *engagement* do atleta. Mais especificamente, existe a possibilidade que a satisfação das necessidades básicas do locus interno percebido de causalidade promove o *engagement* dos atletas e os stressores de mudança social e interna mudam em cada indivíduo, dependendo da actividade do clube, condição económica e notas académicos suprimem o *engagement* (Kamimura, Kawata, Shibata & Hirosawa, 2018).

A Teoria da Auto-Determinação, desenvolvida por Deci & Ryan (2000), está relacionada com o desenvolvimento do estado de *engagement*, visto que este é influenciado pela satisfação das necessidades psicológicas básicas. Sendo esta satisfação uma experiência inteiramente positiva tem impacto na experiência positiva que o desporto representa para o atleta que se encontra envolvido (Hodge, Lonsdale & Jackson, 2009). A Teoria da Auto-Determinação foca-se no diálogo entre o organismo humano ativo e que se encontra orientado para o crescimento e contextos sociais que apoiam ou prejudicam as tentativas que o indivíduo tem para se dominar e integrar-se em si mesmo, de forma coerente. O conceito de necessidades psicológicas básicas para a competência,

autonomia e afinidade definem tais contextos, que tendem para apoio, motivação, desempenho e bem-estar (Deci & Ryan, 2002)

No estudo realizado por Hodge et al. (2009), verificaram que as necessidades básicas de competência e autonomia foram relevantes para o *engagement* dos atletas participantes. Constataram igualmente que, enquanto experiência relativamente estável e duradoura, pode promover a frequência de experiência de *flow*. Os sentimentos positivos relacionados com a experiência do desporto de um indivíduo envolvido são o aspecto crucial da ligação entre o *engagement* do atleta e o *flow*. Verifica-se então que a satisfação de necessidades psicológicas básicas podem ser preditores de factores *engagement* (Hodge, Lonsdale & Jackson, 2009; Martínez-Alvarado, Guillén & Feltz, 2016).

Muitas vezes o *engagement* dos atletas é considerado um conceito distinto e oposto do burnout dos atletas (Kamimura, Kawata, Shibata & Hirose, 2018).

Os atletas que enfrentam vários stressores de relações humanas apresentavam menos vigor e entusiasmo de *engagement* do que atletas que não tinham stressores. Isto sugere que estes stressores podem suprimir o *engagement* (Kamimura, Kawata, Shibata & Hirose, 2018).

Um historial competitivo e a frequência de competições pode promover dedicação para o *engagement*. Os treinadores ou outros membros dos clubes devem prestar atenção a essas factores para promover o *engagement* entre os atletas (Kamimura, Kawata, Shibata & Hirose, 2018).

Muitas vezes, a especialização de um desporto ocorre numa fase bastante precoce da vida, quando os atletas ainda são crianças, em que estes participam em prática deliberada dos seus desportos principais durante um grande número de horas, acompanhando-os até à fase adulta, mas menos tempo noutros desportos (Ford, Ward, Hodges & Williams, 2009). Desta forma, quanto mais tempo passam a praticar deliberadamente o seu desporto, mais envolvidos estarão.

Compreender o comportamento do treinador e como este pode moldar as experiências dos jovens atletas torna-se essencial em promover a participação desportiva para além da adolescência. Os adolescentes que continuam a participar no desporto jovem que realizavam antes exibem um padrão de comportamento a nível externo semelhante ao *engagement* (Curran, Hill, Hall & Jowett, 2014).

O oposto de *engagement* é um sentimento de desatisfação, em que os comportamentos passivos e reactivos refletem uma falta de auto-regulação. Estes comportamentos implicam falta de iniciativa, falta de esforço e vontade de desistir, demonstrando falta de concentração e atenção (Curran, Hill, Hall & Jowett, 2014).

No estudo realizado por Curran e colaboradores (2014), estes verificaram que satisfação de necessidades é um antecedente relevante para o *engagement*, nomeadamente em atletas jovens. Recompensas extrínsecas como medalhas e prémios em dinheiro pode influenciar a participação desportiva e os treinadores que usam abusadamente de recompensas deste género e castigos podem minar o desenvolvimento de estados positivos como o *engagement*. Os autores constataram que ao assegurar que os atletas se sentiam autónomos, competentes e relacionados incrementava a probabilidade de os atletas estarem envolvidos no desporto.

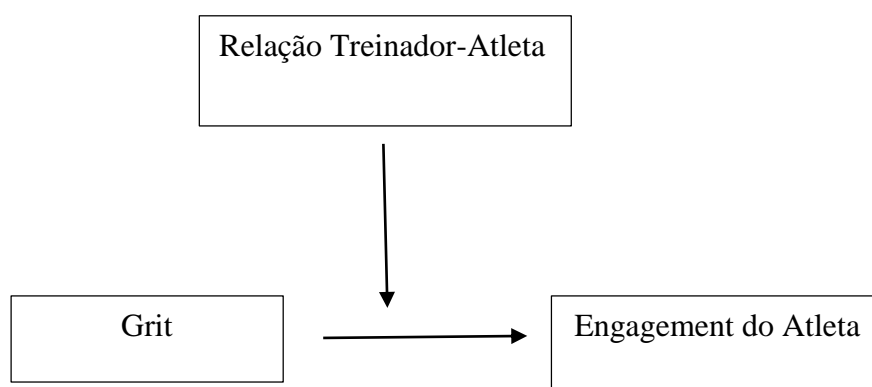
Quando a relação entre treinador e atleta adota um estilo *need-supportive*, os atletas vocalizam as suas questões e dificuldades, interesses e preferências, assim como ficam mais persistentes e atenciosos, menos stressantes e ansiosos, iniciativa de resolução de problemas e mostram os seus pensamentos e opiniões, envolvendo-se mais na tarefa e na sua evolução, o que cria um ambiente propício a altos níveis de *engagement* (Reynders et al., 2018). Por oposição um estilo de treino em que há mais controlo os níveis de *engagement* são mais baixos (Curran, Hill, Hall & Jowett, 2014).

O nível de *engagement* também pode ser moderado pelo tipo de desporto. A cultura de treino e a sua complexidade, o treino de adicional de competências necessárias variam conforme o tipo de desporto. Nos desportos coletivos existe um maior nível de situações e variáveis a considerar, sendo um tipo de treino de mais complexo, bem como a o tempo de atenção individual que o treinador disponibiliza a cada atleta, por oposição às modalidades mais individuais, em que os atletas usufruem, de forma geral, uma atenção mais individualizada do treinador (van de Pol, Kavussanu & Kompier, 2015).

## Modelo de Investigação e Hipóteses

O presente estudo tem como principal objetivo compreender a forma como a relação entre treinador e atleta pode influenciar a “garra”, perseverança e procura de objetivos a longo-prazo (*grit*) e o envolvimento (*engagement*) do atleta na modalidade que pratica, assim como o seu papel moderador na relação entre estas duas variáveis.

Posto isto, com base na literatura anteriormente apresentada, propõe-se estudar as respostas aos problemas de investigação: “Será que a relação entre o treinador e o atleta pode afetar o nível de *grit* e *engagement* do atleta na modalidade por este praticada? E será que esta dinâmica entre treinador e atleta influencia a relação entre as duas variáveis mencionadas? De forma a responder a estas questões, é proposto o seguinte modelo de investigação e hipóteses (ver Figura 1):



**Figura 1.** Modelo de moderação em estudo.

Vários estudos realçam a versatilidade de papéis que o treinador pode possuir na vida do atleta, assim como a importância que a relação entre ambos pode ter em vários aspetos da vida desportiva do atleta. Como referido anteriormente, a forma como os atletas percebem o seu treinador pode influenciar de forma direta ou indireta as suas respostas comportamentais e, desta forma, trazer consequências positivas ou negativas (Bandura & Kavussanu, 2018).

Posto isto, a primeira hipótese surge de acordo com as ideias de Duckworth (2017) e Philippe e colaboradores (2011) de que o *Grit*, enquanto um traço de personalidade, pode ser afetado pela experiência e ambiente e, desta forma, pode ser desenvolvido com o fator social, sendo este tão ou mais importante que o fator individual do atleta. Apesar

de pouco estudado no contexto desportivo, pode-se afirmar que os pais, treinadores, colegas, amigos têm um papel importante nas respostas comportamentais do atleta. Assim surge a hipótese de que uma relação mais positiva, harmoniosa e de confiança entre treinador e atleta pode potenciar o nível de *grit* do atleta, visto que o treinador, enquanto figura fundamental na vida do atleta, pode ter um impacto crítico na optimização do nível de *grit* deste.

*Hipótese 1:* uma relação treinador-atleta positiva está positivamente relacionada com o nível de *grit*.

A segunda hipótese surge a partir de estudos que referem que os atletas, nomeadamente os atletas jovens, destacam a importância de haver uma boa relação entre estes e os treinadores para desfrutar mais da sua experiência competitiva e desportiva. De igual forma, os treinadores desempenham um papel relevante para que os jovens atletas prolonguem a sua participação desportiva para além da adolescência (Kristiansen & Roberts, 2009; Curran et al., 2014). Quando os treinadores asseguram a autonomia e a confiança nos atletas é mais provável estes serem mais envolvidos na modalidade que praticam (Curran, Hill, Hall & Jowett, 2014). Em contrapartida, uma relação mais negativa e com mais pressão envolvida pode provocar o abandono da carreira mais cedo ou menos envolvimento na modalidade que praticam (Osório & Cruz, 2013). Surge então a hipótese que propõe que uma relação entre treinador mais próxima, assente em confiança e positiva influencia positivamente o envolvimento do atleta na modalidade que este pratica.

*Hipótese 2:* uma relação positiva com o treinador está relacionada positivamente com o *engagement* desportivo.

