



LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

O QUE FAZER PARA DAR O NOSSO MELHOR?

O IMPACTO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NA
RELAÇÃO ENTRE A COOPERAÇÃO E O
RENDIMENTO DESPORTIVO

BERNARDO FILIPE SALGADO EMÍDIO

Orientador de Dissertação:
PROF. DOUTOR PEDRO L. ALMEIDA
Coordenador de Seminário de Dissertação:
PROF. DOUTOR PEDRO L. ALMEIDA

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2015

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

AGRADECIMENTOS

Não posso deixar de começar por agradecer ao Professor Doutor Pedro Almeida por todo o acompanhamento que me deu, desde que um dia, bem no início do meu percurso académico, lhe falei na ideia de realizar uma tese relacionada com o desporto. As suas aulas, a sua sabedoria e, sobretudo, a sua compreensão e verdadeira dedicação, fizeram com que fosse possível concluir esta etapa. Muito obrigado Professor e Amigo!

À Professora Maria João Gouveia que, apesar de nunca ter sido minha professora, se mostrou prontamente disponível para me ajudar na realização deste estudo, tendo sido fundamental os instrumentos e os atendimentos que me facultou ao longo do 5º ano. Obrigado!

A todos os professores que fizeram parte deste percurso, e que tiveram um impacto direto na minha aprendizagem e formação como ser humano.

A todos os participantes que se mostraram disponíveis e que tiveram a amabilidade de contribuírem para a realização desta dissertação. Todos os clubes de futebol onde fui, aos seus dirigentes e, principalmente, aos atletas, um muito obrigado!

Um agradecimento especial à equipa do restaurante Novo Conceito por me terem permitido, durante muitas tardes, trabalhar no seu local de trabalho. Para além de ótimos profissionais, são amigos e peças fundamentais para a comunidade académica do ISPA.

A todos os colegas que fizeram parte deste percurso, desde colegas de turma a companheiros de café e de desabafos no final do dia!

Quero deixar um agradecimento muito especial aos meus colegas finalistas. À Patrícia, à Inês, à Joana, ao Ivan, ao Nelson e ao Jorge. Foi um ano fantástico, onde se constituiu um grupo que me irá marcar para o resto da vida. A eles agradeço e desejo todo o sucesso!

À Ana Moreira! Uma pessoa fantástica que eu tive o prazer de conhecer. Esta dissertação deve-se essencialmente a ela. A sua ajuda foi indispensável e incansável. Esteve sempre disponível para me ajudar. Os seus conhecimentos estatísticos são infinitos e foram eles que me possibilitaram concretizar este capítulo! Ana, estou-lhe muito grato e feliz por a ter conhecido! Muito obrigado!

Às minhas queridas irmãs! Ao longo da minha vida sempre tentei seguir os seus exemplos. Deve-se muito a elas o carácter que me define. Com muito amor e amizade o meu muito obrigado por serem para mim pessoas fundamentais e completamente indispensáveis!

Ao meu pai! Um exemplo de homem e profissional! O exemplo a seguir! Obrigado por me ter dado a educação e a formação que fazem de mim o que sou hoje. Obrigado pelas nossas conversas. Obrigado pelos conselhos sempre sábios e realistas. Obrigado por ser o que é e por me permitir ter uma referência na vida. A frase “Um pai sabe mais do que uma centena de professores” aplica-se literalmente a si!

À minha mais que adorada mãe! O melhor ser humano que alguma vez conheci e vou conhecer! As palavras estão gastas para definir aquilo que representa para mim! Como Lincoln dizia “Tudo aquilo que sou ou pretendo ser, devo a um anjo: à minha mãe! Obrigado Mãe!

RESUMO

O presente estudo visa compreender que efeito mediador pode ter o Bem-estar Psicológico na relação entre a Cooperação e o Rendimento Desportivo de atletas de várias modalidades coletivas. Da mesma forma que se coloca como hipóteses neste estudo: (1) O Bem-estar Psicológico tem um impacto positivo no Rendimento Desportivo dos atletas; (2) A existência de processos de Cooperação potencia o rendimento individual e coletivo de uma equipa desportiva; (3) o Bem-estar Psicológico tem um impacto positivo na Cooperação; (4) O Bem-estar Psicológico exerce um efeito mediador na relação entre a Cooperação e o Rendimento Desportivo.