A terceira hipótese surge a partir de vários estudos que referem que o *grit* é um traço de personalidade que pode ter várias consequências positivas no comportamento do indivíduo, neste caso, o atleta, nomeadamente nos jovens atletas. Posto isto, um ambiente que encoraja os jovens a desenvolver objetivos a longo prazo, potenciando desta forma o nível de *grit* pode promover o *engagement* dos jovens na escola, podendo isso ser transversal para o contexto desportivo (Tang et al., 2018). Por outro lado, Larkin e colaboradores (2016) referiram que atletas mais *gritty* eram mais prováveis de passar mais tempo em actividades relacionadas com a sua modalidade e trabalhar para atingir os seus objetivos desportivos, estando mais envolvidos no seu desporto. Igualmente, uma

orientação para o envolvimento está associada à perseverança de esforço, dimensão do *grit* (Von Culin et al., 2014). Assim surge a hipótese que um nível mais elevado de *grit* pode ser um preditor de perseverança e sucesso a longo prazo, ou seja, um nível elevado de *grit* pode influenciar de forma positiva o envolvimento do atleta na modalidade que pratica.

*Hipótese 3:* Um nível elevado de *Grit* está positivamente relacionado com o *engagement* do atleta.

A evidência apresentada sugere que a relação entre treinadores e os seus atletas pode afetar de diferentes formas as respostas comportamentais destes últimos. Um ambiente com muito encorajamento, apoio e apreciação, o que vai de encontro com uma relação entre treinador e atleta positiva, promove o desenvolvimento de objetivos a longo prazo, o que por sua vez promover a optimização do *engagement* dos atletas (Tang et al., 2018). Posto isto, assume-se a hipótese que a relação treinador-atleta modera o efeito do nível de *grit* no envolvimento do atleta na modalidade que pratica. Especificamente, para atletas que apresentem relações mais positivas com o treinador, é esperada uma associação mais forte entre *grit* e *engagement* reduzido, comparativamente atletas que apresentem uma relação menos positiva com o treinador.

*Hipótese 4:* a relação treinador-atleta modera o impacto do nível de *grit* no *engagement* desportivo do atleta na modalidade que pratica.

## MÉTODO

### Participantes

A população-alvo do presente estudo centra-se em atletas de modalidades individuais e coletivas que praticam desporto a nível competitivo. A amostra foi recolhida através de um método não aleatório de *Snowball*.

De acordo com o pressuposto de Hair e colaboradores (2009), a dimensão da amostra deverá corresponder ao número de itens da escala de maior dimensão (neste estudo, correspondente a 16 itens da escala AEQ) a multiplicar por 5. Desta forma, a dimensão mínima da amostra a considerar para este estudo seria de 80.

A amostra foi constituída por um total de 315 participantes, após a exclusão de participantes que não preencheram os requisitos para o estudo. Foram excluídos participantes com idade inferior a 15 anos, com exceção dos atletas de ginástica, participantes que não possuíam treinador ou que eram os próprios treinadores e participantes que referiram que praticavam mais do que uma modalidade. A amostra é composta por 165 participantes do sexo masculino, correspondendo a uma percentagem de 52.4% e 150 participantes do sexo feminino, correspondendo por sua vez a uma percentagem de 47.6%. As idades dos participantes situam-se entre os 12 e os 67 anos, correspondendo a uma média de 24 anos ( $M = 24.27$ ;  $DP = 10.61$ ).

Os participantes da amostra praticam, na totalidade, 24 modalidades diferentes, sendo que 222 participantes praticam modalidades individuais (70.5%) e 93 (29.5%) modalidades coletivas. As modalidades mais representadas nesta amostra (ver Tabela 1) são o triatlo com 59 participantes (18.7%), a natação com 47 (14.9%), voleibol com 30 indivíduos (9.5%) e o atletismo com 29 (9.2%).

**Tabela 1** – *Distribuição dos participantes por modalidade*

Modalidade	N	%
Andebol	9	2.9
Rugby	11	3.5
Triatlo	59	18.7
Natação	47	14.9
Atletismo	29	9.2
Canoagem	20	6.3
Pólo Aquático	13	4.1
Ciclismo	13	4.1
Futebol	17	5.4
Pentatlo Moderno	3	1
Futsal	5	1.6
Voleibol	30	9.5
Basquetebol	7	2.2
Judo	11	3.5
Ginástica	19	6
Karaté	6	1.9
Esgrima	2	0.6
Taekondo	8	2.5
Swim-Run	1	0.3
Ténis de Mesa	1	0.3
Padel	1	0.3
Tiro Desportivo	1	0.3
Corfebol	1	0.3
Dança	1	0.3

Em relação às habilitações literárias, 23 atletas possuem o ensino básico (7.2%), 172 o ensino secundário (54.1%) e 123 o ensino superior (38.7%). No que toca a experiência competitiva, 44 atletas participam a nível distrital (13.8%), 138 já participaram a nível nacional (43.4%) e 136 já participaram a nível internacional (42.8%).

No que diz respeito ao nível competitivo, 169 praticam o desporto a nível amador (53.1%), 89 praticam a nível semi-profissional (28%) e 60 praticam a nível profissional (18.9%).

Em média, os participantes praticavam a modalidade atual há 9.6 anos, sendo que 81.4% já tinha praticado outras modalidades anteriormente.

Em média trabalhavam há 3.7 anos com o treinador actual. A maior parte dos treinadores costuma estar presente nas competições dos atletas (87.1%), enquanto que 4.1% não costuma estar presente e 8.8% está por vezes presente. A maioria dos participantes (96.9%) não possuíam qualquer grau de parentesco com os respetivos treinadores. Dentro dos que tinham um grau de parentesco, 5 deles eram o pai ou a mãe, 4 deles era o respetivo cônjuge e 1 correspondia ao filho. Em média os atletas já tinham competido em 2 clubes e já tinham tido 5 treinadores ao longo da sua carreira desportiva.

Relativamente ao número de treinos semanais, tinham entre 2 a 25 treinos, tendo uma média de 6 treinos por semana. Em relação ao número de horas de treino, variavam entre 1h e 37h30m, treinando uma média de 11h semanais.

### **Delineamento**

O presente estudo trata-se de um estudo empírico, com uma abordagem quantitativa. Relativamente ao seu delineamento, trata-se de um estudo correlacional, com carácter transversal.

### **Instrumentos**

Foi utilizado um questionário composto por quatro partes: (1) questões sociodemográficas para caracterizar os participantes; (2) escala relativa a relação-treinador atleta (CART-Q); (3) escala respeitante ao *Grit* (Short Grit Scale – Grit-S) e (4) escala relativa ao engagement desportivo (AEQ).

Para a caracterização sócio-demográfica da amostra, colocaram-se questões acerca da idade, sexo, habilitações literárias, modalidade que pratica e há quanto tempo a pratica, estatuto dentro da modalidade, número de clubes por que passou e número de treinos por semana.

### ***Escala Relação Treinador-Atleta (CART-Q) (Jowett & Ntoumanis, 2003)***

Para avaliar a relação treinador-atleta utilizou-se a escala Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q), versão atleta. Esta escala foi desenvolvida originalmente por Jowett & Ntoumanis (2003). Esta escala consiste em 11 itens, classificados numa escala tipo *Likert* de 7 pontos variando entre 1 (Discordo Completamente) e 7 (Concordo Completamente). O instrumento reflete-se em três factores: a Proximidade, o Compromisso e a Complementaridade. Os itens 1,2 e 6 dizem respeito à dimensão do compromisso; os itens 3,5,8 e 9 dizem respeito à proximidade; e os itens 4,7,10 e 11 dizem respeito à complementaridade (Anexo A).

Relativamente às suas qualidades psicométricas, a escala apresentou uma boa consistência interna para a presente amostra, apresentando um *alfa* de Cronbach de .97 para a escala total. Para a dimensão de Compromisso apresenta um alfa de Cronbach de .89, a dimensão Proximidade .96 e, por fim, a dimensão de Complementaridade .94.

### ***Escala Short Grit Scale (Grit-S) (Duckworth & Quinn, 2009)***

Para avaliar o nível de *Grit* dos participantes utilizou-se a escala Short Grit Scale (Grit-S). Esta escala foi desenvolvida por Duckworth & Quinn (2009), a partir da escala *grit*, originalmente desenvolvida por Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly (2007). É constituída por 8 itens, classificados numa escala tipo *Likert* de 5 pontos, variando entre 1 (Identifico-me Totalmente) a 5 (Não me identifico de todo). Este instrumento foi traduzido e adaptado para a população portuguesa e para o contexto desportivo por Osório e Cruz (2013). Esta escala é avaliada numa perspectiva bidimensional, sendo constituída por dois factores: (1) – Consistência de Interesse (itens 1,3,5,8); e (2) Perseverança de Esforço (itens 2, 4, 6,7) (Anexo B).

Relativamente às suas qualidades psicométricas, esta escala apresentou uma boa confiabilidade, tendo um alfa de Cronbach de .73 para a escala total. Para a Consistência de Interesses, apresentou um alfa de .72 e para a dimensão de Perseverança de Esforço um alfa de .68.

### ***Escala Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) (Lonsdale, Hodge & Jackson, 2007)***

Para avaliar o *Engagement* Desportivo dos atletas utilizou-se a escala *Athlete Engagement Questionnaire*. O questionário foi desenvolvido inicialmente por Lonsdale, Hodge, e Jackson (2007) e foi adaptado e validado para o contexto português por Martins, Rosado, Ferreira e Biscaia (2013). É composto por 16 itens que refletem quatro factores:

Vigor (itens 9, 10, 11 e 12), Dedicção (itens 5, 6, 7 e 8), Entusiasmo (itens 13, 14, 15 e 16) e Confiança (itens 1, 2, 3 e 4) (Anexo C).

A escala demonstrou uma elevada Consistência Interna, apresentando um alfa de Cronbach de .92 na sua totalidade. Relativamente a cada dimensão, para dimensão de Confiança apresentou um alfa de .88, para a dimensão Dedicção um alfa de .91, para a dimensão Vigor .83 e, por fim, para a dimensão Entusiasmo .88.

### ***Procedimento***

Para a recolha de dados, elaborou-se um questionário na plataforma *Google Forms*, no qual, em primeiro lugar, constava uma breve descrição do estudo, assim como o que era pretendido e a solicitação da colaboração voluntária dos participantes. A par disso, foi garantida a anonimidade das suas respostas, sendo referindo-se que os dados seriam apenas usados para fins estatísticos. Seguidamente, foram apresentadas as instruções necessárias para responder às questões, itens relativos à caracterização de dados sociodemográficos e as três escalas para avaliar os construtos do estudo. Para finalizar, no final do questionário agradeceu-se a disponibilidade dos participantes e foi fornecido o contacto da autora deste trabalho, no caso de surgir alguma dúvida relativamente ao mesmo.

O questionário foi divulgado *online* através das redes sociais e enviado diretamente para atletas e clubes desportivos, apelando a sua divulgação.

Posteriormente, após a recolha dos dados procedeu-se à sua análise, chegando-se às conclusões presentes no estudo. Para codificação e análise estatística dos dados, foi utilizado o programa informático *IBM SPSS STATISTICS*.

## RESULTADOS

Para testar as hipóteses do presente estudo, foram realizados testes estatísticos recorrendo ao *software* IBM SPSS STATISTICS v.26. Após se testarem as estatísticas descritivas dos instrumentos utilizados e a normalidade dos dados, procedeu-se à análise das correlações entre as variáveis (hipóteses 1 a 3) e um teste de moderação para testar a hipótese 4, utilizando a macro *Process*, na versão 3.5 (Hayes, 2018). Após estas análises, procedeu-se a algumas análises exploratórias de modo a perceber algumas informações adicionais dos dados.

### Estatísticas Descritivas e Normalidade

Em primeiro lugar, calculou-se as estatísticas descritivas dos instrumentos utilizados, assim como a devida normalidade. Esses dados são apresentados na Tabela 2.

**Tabela 2** – *Estatísticas Descritivas dos instrumentos utilizados*

	Média	Desvio- Padrão	Assimetria	Curtose
GRIT	3.68	0.62	-0.147	-0.233
GRIT_CI	3.43	0.83	-0.257	-0.255
GRIT_PE	3.93	0.71	-0.824	1.405
AEQ	4.33	0.56	-1.275	3.590
AEQ_Vigor	4.45	0.62	-1.425	3.313
AEQ_Dedicacao	4.22	0.80	-1.097	0.799
AEQ_Entusiasmo	4.68	0.55	-2.478	8.719
AEQ_Confianca	3.98	0.80	-0.644	0.299
CARTQ	5.97	1.30	-2.043	3.871
CARTQ_Compromisso	5.50	1.45	-1.143	0.743
CARTQ_Proximidade	6.15	1.37	-2.189	4.265
CARTQ_Complementaridade	6.13	1.29	-2.327	5.160

Nota: GRIT\_CI = Consistência de Interesses; GRIT\_PE = Perseverança de Esforço; AEQ = Athlete Engagement Questionnaire; CARTQ = Coach Athlete Relationship Questionnaire

Como se pode observar na Tabela 2, os itens do instrumento CART-Q, relativa à relação treinador-atleta, possuem índices de assimetria entre  $|1.14|$  e  $|2.33|$  e índices de curtose entre  $|0.74|$  e  $|5.16|$ . Uma vez que estes índices se situam abaixo de  $|3|$  e  $|7|$  respetivamente, não existe uma violação grosseira da normalidade (Marôco, 2011). É também possível verificar que apresenta valores ligeiramente acima do valor médio da escala de resposta ( $M = 5.97$ ;  $DP = 1.30$ ), pelo que podemos afirmar que, em média, para a amostra em geral, a relação treinador-atleta é positiva, nomeadamente nas dimensões de Proximidade ( $M = 6.15$ ;  $DP = 1.37$ ) e Complementaridade ( $M = 6.13$ ;  $DP = 1.29$ ).

No que respeita à escala GRIT-S, relativa ao *grit*, os itens apresentam índices de assimetria entre  $|0.15|$  e  $|0.82|$  e índices de curtose entre  $|0.23|$  e  $|1.41|$ . Visto que estes índices se encontram abaixo de  $|3|$  e  $|7|$ , respetivamente, não existe uma violação grosseira da normalidade (Marôco, 2011). É possível observar que apresenta valores ligeiramente acima do valor médio da escala de respostas ( $M=3.68$ ;  $DP= 0.68$ ), pelo que significa que tem um nível de *grit* médio alto.

Relativamente ao instrumento AEQ, relativo ao *engagement* do atleta, os itens apresentam índices de assimetria entre  $|0.64|$  e  $|2.48|$  e índices de curtose entre  $|0.30|$  e  $|8.72|$ . Os índices de assimetria encontram-se abaixo de  $|3|$  e os índices de curtose encontram-se abaixo de  $|7|$ , com exceção da dimensão de Entusiasmo, que ultrapassa ligeiramente. No entanto, devido ao  $N$  da amostra do presente estudo (315), é possível invocar o teorema do limite central.

### **Testes de hipóteses**

Com o objetivo de se estudar a forma como as variáveis se relacionam e, consequentemente, testar as hipóteses 1 a 3 do estudo, foram analisados os valores correspondentes às correlações de *Pearson*. Estes valores podem ser consultados na Tabela 3.

**Tabela 3 – Tabela de Correlações entre as Variáveis**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1) GRIT	1										
2) GRIT_CI	.84**	1									
3) GRIT_PE	.77**	.31**	1								
4) AEQ	.51**	.37**	.46**	1							
5) AEQ_Vigor	.30**	.23**	.26**	.82**	1						
6) AEQ_Dedicacao	.54**	.38**	.50**	.84**	.56**	1					
7) AEQ_Entusiasmo	.28**	.21**	.25**	.78**	.75**	.52**	1				
8) AEQ_Confianca	.45**	.33**	.40**	.77**	.42**	.55**	.37**	1			
9) CARTQ	.16**	.03	.25**	.30**	.22**	.28**	.24**	.21**	1		
10) CARTQ_Compr.	.18**	.05	.26**	.29**	.18**	.29**	.21**	.23**	.92**	1	
11) CARTQ_Proxim.	.13*	-.00	.23**	.27**	.22**	.25**	.23**	.18**	.98**	.86**	1
12) CARTQ_Compl.	.16**	.03	.25**	.29**	.24**	.27**	.24**	.19**	.96**	.81**	.94**

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

Nota: GRIT\_CI = Consistência de Interesses ; GRIT\_PE = Perseverança de Esforço; AEQ = Athlete Engagement Questionnaire; CARTQ = Coach Athlete Relationship Questionnaire; CARTQ Compr.= Coach Athlete Relationship Questionnaire Compromisso; CARTQ\_Proxim. = Coach Athlete Relationship Questionnaire Proximidade; CARTQ\_Compl. = Coach Athlete Relationship Questionnaire Complementaridade

Como esperado, todas as variáveis estão positivamente correlacionadas. Relativamente à correlação entre a relação treinador-atleta com o *grit* esta apresenta uma correlação positiva fraca, mas significativa ( $r = .16, p < .01$ ). Tal significa que quanto mais positiva for a relação entre treinador e atleta maiores serão os níveis de *grit* do atleta. Este resultado suporta a hipótese 1 deste estudo. Adicionalmente, é possível verificar que os valores de correlação são ligeiramente mais elevados relativamente à dimensão da escala de GRIT Perseverança de Esforço ( $r = .25, p < .01$ ), e que a correlação com a dimensão de GRIT Consistência de Interesses não foi significativa ( $r = .03, p > .05$ ).

No que diz respeito à relação entre a relação treinador-atleta e o *engagement* desportivo do atleta verifica-se que existe uma correlação positiva moderada ( $r = .30, p < .01$ ), significando que quanto mais positiva for a relação treinador-atleta maiores são os níveis de *engagement* do atleta, suportando, assim a hipótese 2, do presente estudo.

No que respeita à relação entre *grit* e *engagement*, pode-se verificar uma correlação significativa positiva forte ( $r = .51, p < .01$ ), o que significa que quanto maiores os níveis de *grit* dos atletas, maiores os seus níveis de *engagement*, o que confirma a terceira hipótese proposta. Verifica-se ainda que o valor da correlação é mais elevado relativamente à dimensão Dedicção ( $r = .54, p < .01$ ).

### *Teste de Moderação*

De forma a testar a hipótese 4, que pretende verificar se a relação treinador-atleta tem um efeito moderador na relação entre o nível de *grit* e o *engagement* do atleta, foi analisado o modelo 1, de moderação, da extensão *Process* (Hayes, 2018) do SPSS.

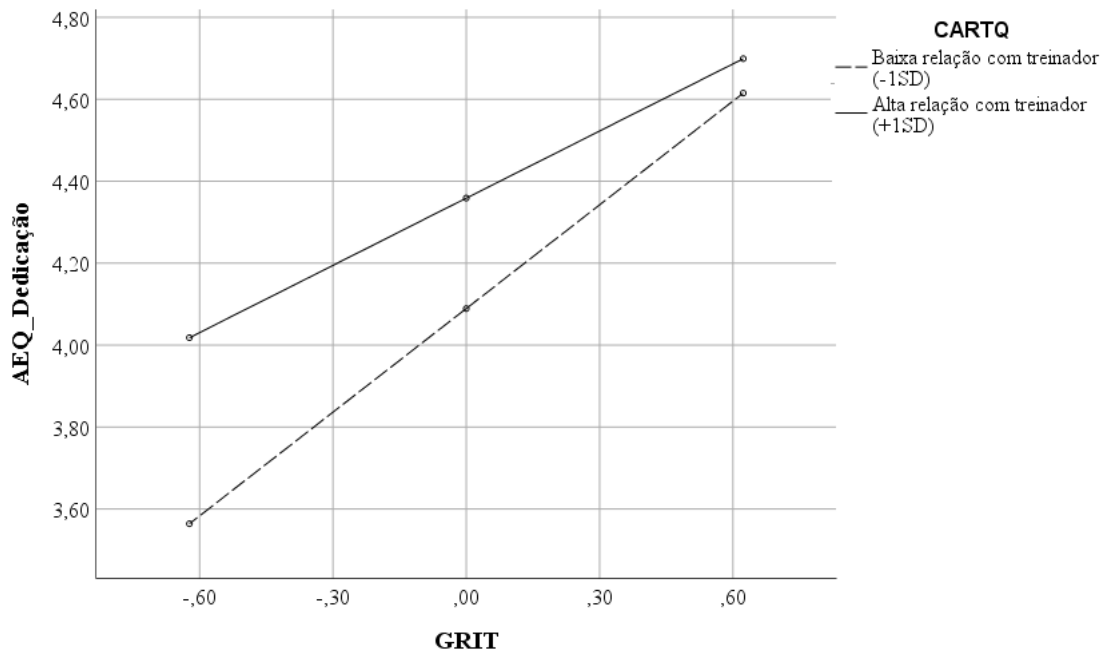
Um teste de moderação aplica-se para entender se o efeito que uma variável independente / preditora exerce em uma variável dependente / critério é influenciada por uma terceira variável, moderadora, isto é, se a variável moderadora afeta a força ou a direção da relação entre a variável independente e dependente. Neste caso, pretende-se analisar se a relação treinador-atleta modera a relação entre o *grit* (variável independente) e o *engagement* (variável dependente).