Participaram neste estudo 170 participantes, atletas de diferentes equipas desportivas. Comprovou-se o impacto positivo do Bem-estar Psicológico e da Cooperação no Rendimento Desportivo, assim como o impacto positivo do Bem-estar Psicológico na Cooperação. Confirmou-se ainda um efeito de mediação parcial do Bem-estar Psicológico na relação entre a Cooperação e o Rendimento Desportivo.

No final discutem-se as implicações práticas, as limitações e apresentam-se sugestões para futuros estudos.

Palavras-Chave: Bem-estar Psicológico; Cooperação; Rendimento

ABSTRACT

The present study has as main objective to study the mediating effect that psychological well-being may have on the relationship between cooperation and performance of athletes who perform in several sports. The suggested hypothesis in this study: (1) Psychological well-being has a positive impact on sports performance by the athletes; (2) Cooperation processes have a positive impact on individual athletes and collective team performance; (3) Psychological well-being has a positive impact on cooperation; (4) Psychological well-being has a mediating effect on relationship between cooperation and sports performance.

The sample included 170 athletes from different team sports. It was proved that Psychological well-being and Cooperation has a positive impact on sports performance, as well as the positive impact of psychological well-being on cooperation. Also, it was confirmed a partial mediating effect of psychological well-being in the relationship between cooperation and sports performance.

The practical implications and limitations are discussed in the last chapter, as well as the presentation of suggestions for future studies.

Key-words: Psychological well-being; Cooperation; Sports Performances

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
REVISÃO DA LITERATURA.....	2
Cooperação.....	2
Rendimento	5
Bem-estar Psicológico.....	8
HIPÓTESES E MODELO DE INVESTIGAÇÃO	13
MÉTODO.....	16
Participantes	16
Delineamento	18
Instrumentos	19
<i>Cooperação</i>	19
<i>Rendimento</i>	20
<i>Bem-Estar Psicológico</i>	20
<i>Dados sociodemográficos</i>	21
Procedimento.....	21
RESULTADOS.....	23
Escala de Cooperação.....	24
<i>Validade</i>	24
<i>Fiabilidade</i>	25
<i>Sensibilidade</i>	26
Escala de Bem-estar	26
<i>Validade</i>	26
<i>Fiabilidade</i>	27
<i>Sensibilidade</i>	28
Escala de Rendimento.....	29

<i>Validade</i>	29
<i>Fiabilidade</i>	30
<i>Sensibilidade</i>	30
Estatística Descritiva das Variáveis em Estudo	31
Correlações.....	31
<i>Teste do Efeito de Mediação do Bem-Estar</i>	35
DISCUSSÃO.....	39
Efeito de mediação do Bem-estar Psicológico na relação entre a Cooperação e o Rendimento Desportivo	43
Limitações e Sugestões	43
Implicações Práticas	44
REFERÊNCIAS	46

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Quatro diferentes conceptualizações do Florescimento (Butler e Kern).....	11
Tabela 2 - Descrição da variável idade.....	16
Tabela 3 - Frequência descritiva da variável "Habilitações Literárias"	17
Tabela 4 - Tabela relativa à "Modalidade"	18
Tabela 5 – Índices de Ajustamento para Modelos Fatoriais (Valores de Referência) ...	24
Tabela 6 – Resultados da Análise Fatorial Confirmatória da escala de Cooperação	25
Tabela 7 – Valores de alfa de Cronbach da variável Cooperação e suas dimensões	25
Tabela 8 - Sensibilidade da escala de Cooperação e suas dimensões	26
Tabela 9 - Resultados da Análise Fatorial Confirmatória da escala de Bem-Estar.....	27
Tabela 10 - Sensibilidade da escala de Bem Estar e Saúde.....	28
Tabela 11 - Resultados da Análise Fatorial Confirmatória da escala de Rendimento ...	30
Tabela 12 – Sensibilidade da escala de rendimento	31
Tabela 13 – Estatística Descritiva	Erro! Marcador não definido.
Tabela 14 – Correlações entre as variáveis	32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Modelo Conceptual de cooperação desportiva (adaptado de García-Mas et al., 2006).....	5
Figura 2 - Five-step Approach (Lameiras et al., 2014, adaptado de Singer, 2000).....	7
Figura 3 - Modelo de Investigação	15
Figura 4 - Gráfico relativo á "Antiguidade no Clube"	17
Figura 5 - Pathanalysis entre o Bem-Estar e o Rendimento Desportivo	32
Figura 6 - Pathanalysis entre o Cooperação e o Rendimento Desportivo	33
Figura 7 - Pathanalysis entre as dimensões da Cooperação e o Rendimento Desportivo	33
Figura 8 - Pathanalysis entre o Bem-Estar e a Cooperação.....	34
Figura 9 - Pathanalysis entre o Bem-Estar e as dimensões da Cooperação	34
Figura 10 – Efeito de Mediação do Bem-estar na relação entre a Cooperação e o Rendimento	36
Figura 11 - Mediação do Bem-Estar na relação entre a Cooperação Incondicionada e o Rendimento.....	37
Figura 12 - Mediação do Bem-Estar na relação entre a Cooperação com o Treinador e o Rendimento.....	38

INTRODUÇÃO

Os fenómenos desportivos, essencialmente coletivos, estão atualmente em permanente estudo devido à sua complexidade. A necessidade de compreender a melhor forma de desenvolver performances ótimas em atletas que desempenham modalidades coletivas permitiu, e permite, a realização de estudos com vista a, efetivamente, perceber quais os fatores que possibilitam uma potencialização individual e coletiva das equipas desportivas.

Desta forma, a presente investigação versa no estudo de três variáveis que se consideram fundamentais nas dinâmicas que envolvem as equipas desportivas nas demais diferentes modalidades. Considera-se o *Bem-estar Psicológico*, a *Cooperação* e o *Rendimento Desportivo*, como três fatores essenciais quando se pretende que as equipas desportivas atinjam patamares de excelência e níveis elevados de performance.

A pertinência deste tema para investigação versa na ideia de que a cooperação constitui um fator determinante para o rendimento desportivo oferecendo benefícios na medida em que permite trabalhar com variáveis bem definidas como a Psicologia Individual, permitindo observá-las e avaliá-las (Garcia-Mas & Bauzá, 2003). Da mesma forma que se pretende perceber, até que ponto, o bem-estar psicológico permite o cumprimento dos potenciais individuais e de que modo influencia os processos de cooperação e a percepção de rendimento de cada atleta no seu contexto desportivo.

Posto isto, pretende-se com o estudo perceber se o bem-estar psicológico exerce um efeito mediador na relação entre a cooperação e o rendimento desportivo.

REVISÃO DA LITERATURA

Proceder-se-á a uma revisão de literatura com vista a compreender a relação das três variáveis acima mencionadas e quais as principais conclusões e abordagens feitas sobre elas. Antes de perceber as relações diretas que estabelecem, parece importante definir individualmente cada uma delas.

Cooperação

A distinção entre grupo e equipa tem sido um dos problemas que a Psicologia do Desporto mais se tem debruçado, assim como os fatores que intervêm diretamente no seu rendimento e funcionamento.

As equipas desportivas são grupos com características muito particulares que resultam da atividade desportiva praticada, do seu rendimento e da sua própria dinâmica. São formadas por um conjunto de pessoas que trabalham coletivamente para realizar uma tarefa e onde se partilham responsabilidades e se procura alcançar uma maior eficácia individual e coletiva (Marcos et al., 2011).

O processo de cooperação define-se pela necessidade que um jogador enfrenta repetidamente nos treinos e nas competições de optar por uma conduta desportiva, podendo esta ser mais ou menos cooperativa ou mais ou menos competitiva” (Garcia-Mas & Vicens, 1995, Pág. 7). Consiste na busca da concretização de objetivos pessoais e coletivos, de forma a produzir um determinado comportamento desportivo (Garcia-Mas, Olmedilla, Ortega, Almeida, Lameiras, Sousa, & Cruz, 2009).

Define-se como um processo social através do qual o rendimento se avalia em termos das conquistas desportivas de um grupo de pessoas que trabalham em conjunto para alcançar um objetivo comum (Coakley, 1994). Basicamente, a cooperação é um processo em que os objetivos dos participantes são interdependentes e de alguma maneira, cada pessoa depende das outras para alcançá-los (Ames, 1992; Ortín, 2001, Palao y Pérez, 2010, cit. por Hernandez & Montero, 2010). É importante ter em conta os vários processos e conceitos que influenciam a dinâmica das equipas desportivas, tais como, a natureza do grupo ou a comparação social que cada atleta faz dentro do seio do grupo em que está inserido (Hernandez & Montero, 2010).

Assim, segundo Garcia-Mas (2006), a Cooperação desportiva define uma forma de interações dentro do seio de uma equipa.