Ao analisar os dados obtidos (ver Anexo D), verificou-se que esta moderação não é significativa,  $t(311) = -1.19$ ,  $p = .237$ . Tal sugere, que a relação entre *grit* e *engagement* não é moderada (i.e., influenciada) pela variável relação treinador-atleta.

No entanto, devido aos valores elevados observados da correlação entre *grit* e uma dimensão específica de *engagement* – a da Dedicção – achou-se pertinente replicar o modelo de moderação realizado acima, usando como variável dependente esta dimensão específica de *engagement*. Para este modelo (ver Anexo E), verificou-se uma moderação significativa,  $t(311) = -2.41$ ,  $p = .017$ ). Este resultado é indicativo de que a relação treinador-atleta tem um efeito moderador na relação existente entre o *grit* e a dimensão Dedicção do *engagement*, fornecendo evidência em suporte da hipótese de moderação proposta.

Como se pode observar no gráfico da Figura 2, esta moderação sugere que a associação entre o *grit* e a dimensão Dedicção do *engagement* é mais forte para participantes com baixa relação com o treinador.

Adicionalmente, o padrão de resultados observado sugere que, para participantes com elevado nível de *grit*, a relação com o treinador não influencia significativamente os níveis de *engagement*. Por outro lado, para participantes com um menor nível de *grit*, a relação com o treinador assume uma maior importância, visto que atletas com relações mais positivas e harmoniosas com o treinador apresentam níveis de Dedicção (*engagement*) mais elevados comparativamente a atletas com relações menos positivas com o treinador.



**Figura 2** - Associação entre níveis de GRIT e Engagement (dimensão de Dedicção) em função da qualidade da relação com o treinador (-1SD, +1SD)

### Análises Exploratórias

Para finalizar a análise de dados, procedeu-se a análises exploratórias de modo a perceber algumas diferenças entre os grupos existentes na amostra. De forma a testar as diferenças que poderiam existir realizou-se a análise de comparação entre grupos, através do teste *T-student* para amostras independentes.

Em primeiro lugar, analisou-se a comparação entre os participantes das modalidades coletivas e das modalidades individuais no que diz respeito à relação entre treinador e atleta(s). Desta forma, existem 93 participantes que praticam modalidades coletivas e 222 participantes que praticam modalidades individuais. A partir do teste *T-student* para amostras independentes (Anexo F) pôde-se observar que existem diferenças significativas ( $t(313) = 2.93, p = .004$ ) entre as modalidades individuais ( $M= 6.10, DP= 1.27$ ) e as modalidades coletivas ( $M= 5.64, DP= 1.33$ ). Em relação às diferenças dos níveis de *grit* entre os participantes de modalidades individuais e coletivas, a partir do teste *T-student*, pode-se verificar que não existem diferenças significativas ( $t(313) = .697, p= .487$ ). Já no que respeita às diferenças entre os níveis de *engagement* nos grupos referidos anteriormente, não foram encontradas diferenças significativas ( $t(313) = .11, p = .912$ ).

No que respeita à presença dos treinadores da competição e às suas diferenças relativamente à CARTQ verificaram-se diferenças significativas entre os que estavam presentes ( $M= 6.00, DP= 1.24$ ) e os que não estavam presentes ( $M= 5.24, DP= 1.88$ ) nas competições, visto que ( $t(286) = 2.13, p = .034$ ). No que diz respeito aos níveis de *grit* não foram verificadas diferenças significativas entre os que estavam presentes e não estavam presentes nas competições uma vez que ( $t(286) = 1.00, p = .338$ ). Já em relação a AEQ também não foram observadas diferenças significativas entre os atletas cujos treinadores estavam presentes nas competições, visto que ( $t(286) = .606, p = .513$ ) (Anexo G).

No sentido de verificar que os anos que o atleta praticava a modalidade atual influenciava nas variáveis, analisaram-se os valores correspondentes às correlações de *Pearson* (ver anexo H). No que diz respeito à relação com o treinador e ao *engagement* não se verificaram correlações significativas, visto que ( $r = .084, p > .05$ ) e ( $r = .080, p > .05$ ), respetivamente. No entanto, relativamente aos níveis de *grit* verifica-se uma correlação positiva, uma vez que ( $r = .148, p < .01$ ).

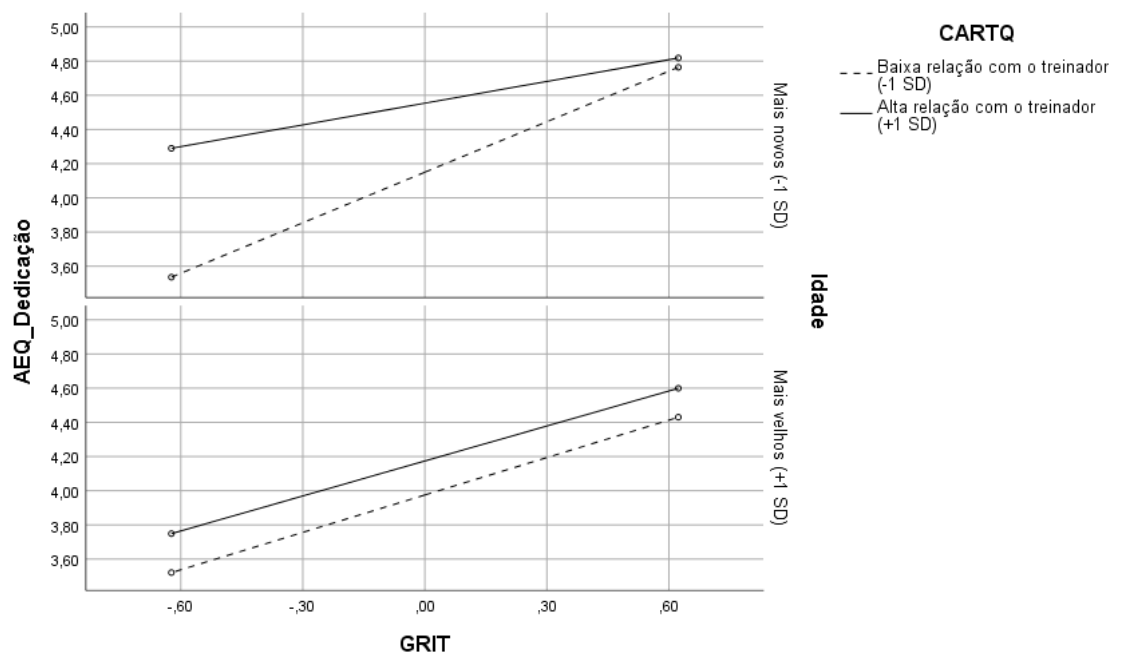
De modo a analisar se o número de anos com que trabalhava com o treinador atual influenciava as variáveis em estudo analisou-se os valores correspondentes às correlações de *Pearson* (Ver anexo I). No que diz respeito à relação com o treinador, verificou-se uma correlação positiva significativa ( $r = .176, p < .01$ ). Relativamente aos níveis de *grit* e *engagement* as correlações não foram significativas, uma vez que ( $r = 0.111, p > .05$ ) e ( $r = .016, p > .05$ ).

Para analisar a relação entre a Idade e as diferentes variáveis do estudo foram analisados igualmente os valores correspondentes às correlações de *Pearson* (ver Anexo J). No que diz respeito à relação entre a idade e a relação treinador atleta não existe uma correlação significativa, uma vez que ( $r = -.037, p > .05$ ). Relativamente à relação entre a Idade e o *grit* a correlação é positiva uma vez que ( $r = .11, p < .05$ ), ou seja, quanto a Idade aumenta os valores de *grit* aumentam também. Por fim, a correlação entre a Idade e o *engagement* é igualmente positiva e não significativa, visto que ( $r = .046, p > .05$ ).

Para averiguar se a idade dos participantes era um fator relevante e influenciava a relação entre as variáveis foi analisado se esta tinha um efeito moderador na moderação anteriormente referida. Foi realizado então um teste de moderação – Modelo 3 (Anexo I) utilizando a extensão *Process* 3.5 (Hayes, 2018).

Ao analisar os dados obtidos verificou-se que a interação a três factores é significativa,  $t(307) = 2.27, p = .024$ . Estes resultados são indicativos que a idade dos atletas tem um efeito moderador na moderação anteriormente testada (Anexo L).

O padrão de resultados observado no gráfico da Figura 3, sugere que a moderação anteriormente observada, verifica-se apenas para os atletas mais jovens. Especificamente, para estes, quando o nível de *grit* é mais reduzido mas a relação entre treinador-atleta é mais positiva e harmoniosa, o nível de Dedicção é significativamente mais elevado, comparativamente aos atletas mais velhos da amostra.



**Figura 3** - Associação entre níveis de GRIT e Engagemnt (dimensão de Dedicção) em função da qualidade da relação com o treinador (-1SD, +1SD) e idade (-1SD, +1SD)

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve como principal objetivo contribuir para o estudo da relação entre treinador e atleta e testar o seu papel moderador na relação entre *grit* e *engagement* desportivo dos atletas.

Foram formuladas quatro hipóteses para este estudo. A primeira hipótese propôs que “uma relação treinador-atleta positiva está positivamente relacionada com o nível de *grit*”. Esta hipótese foi suportada, pois verificou-se uma correlação positiva entre ambas as variáveis, sugerindo que quanto mais positiva, harmoniosa, próxima, confiante for esta relação, maiores serão os níveis de *grit* dos participantes. Estes resultados vão ao encontro de estudos anteriores (Duckworth, 2017; Philippe et al., 2011). Enquanto traço individual, esta característica tanto pode ser inata como se desenvolver com estímulos ambientais e pela experiência. Segundo Duckworth (2017), *grit* pode ser devolvido de “dentro para fora”, isto é, o indivíduo pode potenciar os seus interesses e desafiar-se a si mesmo frequentemente a exceder-se nas suas competências, com busca a um propósito, mesmo quando tudo parece perdido. Por outro lado, também refere que o fator ambiental impactua no desenvolvimento deste construto, ou seja, “de fora para dentro”. É neste sentido que o fator social que rodeia os atletas – i.e., os pais, os colegas, os amigos, os treinadores- impactuam no desenvolvimento da garra de cada um. Tendo em conta que o treinador é uma das figuras principais na vida de um atleta, é natural que este promova o desenvolvimento das suas características individuais, como é o caso do *grit*. A autora também afirma que o interesse, que é uma característica do *grit*, permanece quando há encorajamento social em redor dos indivíduos, como pais e treinadores. O *feedback* positivo é relevante para o indivíduo se sentir bem, competente e seguro.

A segunda hipótese, que propôs que “uma relação treinador-atleta mais positiva está positivamente relacionada com o nível de *engagement* desportivo” foi também suportada, visto que as duas variáveis se encontram positivamente correlacionadas. Estes dados vão ao encontro da literatura acerca deste tema. Nomeadamente, segundo Jowett e Cockrill (2002), a relação treinador-atleta é o principal meio para exprimir e satisfazer necessidades e atingir sucesso e satisfação naquilo que fazem, assim como domínio de características pessoais como é o caso do *engagement*. Quando a relação é hostil e usa frequentemente a crítica e atos punitivos pode deteriorizar a relação e causar nos atletas sentimentos negativos como ressentimento, desatisfação e até o abandono da modalidade

ou prática desportiva (Sousa et al., 2006). Por outro lado, o *engagement* dos atletas pode ser visto como um bem-estar generalizado, que está associado à satisfação das necessidades e da presença de mais motivação intrínseca (Lonsdale, Hodge & Jackson, 2007). Estes sentimentos positivos e satisfação das necessidades estão associados a uma relação positiva entre treinador e atleta, como anteriormente referido.

A terceira hipótese, de que “um nível mais elevado de *grit* se relaciona positivamente com o nível de *engagement* desportivo” foi também suportada pelos dados obtidos, evidenciada pela correlação positiva entre as duas variáveis, sugerindo que, quanto maiores os níveis de *grit* dos atletas, maiores os seus níveis de *engagement*. Este resultado vai de encontro à literatura existente sobre os construtos. Os atletas com maior nível de *grit* são mais prováveis de se manterem focados e esforçarem-se mais prolongadamente nos seus objetivos. O contexto desportivo requer um investimento a longo prazo e a manutenção da paixão para se manter envolvido nas atividades associadas ao desporto como é o caso do treino e da prática sucessiva. Desta forma, as variáveis são frequentemente associadas em conjunto. O *grit* também se relaciona com outros aspectos da personalidade do indivíduo como aspectos mais cognitivos relacionados com a curiosidade e entusiasmo, em que encoraja um *engagement* ativo (Duckworth, 2013; Duckworth, 2017).

A quarta hipótese proposta de que “a relação treinador-atleta tem um papel moderador na relação entre o nível de *grit* e *engagement*”, foi parcialmente suportada pelos dados obtidos, uma vez que não se verificou a moderação da relação treinador-atleta na relação entre *grit* e *engagement*. No entanto, para a dimensão de *engagement* referente à Dedicção, esta moderação foi verificada.

O padrão de resultados obtidos para esta moderação, demonstrou que para os indivíduos que têm elevados níveis de *grit* a relação com o seu treinador não parece assumir especial relevância. Porém, para os que possuem um nível menor de *grit* a relação com o treinador assume uma maior importância, uma vez que os níveis de Dedicção são mais elevados. Estes resultados fornecem evidência que suporta a importância que a relação treinador-atleta pode ter nos níveis de *engagement* dos atletas, principalmente quando os mesmos não têm muito desenvolvido em si, enquanto característica individual, níveis elevados de *grit*, sugerindo quase como se a relação que os atletas têm com os seus treinadores servisse como um elemento protetor ou apaziguador da pouca presença de *grit* na personalidade do atleta.

Estes dados vão ao encontro da literatura existente. A dedicação é caracterizada pelo um desejo de investir esforço e tempo em objetivos pessoais que são encarados pelo indivíduo como importantes para os mesmos. Estes comportamentos são consistentes com as características do *grit*, uma vez que é caracterizado pela paixão e perseverança por objetivos a longo prazo, assim como auxilia na conquista do potencial de cada um. Estas características são encorajadas pelos elementos sociais que rodeiam os indivíduos (neste caso os atletas), como é o caso dos treinadores, pelo que a relação treinador-atleta pode ditar a relação entre as variáveis anteriormente citadas (Lonsdale, Hodge & Raedeke, (2007); Lonsdale, Hodge & Jackson, (2007); Duckworth, (2013); Duckworth, (2017)).

Adicionalmente, a literatura existente também refere que se o treinador adotar uma posição em que permite a autonomia dos atletas e tem a capacidade de motivar, encorajar e apoiar os mesmos promove a qualidade de relação entre treinador-atleta, o ritmo e entusiasmo pela aprendizagem contínua e o crescimento pessoal dos atletas, enfatizando a sua força mental e o desenvolvimento de sentimentos positivos como o *engagement*. Ao permitir que os atletas vocalizem as suas questões, dificuldades, sentimentos e pensamentos, possibilita que os mesmos atletas sejam mais persistentes e atenciosos, sentimento consistente com a Dedicação. Ademais, afeto positivo (neste caso, relações com os treinadores positivas) podem providenciar uma base em que os atletas estão mais propostos a perseguirem os seus objetivos, o que pode ser dificultado se existir uma relação mais hostil. (Reynders et al., 2018; Curran, Hill, Hall, & Jowett, 2014; Philippe et al., 2011; Hill, Burrow, & Bronk, 2016).

Para finalizar a análises dos dados obtidos, e de modo a perceber algumas diferenças entre grupos, realizaram-se algumas análises exploratórias. Verificaram-se algumas diferenças significativas no que diz respeito ao tipo de modalidade praticada (individual vs. coletiva) e o tipo de relação com o treinador, ou seja, verifica-se os atletas que praticam modalidades individuais têm uma relação mais positiva ou mais favorável com o treinador do que os atletas que praticam modalidades coletivas. Este fator já era esperado, pois como referido anteriormente as modalidades individuais têm uma cultura e complexidade de treino característicos que permitem uma atenção mais individualizada e adaptada a cada atleta, uma vez que o treinador tem mais oportunidades para o fazer, ao contrário da cultura das modalidades coletivas (van de Pol, Kavussanu, Kompier, 2015; Duckworth, 2017). Relativamente aos níveis de *grit* e a relação treinador-atleta, não se verificaram diferenças significativas entre os grupos. Este resultado pode ser explicado

pelo fato de que, apesar dos treinadores que rodeiam o atleta possam ter um impacto positivo e significativo no desenvolvimento dos níveis de *grit* deste, o *grit* pode ser desenvolvido interiormente e com o apoio de outros elementos que rodeiam o atleta (i.e., os colegas de equipa, os pais). Assim, significa que os participantes deste estudo podem ter um desenvolvimento de *grit* independente da relação com os seus treinadores e estarem mais dependentes das relações com os seus colegas de equipa, amigos ou pais. De igual forma, estes atletas podem ter desenvolvido a sua “garra” a nível interior. Este pode ser desenvolvido a partir da paixão e interesse numa actividade, a capacidade de praticar e melhorar o seu desempenho de forma contínua, não importante o que faz ou quão bem já o faz. Por fim, é ter o propósito e a identificação que o atleta possui com a modalidade que pratica e a perseverança e esperança de continuar o seu caminho independentemente dos obstáculos no caminho (Duckworth, 2017). Desta forma, pode-se explicar os resultados obtidos. Em relação aos níveis de *engagement* não foram encontradas diferenças significativas. Este fator pode dever-se ao fato de o *engagement* ser uma característica mais individualizada e não tanto influenciável pelo ambiente e os que rodeiam, e por isso transversal ao tipo de modalidade praticado.

Analisou-se, igualmente, possíveis diferenças no que diz respeito ao facto dos treinadores costumarem estar presentes nas competições ou não. Desta forma, verificaram-se diferenças significativas entre os grupos relativamente à relação treinador-atleta, no sentido em que os atletas que referiram que os treinadores costumam estar presentes nas suas competições tinham uma relação mais positiva ou favorável com os mesmos, por oposição aos atletas que relataram que os respetivos treinadores não costumavam estar presentes nas competições. No entanto não se verificam diferenças significativas relativamente aos níveis de *grit* e *engagement*. Estes resultados podem ser explicados pelo fato de que os atletas, ao verem a presença do treinador nas suas competições, sente, desta forma, o reconhecimento e apoio do mesmo, assim como estes se sentem valorizados, contribuindo para a qualidade da sua relação (Jowett, 2005).

De modo a analisar a relação entre o tempo que um atleta pratica a modalidade que atualmente faz, analisou-se a sua correlação com as variáveis do estudo. Através dos dados obtidos foi possível verificar que existe uma correlação positiva entre o tempo que pratica essa modalidade e os níveis de *grit* do atleta, isto é, quanto mais tempo pratica, maior serão os níveis de *grit*. Estes dados vão ao encontro da literatura, dado que Duckworth (2017) referiu que quando os sujeitos são *gritty*, são menos prováveis de

fazerem mudanças frequentes na carreira daquilo que fazem, no sentido de aprofundar o interesse e a paixão por aquilo que faz, de forma prolongada no tempo, uma vez que lhes dá prazer. No que diz respeito aos níveis de *engagement* e o tipo de relação que têm com o seu treinador não se verificaram correlações significativas, o que pode ser explicado pelo fato destas variáveis serem independentes de há quanto tempo praticam a modalidade atual.