A literatura aborda a distinção de dois tipos de cooperação: a cooperação condicionada em que “o esforço feito pelo atleta é condicionado pela perceção individual da capacidade de atingir os objetivos propostos fazendo parte da equipa, e a cooperação incondicionada que ocorre de acordo com o alcance dos objetivos individuais. Fatores situacionais podem também induzir a existência da cooperação com o treinador podendo esta ocorrer no “campo”, no treino ou em competição” (Garcia-Mas, 2001; Garcia-Mas, Olmedilla, Morilla, Rivas, García, & Ortega, 2006 ; Garcia-Mas, et al ., 2009 ; Olmedilla, Ortega, Almeida, Lameiras, Villalonga, Sousa, et al., 2011, cit. por Lameiras et al., 2014).

Estudos recentes (Garcia-Mas, et al., 2009) apontam que a relação entre cooperação incondicionada e cooperação com o treinador é fraca. Isto poderá significar que os atletas cooperam ajudando e seguindo instruções do treinador em vez de terem a oportunidade de atingirem os objetivos a que se propõem, sendo a cooperação apenas uma negociação implícita ou explícita pelo treinador.

No processo de cooperação estão associados dois tipos de “inputs”: o ambiente grupal e as atitudes dos membros desse grupo. A partir destes produzem-se sequências de comportamentos e atitudes que irão originar dois tipos de “outputs” traduzidos pelo rendimento grupal e pelo rendimento dos distintos membros do grupo considerados individualmente (Carron, 1988, 1990, cit. por Garcia-Mas & Bauzá, 2003). Entenda-se por desempenho os comportamentos e ações que os atletas produzem e que têm relevância para os objetivos da equipa (Campbell, 1990).

Assim, assumem-se como variáveis fundamentais do conceito de cooperação desportiva a tomada de decisão, os objetivos de cada jogador, do treinador e da equipa, os objetivos comuns e opostos e as interações e interdependências (Garcia-Mas et al. 2006).

Sabe-se que o processo de cooperação não implica exclusivamente o alcance de objetivos individuais. Por isso, “os jogadores de uma equipa necessitam de suspender em alguma proporção a realização parcial ou total dos seus objetivos individuais (Almeida et al., 2012, Pág. 37). Deve, então, ter-se em conta a existência de uma tendência disposicional mais estável que influa na tomada de decisão de cooperar ou competir (Meligno & Korsgaard, 2004).

Conclui-se que a origem dos processos de cooperação desportiva depende de dois fatores. “Por um lado, podem ser determinadas face à tomada de decisão de cada jogador em função

da predisposição e motivação para alcançar os seus próprios objetivos. Mas por outro lado, estas condutas cooperativas podem ser determinadas por uma disposição pessoal para cooperar em ausência de motivação para a obtenção e alcance de objetivos pessoais” (Almeida et al. 2012, Pág. 37).

Isto é, prevê-se que uma boa percepção de cooperação influencia positivamente o desempenho e o alcance de objetivos de uma equipa de alto rendimento, porque “a cooperação como um dos fatores de coesão foi introduzida com o intuito de entender o comportamento individual dentro de um grupo orientado para um objetivo comum” (Garcia-Mas & Bauzá, 2003).

São vários os modelos relativos aos comportamentos dos atletas. Um dos modelos mais estudados e utilizados na literatura é o Modelo de Rabbie (1995), posteriormente adaptado por Garcia-Mas (2001), onde as interações desempenham um papel fundamental. Um atleta pode optar por cooperar ou competir dependendo de fatores pessoais ou situacionais. Os fatores situacionais evidenciados são a comunicação, as informações sobre as opções escolhidas, a confiança nos membros da equipa, a responsabilidade e os valores sociais, e o sentimento de pertença ao grupo.

Por último e tendo como base as considerações expostas anteriormente, Garcia-Mas e colaboradores (2006) propuseram um modelo de cooperação desportiva designado de “Modelo Conceptual de Cooperação Desportiva” (Figura 1) que assenta na ideia de que o desempenho/rendimento de um jogador dependerá sempre da atitude cooperativa ou não cooperativa que revela face a um mesmo objetivo. Por outras palavras este modelo assenta em duas bases; 1) Conceção racional e utilitarista, derivada da interação e interdependência interna, das decisões de cooperar ou não face ao objetivo da equipa e 2) A disposição pessoal em demonstrar condutas cooperativas sem esperar nada em troca (Hernandez & Montero, 2010).

Deste modo, e dependendo das características da equipa, o atleta vai decidir cooperar ou competir de forma condicionada ou incondicionada. Ou seja, os jogadores quando encaram uma determinada situação podem cooperar de forma condicionada, em função da atuação dos seus companheiros ou situação concreta, ou de forma incondicionada, onde o jogador decide cooperar independentemente da situação que enfrente (Garcia-Mas, 2006).

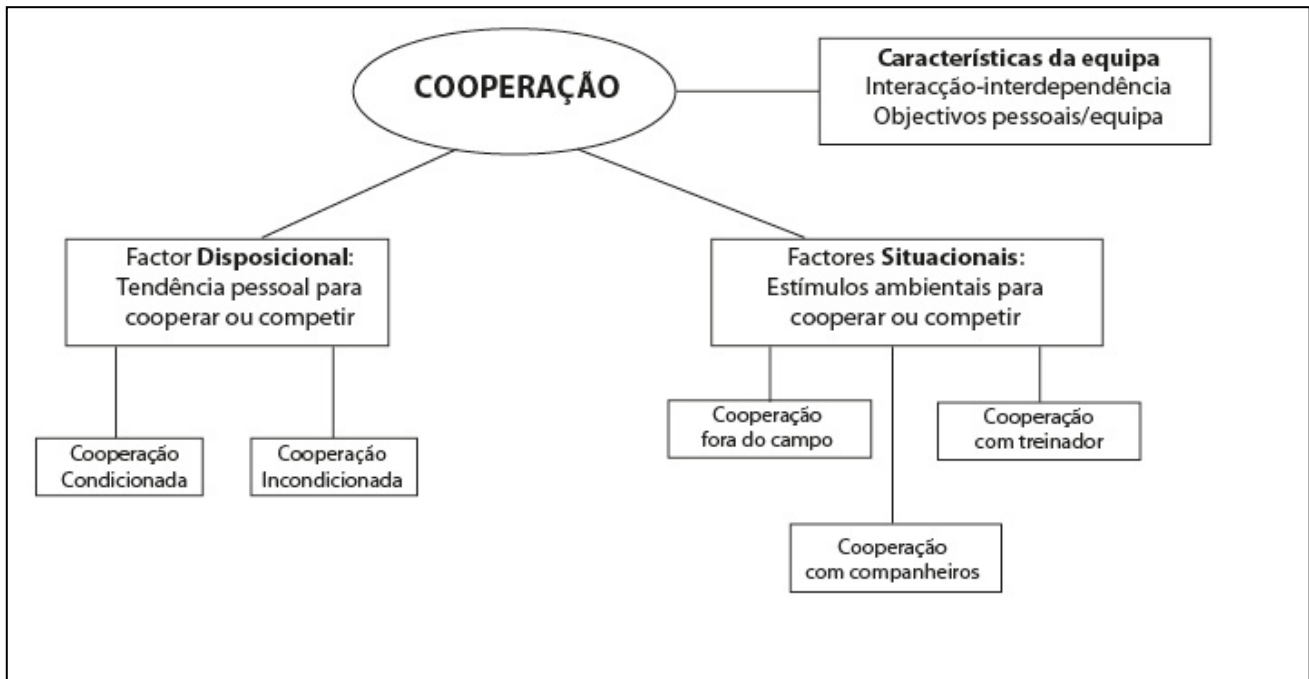


Figura 1 - Modelo Conceptual de cooperação desportiva (adaptado de García-Mas et al., 2006)

Analisando as qualidades psicométricas deste modelo, sugeriu-se uma proposta alternativa ao modelo original, utilizando uma estratégia exploratória, que teve como fim a redução dos fatores situacionais que o compõem. Assim sendo, avançou-se com uma solução que se baseia na composição deste questionário utilizando três fatores: dois disposicionais (Cooperação Condicionada e Incondicionada) e um fator situacional (Cooperação com o Treinador).

Rendimento

Um importante fator para o desenvolvimento desportivo é o reconhecimento do fenómeno do alto rendimento no desporto. Isto é, a obtenção de resultados desportivos de elevado mérito pelos atletas no contexto desportivo que representam. Além de gozar de um invulgar impacto no plano social, gera um interesse e entusiasmo pelo desporto que acaba por contribuir para a generalização da prática desportiva (Federação Portuguesa de Vela, 2012).