No entanto, ao contrário de há quanto tempo praticam a modalidade atual, no que diz respeito ao número de anos que treinam com o treinador atual verificou-se uma correlação positiva significativa com a relação treinador atleta, o que significa que quantos mais anos treinam com o treinador, maior qualidade terá essa relação e esta será mais favorável e positiva. Estes dados vão ao encontro da literatura existente, visto que segundo Philippe e colaboradores (2011) referiram que a relação entre treinador e atleta ocorre de forma natural e evolui ao longo do tempo, podendo evoluir de uma relação mais funcional e técnica, em que o treinador age enquanto instrutor e professor, para uma relação mais pessoal e próxima, em que os laços entre treinador e atleta se fortalecem. Porém, relativamente ao *grit* e *engagement* as correlações não foram significativas, o que pode se dever ao fato destas características serem mais individuais e, portanto, não serem específicos da duração da relação com o treinador, mas sim da qualidade da relação em si.

Para finalizar as análises exploratórias verificou-se a relação entre a Idade e as várias variáveis do estudo, através dos valores correspondentes às correlações de *Pearson*. Mediante os dados obtidos foi possível verificar que apenas existe uma correlação positiva significativa entre a idade dos atletas e os níveis de *grit*, significando que quando a idade aumenta, os níveis de *grit* aumentam igualmente. Os dados são consistentes com a literatura, dado que enquanto característica individual do foro cognitivo, o *grit* é mutável e desenvolvido ao longo do tempo, podendo ser influenciado tanto pelos genes como pela experiência e ambiente em que o indivíduo se desenvolve. Para além do mais, este pode ser desenvolvido pelo interesse que os indivíduos têm por algo, o que muitas vezes não se encontra desenvolvido em idades mais jovens e se vai aprofundando de forma mais estável quando os indivíduos crescem, o que pode explicar a correlação anterior (Duckworth, 2017). Relativamente à relação entre idade e os níveis de *engagement* e a relação treinador atleta, não foram observadas correlações significativas, o que significa que estes fatores são tão influenciáveis pela idade do atleta.

Porém, achou-se pertinente testar de que forma a idade poderia moderar a interação anteriormente testada entre a relação treinador-atleta e o *grit* na dimensão Dedicção do *engagement*. Esta interação entre os três fatores foi significativa. O padrão de resultados obtidos para esta moderação demonstra que o efeito anteriormente observado, entre relação treinador-atleta e *grit*, acontece apenas para os atletas mais novos da amostra, ou seja, a qualidade da relação com o treinador tem uma importância particular quando os atletas são mais novos do que os atletas mais velhos. Estes dados fornecem evidência que reforçam a importância da relação treinador-atleta pode ter nos atletas, nomeadamente os mais jovens, que se encontram nos níveis de formação e de crescimento, e nos seus níveis de dedicação no desporto, quando não têm a característica individual de *grit* tão desenvolvida em si. Tais resultados sugerem, mais uma vez, que a relação que os jovens atletas têm com o seu treinador age com um fator protetor do nível de *grit* reduzido que possuem, sendo os treinadores uma figura importante no desenvolvimento destas características.

Os dados fornecidos pela literatura existente referem que os níveis de *grit* podem evoluir ao longo do tempo e da idade, isto é, normalmente as pessoas mais jovens não sabem ainda o que irão querer ser ou fazer quando crescerem, uma vez que é pouco provável que já tenham definido uma paixão tão forte e bem construída nessas idades mais jovens, visto ser uma fase da vida de auto-descoberta, do que os atrai e repulsa, mesmo que estes mesmos jovens possam ser no futuro pessoas consideradas *gritter*. O *grit* está muitas vezes relacionado com o interesse que o indivíduo tem por algo, e experienciá-lo, e a descoberta desse interesse tão relevante para o indivíduo pode até nem ser notada pelo mesmo, se este estiver uma apreciação pouco reflexiva sobre as suas experiências e atividades. Adicionalmente, depois dessa descoberta inicial é relevante um período alargado de desenvolvimento proativo e aperfeiçoamento. Inicialmente, o interesse ou paixão por algo pode ser algo fragilizado e pouco definido sendo essencial a existência de um conjunto de pessoas em redor dos jovens que incitam e apoiam, dentro dos quais os respectivos treinadores. Estes podem proporcionar estímulos e informação que é fundamental para incrementar a paixão por algo e, ao mesmo tempo, com *feedback* e relações positivas podem ajudar com que o jovem atleta se sinta bem com ele mesmo, auto-confiante e competente, o que é consistente com a dedicação (Duckworth, 2017). Como referido anteriormente, um treinador pode assumir vários papéis na vida de um atleta, como amigo e professor, constituindo uma figura importante e muitas vezes

considerado como *role-model* pelos seus atletas. Frequentemente esses treinadores marcam os atletas no resto da sua carreira desportiva, sendo frequente que os atletas referiam ocasionalmente o treinador que tiveram na sua formação desportiva (Short & Short, 2005; Jowett 2005).

### **Limitações e Estudos Futuros**

Como todos os estudos desta natureza, o presente estudo apresenta algumas limitações, sendo relevante referi-las e de que forma estas podem ter condicionado os resultados obtidos no presente estudo.

Em primeiro lugar, o questionário foi realizado em formato *online*, através da plataforma *Google Forms*, o que impossibilitou o controlo das condições em que estes foram respondidos, assim como a impossibilidade de responder imediatamente a dúvidas que poderiam surgir no momento do preenchimento (apesar de o email ter sido fornecido de forma a esclarecer quais dúvidas). Ainda relativamente aos questionários, os instrumentos utilizados continham itens na forma de auto-relato, o que pode ter enviesado as respostas dadas na forma de desejabilidade social, nomeadamente as perguntas relativas à relação entre os atletas e os seus treinadores.

Em segundo lugar, o estudo foi realizado durante a conjuntura pandémica da COVID-19, sendo um momento emocionalmente frágil para a população e, nomeadamente, para os intervenientes do contexto desportivo, que se encontravam parados no momento em que os questionários foram respondidos, o que pode ter enviesado as respostas dadas.

Na mesma linha, o estudo foi de carácter transversal, realizado num único momento, a meio da época desportiva. Sugerem-se estudos futuros de carácter longitudinal, avaliando os dados no início e no fim da época desportiva, no sentido de avaliar a evolução dos níveis de *grit* e *engagement* dos atletas, assim como da qualidade da relação com os treinadores.

Os dados foram recolhidos por parte de atletas de diversas modalidades desportivas, que poderão diferir ao nível dos construtos avaliados, como, por exemplo, na relação estabelecida com o treinador. Cada desporto tem a sua cultura e complexidade associada. A amostra de participantes foi igualmente diversificada no que diz respeito ao

nível de experiências dos atletas. Sugere-se a realização de estudos futuros que se foquem apenas numa determinada modalidade e em atletas de elite/alto rendimento, de formação ou masters.

A amostra de participantes é apenas composta por atletas. Enquanto sugestão de estudos futuros, seria pertinente realizar este estudo, embora direcionado para a perspectiva dos treinadores, ou seja, a relação treinador-atleta na perspectiva do treinador e o seu impacto nos níveis de *engagement* e *grit* dos treinadores. A amostra também apenas contém indivíduos da nacionalidade portuguesa, pelo que seria interessante expandir para outros países e analisar as suas diferenças ou semelhanças.

Como sugestão de estudos futuros seria igualmente interessante, e relevante, replicar este estudo em contexto organizacional, nomeadamente ao nível das relações entre a liderança e *grit*. De igual forma, também se poderiam realizar estudos de carácter experimental com estratégias de implementação de *grit* e sensibilizar treinadores/ líderes para a importância deste construto, assim como estratégias para fortalecer a relação entre treinadores e atletas e uma avaliação prévia e após a implementação dessas estratégias e o seu impacto na *performance* dos atletas.

Igualmente, propõe-se a realização de um estudo de carácter qualitativo para melhor averiguar quais são as qualidades de um treinador mais relevantes e valorizados pelos atletas, e que, por sua vez, que são uma mais valia para a qualidade da relação e que possam potenciar o *grit* e o *engagement* desportivo dos atletas.

Finalmente, seria também interessante analisar o impacto de mudança de treinador de época para época ou mesmo a meio da época, nomeadamente se tiverem diferentes estilos de liderança ou de treino.

## **Considerações Finais**

Em conclusão e em suma, o presente estudo permitiu averiguar que a relação entre o treinador e o(s) seu(s) atleta(s) impacta em características individuais associadas ao bem-estar e à perseverança e conquista de objetivos a longo-prazo, como é o caso do *grit* e *engagement* desportivo. Desta forma, relações positivas entre treinadores e atletas devem ser fomentadas para a manutenção do entusiasmo e perseverança dos atletas nas respectivas modalidades. Ademais, também se verificou que um elevado nível de *grit*

influencia igualmente o nível de envolvimento do atleta na sua modalidade. Finalmente, verificou-se um papel moderador significativo da relação treinador-atleta na influência do *grit* no *engagement* desportivo, para a sua dimensão específica de dedicação, sugerindo que a relação treinador-atleta pode funcionar quase com um fator apaziguador da falta de *grit* no atleta.

Espera-se que a presente dissertação contribua a nível prático para o estudo da relação entre treinador e atleta, relação esta que tem impactos tão notórios, nomeadamente a nível do bem-estar psicológico dos atletas, assim como no dos treinadores. Igualmente, espera-se que contribua para a sensibilização junto dos intervenientes do contexto desportivo para a importância destas variáveis e do seu impacto na vida pessoal e carreira desportiva.