O desporto de alto rendimento é caracterizado por grande rigor e exigência, níveis elevados de sacrifício e ambição e, por isso, não está ao alcance de todos os atletas a obtenção de desempenhos de tão elevado nível.

Constitui uma evidência observar que a psicologia tem uma influência clara no desporto de competição. Uma influência que se demonstra tanto em aspetos físicos como técnico-táticos, e que não sendo controlada pode afetar positiva ou negativamente o rendimento desportivo do atleta. Tal como Weinberg e Gould (2001) concluem, num estudo realizado com atletas olímpicos, o rendimento e o resultado desportivo resultam da combinação de fatores físicos e psicológicos.

Posto isto, reconhece-se que o objetivo final do praticante de desporto de competição é ampliar e por em prática os recursos técnicos, físicos e táticos no seu contexto, otimizando assim a metodologia de trabalho dos treinadores e o seu próprio funcionamento desportivo (Buceta, 1999).

São vários os fatores que influenciam o desempenho e o rendimento desportivo.

Greenleaf e colaboradores (2001) realizaram um estudo onde, também através de entrevistas a atletas olímpicos se concluiu que os fatores que influenciam o rendimento são: as habilidades psicológicas, a atitude dos atletas face aos jogos, os serviços de apoio às equipas, a preparação individual dos atletas, a união da equipa, e a relação com o seu treinador.

Por outro lado, Martens (1987, cit. por López, 2011) sugere que para obter um rendimento ótimo o aspeto mais importante não é que o desportista acredite cegamente no seu êxito ou que pense que nunca vai cometer erros ou fracassar. O aspeto mais importante é que o desportista tenha a convicção realista de que possui os recursos suficientes para enfrentar os problemas com possibilidades de êxito e superar as dificuldades que, provavelmente, surgirão no seu caminho na procura de alcançar os seus objetivos.

Um das teorias que explica a perceção de rendimento de acordo com as conquistas realizadas por cada atleta é, exatamente a Orientação Motivacional. Nesta teoria assume-se que as pessoas avaliam a sua competência e definem a conquista do seu êxito através de duas perspetivas: orientação para a tarefa, em que se avaliam mediante a comparação entre as suas próprias execuções de tarefa, e orientação para o ego, em que a sua competência é avaliada em função da comparação da execução das suas tarefas com a dos outros (Núñez, León, González & Martín-Albo, 2011).

Compreendendo a complexidade que tem o fenómeno do rendimento desportivo, as rotinas possuem um papel determinante no que ao desempenho físico, técnico e psicológico

dos desportistas diz respeito, devendo estas rotinas desenvolverem-se e implementarem-se de modo a potenciar e maximizar o rendimento (Weinberg Y Gould, 2003). Isto porque, as rotinas, quando bem implementadas, são benéficas no que diz respeito ao foco da atenção, à redução da ansiedade, à eliminação dos estímulos distratores, ao aumento da autoconfiança e à preparação mental para o rendimento (Czech, Ploszay y Burke, 2004; Diaz Y Rodriguez, 2005, cit. por Lameiras et al., 2014).

Posto isto, e apesar de terem sido apontadas várias metodologias como a anteriormente mencionada e várias teorias sobre a procura do melhor rendimento desportivo, a técnica **Five-step Approach** (Singer, 2000, cit. por Lameiras et al., 2014) é a mais utilizada no que concerne à sua efetividade e adaptabilidade durante o processo de aprendizagem, mostrando-se da mesma forma útil em situações reais de jogo (Schack, Whitmarsh, Pike Y Redden, 2005, cit. por Lameiras et al., 2014).

Foi uma metodologia criada para potenciar a aprendizagem de tarefas motoras que implicam rotinas fechadas. Implica cinco etapas, a saber, 1) Preparação para a execução da tarefa, 2) Imaginar mentalmente a execução que vai realizar, 3) Foco externo, 4) Executar automaticamente, 5) Avaliar a execução (Fig. 2).