## REFERÊNCIAS

- Antonini Philippe, R., Sagar, S. S., Huguet, S., Paquet, Y., & Jowett, S. (2011). From teacher to friend: The evolving nature of the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport Psychology*, 42(1), 1–23.
- Bandura, C. T., & Kavussanu, M. (2018). Authentic leadership in sport: Its relationship with athletes' enjoyment and commitment and the mediating role of autonomy and trust. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 968–977. <https://doi.org/10.1177/1747954118768242>.
- Cruz, J.F. (1996). Psicologia do desporto e da actividade física: Natureza, história e desenvolvimento. In José F.Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp.17-41). Braga: SHO.
- 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.
- Constantin, T., Holman, A., & Hojbotă, M. A. (2011). Development and validation of a motivational persistence scale. *Psihologija*, 45(2), 99-120. <https://doi.org/10.2298/PSI1202099C>
- Curran, Thomas, Hill, A. P., Hall, H. K. and Jowett, G.E. (2014) Perceived coach behaviors and athletes' engagement and disaffection in youth sport: The mediating role of the psychological needs. *International Journal of Sport Psychology*, 45(6), 559-580. <http://doi.org/10.7352/IJSP2014.45.559>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., Eichstaedt, J. C., & Ungar, L. H. (2015). The Mechanics of Human Achievement. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(7), 359–369.

- Duckworth, A. (2017). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner/Simon & Schuster.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology, 5*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Fiorese, L., Contessoto Pizzo, G., Ribeiro Contreira, A., Roiek Lazier-Leão, T., Moreira, C. R., Gaion Rigoni, P. A., & Andrade do Nascimento Junior, J. R. (2018). Associação entre motivação e coesão de grupo no futebol profissional: o relacionamento treinador-atleta é um fator determinante?. *Revista de Psicologia Del Deporte, 27*, 51–57.
- Ford, P., Ward, P., Hodges, N., & Williams, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High Ability Studies, 20*(1), 65–75. <https://doi.org/10.1080/13598130902860721>
- Gomes, A. R., Seixas, A., & Resende, R. (2017). Relação treinador-atleta no atletismo: Da teoria à prática. In J. L. Anjos (Ed.), *Temáticas do atletismo: Ensino e treinamento* (pp. 119-140). Curitiba: Editora CRV.
- Hill, P., Burrow, A., & Bronk, K. (2016). Persevering with Positivity and Purpose: An Examination of Purpose Commitment and Positive Affect as Predictors of Grit. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 257–269. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9593-5>
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *Sport Psychologist, 23*(2), 186–202. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.186>
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport & Exercise, 4*(4), 313. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)

- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *14*(4), 245–257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, *18*(7), 412–415.
- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport*. (pp. 3–14). Human Kinetics.
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20*(4), 686–695. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, *38*(4), 451–470.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, *38*(4), 471–492.
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. 5ª edição. ReportNumber, Lda.
- Martínez-Alvarado, J. R., Guillen, F., & Feltz, D. (2016). Athletes’ motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de Psicología Del Deporte*, *25*(1), 65–71.
- Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., & Biscaia, R. (2014). Examining the validity of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) in a Portuguese sport setting. *Motriz: Revista de Educação Física*, *20*(1), 1-7.
- Michaels, E., Handfield-Jones, H., & Axelrod, B. (2001). *The war for talent*. Harvard Business Press.

- Osório, J., & Cruz, J.F. (2013). Adaptação de uma medida de perseverança no desporto: dados psicométricos da versão portuguesa da "Short Grit Scale". In Pereira, A., Calheiros, M., Vagos, P., e cols. *Actas do VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1241-1250). Aveiro: APP-Associação Portuguesa de Psicologia.
- Reynders, B., Vansteenkiste, M., Van Puyenbroeck, S., Aelterman, N., De Backer, M., Delrue, J., De Muynck, G.-J., Fransen, K., Haerens, L., & Vande 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.002>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. (pp. 3–33). University of Rochester Press.
- Short, S. E., & Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *Lancet*, *366*, 29–30. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67836-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67836-1)
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., & Viladrich, C. (2006). Evaluación Conductual Y Programa De Asesoramiento Personalizado a Entrenadores (Pape) De Deportistas Jóvenes. *Revista de Psicología Del Deporte*, *15*(2), 263–278.
- Tang, X., Wang, M.-T., Guo, J., & Salmela-Aro, K. (2019). Building grit: The longitudinal pathways between mindset, commitment, grit, and academic outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, *48*(5), 850–863. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00998-0>
- van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M., & Kompier, M. (2015). Autonomy support and motivational responses across training and competition in individual and team sports. *Journal of Applied Social Psychology*, *45*(12), 697–710. <https://doi.org/10.1111/jasp.12331>
- Vasconcelos Raposo, J. (1996). Psicologia do desporto: Passado, presente e futuro. In José F.Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp.43-65). Braga: SHO

Von Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 306–312. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898320>

Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2020). Third party interventions in coach-athlete conflict: Can sport psychology practitioners offer the necessary support? *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-26 <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1723737>

## ANEXOS

### Anexo A – Escala CART-Q versão portuguesa

	Discordo completamente	—————→					Concordo completamente
1. Tenho uma relação próxima com o meu treinador.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sou dedicado ao meu treinador	1	2	3	4	5	6	7
3. Gosto do meu treinador	1	2	3	4	5	6	7
4. Sinto-me à vontade quando sou treinado pelo meu treinador	1	2	3	4	5	6	7
5. Confio no meu treinador	1	2	3	4	5	6	7
6. Sinto que com o meu treinador a minha carreira desportiva será promissora	1	2	3	4	5	6	7
7. Quando estou a ser treinado pelo meu treinador, respeito o seu trabalho	1	2	3	4	5	6	7
8. Respeito o meu treinador	1	2	3	4	5	6	7
9. Valorizo os esforços do meu treinador no sentido de melhorar o meu desempenho	1	2	3	4	5	6	7
10. Quando estou a ser treinado pelo meu treinador estou preparado para fazer o meu melhor	1	2	3	4	5	6	7
11. Quando estou a ser treinado pelo meu treinador, adopto uma postura amigável	1	2	3	4	5	6	7

## Anexo B – GRIT-S Versão Portuguesa

Para cada uma das afirmações que se seguem, assinala a opção que reflecte melhor a tua opinião. Lembra-te que **não há respostas certas nem erradas**.

		Discordo totalmente	Discordo bastante	Não discordo nem concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
1	Por vezes novas ideias e novos projectos distraem-me de outros anteriores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Os contratemplos e obstáculos não me desencorajam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Durante algum tempo fico obcecado por uma certa ideia ou projecto, mas depois acabo por perder o interesse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Eu sou um trabalhador que “dá no duro”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Muitas vezes formulo um objectivo, mas depois acabo por perseguir outro diferente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Tenho dificuldade em manter-me focado em projectos que demorem mais do que alguns meses a concretizar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Eu acabo tudo aquilo que começo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Eu sou aplicado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anexo C – Escala AEQ Versão Portuguesa

Esta escala é composta por algumas afirmações que procuram reflectir o nível como te sentes empenhado no teu desporto. É muito importante a tua colaboração, por isso pedimos-te que respondas a todas as questões de forma sincera. As tuas respostas são confidenciais e não existem respostas certas ou erradas. Por favor, lê cuidadosamente cada afirmação. Coloca um X no número que melhor reflecte a forma como te sentiste, nos últimos quatro (4) meses, relativamente a cada afirmação apresentada.

O significado dos algarismos é o seguinte:

1 = Quase nunca; 2 = Raramente; 3 = Às vezes; 4 = Frequentemente; 5 = Quase sempre.

	1	2	3	4	5
1. Acredito que sou capaz de alcançar os meus objectivos no desporto					
2. Sinto que sou capaz de ter sucesso no meu desporto					
3. Acredito que tenho as habilidades técnicas para ter sucesso no meu desporto					
4. Estou confiante nas minhas capacidades					
5. Esforço-me muito para alcançar os meus objectivos no desporto					
6. Estou determinado em conseguir os meus objectivos no desporto					
7. Estou dedicado de corpo e alma ao meu desporto					
8. Quero trabalhar muito para alcançar os meus objectivos					
9. Sinto-me revigorado quando participo no meu desporto					
10. Sinto-me cheio de energia quando participo no meu desporto					
11. Sinto-me realmente vivo quando participo no meu desporto					
12. Sinto-me mentalmente alerta quando participo no meu desporto					
13. O meu desporto dá-me gozo					
14. Sou entusiasta do meu desporto					
15. Gosto do meu desporto					
16. Divirto-me no meu desporto					

**Anexo D – Teste de Moderação para o efeito moderador da relação treinador-atleta na relação *grit* e *engagement***

Run MATRIX procedure:

\*\*\*\*\* PROCESS Procedure for SPSS Version 3.5  
\*\*\*\*\*

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. [www.afhayes.com](http://www.afhayes.com)  
Documentation available in Hayes (2018). [www.guilford.com/p/hayes3](http://www.guilford.com/p/hayes3)

\*\*\*\*\*

Model : 1  
Y : AEQ  
X : GRIT  
W : CARTQ

Sample  
Size: 315

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:

AEQ

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.556	.309	.215	46.441	3.000	311.000	.000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	4.338	.027	163.147	.000	4.285	4.390
GRIT	.429	.043	9.987	.000	.344	.513
CARTQ	.091	.020	4.459	.000	.051	.132
Int_1	-.044	.037	-1.185	.237	-.118	.029

Product terms key:

Int\_1 : GRIT x CARTQ

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	.003	1.403	1.000	311.000	.237

-----

Focal predict: GRIT (X)  
Mod var: CARTQ (W)

**Anexo E – Teste de Moderação para o papel moderador da relação treinador-atleta na relação entre *grit* e a dedicação**

Run MATRIX procedure:

```
***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.5
*****

                Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.      www.afhayes.com
                Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

*****
Model   : 1
  Y     : AEQ_Dedi
  X     : GRIT
  W     : CARTQ

Sample
Size:   315

*****
OUTCOME VARIABLE:
  AEQ_Dedi

Model Summary
R          R-sq      MSE          F          df1          df2          p
.587      .344      .428          54.379      3.000      311.000      .000

Model
          coeff      se          t          p          LLCI          ULCI
constant 4.239      .038      113.044      .000      4.166      4.313
GRIT     .677      .061      11.177      .000      .558      .796
CARTQ    .115      .029      3.984      .000      .058      .172
Int_1    -.127      .053      -2.410      .017      -.230      -.023

Product terms key:
  Int_1    :          GRIT      x          CARTQ

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):
          R2-chng          F          df1          df2          p
X*W      .012          5.809          1.000          311.000          .017
-----
          Focal predict: GRIT      (X)
          Mod var:      CARTQ      (W)

Conditional effects of the focal predictor at values of the
moderator(s):

CARTQ    Effect    se          t          p          LLCI          ULCI
-1.303    .842    .097          8.644          .000          .651          1.034
.000      .677    .061          11.177          .000          .558          .796
1.035     .546    .076          7.206          .000          .397          .695

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce
plot.

DATA LIST FREE/
          GRIT          CARTQ          AEQ_Dedi      .
BEGIN DATA.
```

-.623	-1.303	3.564
.000	-1.303	4.089
.623	-1.303	4.615
-.623	.000	3.817
.000	.000	4.239
.623	.000	4.662
-.623	1.035	4.018
.000	1.035	4.359
.623	1.035	4.699

END DATA.

GRAPH/SCATTERPLOT=

GRIT WITH AEQ\_Dedi BY CARTQ .

**Anexo F** – Teste T-*student* relativamente ao tipo de modalidade

*Estatísticas de grupo*

	Tipo de Modalidade	N	Média	Erro Desvio	Erro padrão da média
CARTQ	Individual	222	6.1024	1.26873	.08515
	Coletiva	93	5.6373	1.33282	.13821
GRIT	Individual	222	3.6948	.65859	.04420
	Coletiva	93	3.6411	.53168	.05513
AEQ	Individual	222	4.3342	.58237	.03909
	Coletiva	93	4.3266	.48919	.05073

*Teste de amostras independentes*

		Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t para Igualdade de Médias						
		Z	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença a média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
									Inferior	Superior
CARTQ	Variâncias iguais assumidas	1,521	,218	2,923	313	,004	,46503	,15908	,15203	,77804
	Variâncias iguais não assumidas			2,865	165,194	,005	,46503	,16233	,14452	,78555
GRIT	Variâncias iguais assumidas	7,716	,006	,697	313	,487	,05369	,07707	-,09796	,20534
	Variâncias iguais não assumidas			,760	211,843	,448	,05369	,07066	-,08560	,19299
AEQ	Variâncias iguais assumidas	3,592	,059	,110	313	,912	,00757	,06875	-,12771	,14284
	Variâncias iguais não assumidas			,118	203,770	,906	,00757	,06404	-,11870	,13383

**Anexo G** – Teste T-*student* relativo às diferenças de grupos para o facto do treinador estar presente ou não em competição

*Estatísticas de grupo*

	O treinador costuma estar presente nas competições?	N	Média	Erro Desvio	Erro padrão da média
CARTQ	Sim	275	6.0079	1.24083	.07482
	Não	13	5.2378	1.87617	.52036
GRIT	Sim	275	3.6782	.62533	.03771
	Não	13	3.5000	.63122	.17507
AEQ	Sim	275	4.3225	.56368	.03399
	Não	13	4.2260	.50295	.13949

*Teste de amostras independentes*

		Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t para Igualdade de Médias						
		Z	Sig.	t	df	Sig. (2 extre mida des)	Diferenç a média	Erro padrão de diferenç a	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
									Inferior	Superior
CARTQ	Variâncias iguais assumidas	4,572	,033	2,130	286	,034	,77017	,36156	,05851	1,48183
	Variâncias iguais não assumidas			1,465	12,501	,168	,77017	,52571	-,37018	1,91052
GRIT	Variâncias iguais assumidas	,026	,873	1,004	286	,316	,17818	,17756	-,17130	,52767
	Variâncias iguais não assumidas			,995	13,138	,338	,17818	,17908	-,20829	,56466
AEQ	Variâncias iguais assumidas	,114	,736	,606	286	,545	,09654	,15930	-,21702	,41009
	Variâncias iguais não assumidas			,672	13,465	,513	,09654	,14357	-,21255	,40562

**Anexo H** – Correlações entre o tempo em que pratica a modalidade atual e as várias variáveis

*Correlações*

		Há quantos anos pratica esta modalidade? (no caso de praticar há menos de um ano coloque 0 anos/ número de meses. Exemplo: 0 anos / 3 meses)	CARTQ	GRIT	AEQ
Há quantos anos pratica esta modalidade? (no caso de praticar há menos de um ano coloque 0 anos/ número de meses. Exemplo: 0 anos / 3 meses)	Correlação de Pearson	1	,084	,148**	,080
	Sig. (2 extremidades)		,136	,008	,157
	N	314	314	314	314
CARTQ	Correlação de Pearson	,084	1	,160**	,296**
	Sig. (2 extremidades)	,136		,005	,000
	N	314	315	315	315
GRIT	Correlação de Pearson	,148**	,160**	1	,509**
	Sig. (2 extremidades)	,008	,005		,000
	N	314	315	315	315
AEQ	Correlação de Pearson	,080	,296**	,509**	1
	Sig. (2 extremidades)	,157	,000	,000	
	N	314	315	315	315

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

**Anexo I** – Correlações entre o número de anos que trabalha com o treinador atual e as variáveis

*Correlações*

		Há quantos anos trabalha com o treinador actual? (no caso de trabalhar há menos de um ano coloque 0 anos/ número de meses. Exemplo: 0 anos / 3 meses)	CART Q	GRIT	AEQ
Há quantos anos trabalha com o treinador actual? (no caso de trabalhar há menos de um ano coloque 0 anos/ número de meses. Exemplo: 0 anos / 3 meses)	Correlação de Pearson	1	,176**	,111	,016
	Sig. (2 extremidades)		,002	,053	,776
	N	304	304	304	304
CARTQ	Correlação de Pearson	,176**	1	,160**	,296**
	Sig. (2 extremidades)	,002		,005	,000
	N	304	315	315	315
GRIT	Correlação de Pearson	,111	,160**	1	,509**
	Sig. (2 extremidades)	,053	,005		,000
	N	304	315	315	315
AEQ	Correlação de Pearson	,016	,296**	,509**	1

Sig. (2 extremidades)	,776	,000	,000	
N	304	315	315	315

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

## Anexo J– Correlações entre Idade e Variáveis

### *Correlações*

		Idade	CARTQ	GRIT	AEQ
Idade	Correlação de Pearson	1	-,037	,111*	,046
	Sig. (2 extremidades)		,514	,048	,411
	N	315	315	315	315
CARTQ	Correlação de Pearson	-,037	1	,160**	,296**
	Sig. (2 extremidades)	,514		,005	,000
	N	315	315	315	315
GRIT	Correlação de Pearson	,111*	,160**	1	,509**
	Sig. (2 extremidades)	,048	,005		,000
	N	315	315	315	315
AEQ	Correlação de Pearson	,046	,296**	,509**	1
	Sig. (2 extremidades)	,411	,000	,000	
	N	315	315	315	315

\*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

\*\*. A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

## Anexo L – Teste de Moderação da Idade no efeito moderador da relação treinador-atleta na relação entre *grit* e a dedicação

Run MATRIX procedure:

\*\*\*\*\* PROCESS Procedure for SPSS Version 3.5 \*\*\*\*\*

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. [www.afhayes.com](http://www.afhayes.com)  
 Documentation available in Hayes (2018). [www.guilford.com/p/hayes3](http://www.guilford.com/p/hayes3)

\*\*\*\*\*

Model : 3  
 Y : AEQ\_Dedi  
 X : GRIT  
 W : CARTQ  
 Z : Idade

Sample  
 Size: 315

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:

AEQ\_Dedi

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,6194	,3836	,4079	27,2966	7,0000	307,0000	,0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	-7,5787	2,8684	-2,6421	,0087	-13,2229	-1,9345
GRIT	2,9285	,7902	3,7062	,0002	1,3737	4,4833
CARTQ	1,6325	,4634	3,5233	,0005	,7208	2,5443
Int_1	-,3815	,1265	-3,0161	,0028	-,6304	-,1326
Idade	,2333	,1047	2,2271	,0267	,0272	,4394
Int_2	-,0604	,0289	-2,0891	,0375	-,1173	-,0035
Int_3	-,0423	,0167	-2,5341	,0118	-,0751	-,0094
Int_4	,0104	,0046	2,2736	,0237	,0014	,0193

Product terms key:

Int_1	:	GRIT	x	CARTQ		
Int_2	:	GRIT	x	Idade		
Int_3	:	CARTQ	x	Idade		
Int_4	:	GRIT	x	CARTQ	x	Idade

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W*Z	,0104	5,1692	1,0000	307,0000	,0237

-----

Focal predict: GRIT (X)  
 Mod var: CARTQ (W)  
 Mod var: Idade (Z)

Test of conditional X\*W interaction at value(s) of Z:

Idade	Effect	F	df1	df2	p
13,6637	-,2398	10,4752	1,0000	307,0000	,0013
24,2698	-,1299	6,2789	1,0000	307,0000	,0127
34,8760	-,0199	,0872	1,0000	307,0000	,7679

Conditional effects of the focal predictor at values of the moderator(s):

	CARTQ	Idade	Effect	se	t	p	LLCI
ULCI	4,6618	13,6637	,9849	,1358	7,2540	,0000	,7177
	1,2521						

4,6618	24,2698	,8567	,0952	9,0016	,0000	,6694
1,0440						
4,6618	34,8760	,7285	,1345	5,4162	,0000	,4638
,9931						
5,9651	13,6637	,6723	,0872	7,7087	,0000	,5007
,8440						
5,9651	24,2698	,6874	,0597	11,5087	,0000	,5699
,8049						
5,9651	34,8760	,7025	,0827	8,4926	,0000	,5397
,8652						
7,0000	13,6637	,4241	,1109	3,8248	,0002	,2059
,6423						
7,0000	24,2698	,5530	,0756	7,3179	,0000	,4043
,7017						
7,0000	34,8760	,6818	,0946	7,2095	,0000	,4957
,8679						