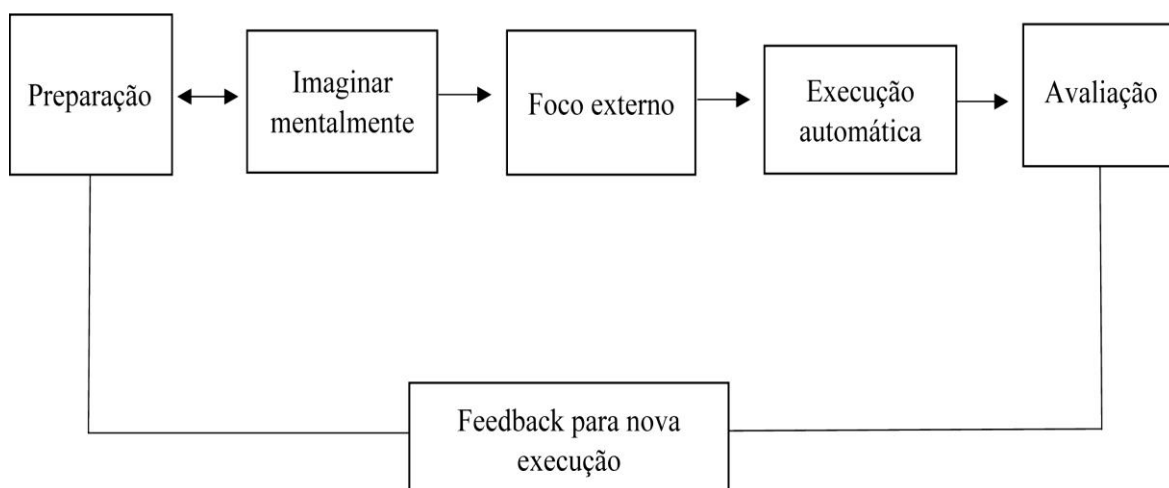


Figura 2 - Five-step Approach (Lameiras et al., 2014, adaptado de Singer, 2000)

Bem-estar Psicológico

O grande paradigma do Bem-estar Psicológico procura responder à questão “o que é uma boa vida?”. As características que definem uma boa qualidade de vida são abundantes, tais como o prazer ou o amor pelos outros, sendo que é desta abordagem que surge o conceito de Bem-estar psicológico (Diener, 2000). Quer com isto dizer-se que, as pessoas experienciam bem-estar psicológico quando as suas vidas contêm elementos mais ligados ao prazer e ao compromisso em atividades que satisfaçam os seus interesses pessoais. No fundo, as pessoas avaliam o seu bem-estar psicológico na medida em que se sentem satisfeitas com a sua vida e até que ponto esta tem propósito e significado (Diener, 2000).

O bem-estar psicológico tem vindo a ser estudado por duas diferentes perspetivas. A primeira denominada de hedónica, em que concebe o bem-estar como a presença de prazer, felicidade e satisfação com a vida, sendo este bem-estar subjetivo. A segunda, denominada de eudemónica, sugere que o bem-estar é determinado pela realização de atividades pessoalmente expressivas que facilitam a autorrealização através do cumprimento de potenciais pessoais e da promoção dos objetivos pessoais (Waterman, 1993).

Num ponto de vista mais global pode considerar-se bem-estar psicológico como o resultado da auto perceção que a vida se está vivendo bem e adequadamente, estando-se consciente do desenvolvimento correto das suas potencialidades (Romero, Garcia-Mas y Brustad, 2009; Ryff e Keys, 1995; Riff y Singer, 1998). Este modelo de bem-estar psicológico insere-se dentro do desenvolvimento do potencial humano através de um bem-estar eudemónico (psicológico) em vez de um bem-estar hedónico (subjetivo) (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998, cit. por Rivas et al., 2012).

É por demais evidente que são várias as conceções de bem-estar e a importância que este representa para o desenvolvimento pessoal de cada indivíduo. Na mesma medida, Martin Seligman (2011) sugeria que o principal tópico para a obtenção de uma psicologia positiva era a felicidade e que o padrão de objetivos para medir a felicidade era a satisfação com a vida. No entanto, o autor surge com uma nova teoria do Bem-Estar Psicológico onde sugere que o tópico para a psicologia positiva é o bem-estar psicológico, que o padrão para medir este bem-estar é o *Florescimento* e que o grande objetivo da psicologia positiva é aumentar este mesmo florescimento. Isto é, “como sociedade, precisa-se de saber como as pessoas podem “florescer” (Dunn & Dougherty, 2008, p. 314, cit. por Hone, Jarden, Schofield & Duncan, 2014).

Posto isto, são vários os conceitos de Florescimento humano presentes na literatura.

Diener (2000) refere que o bem-estar funciona como uma medida de qualidade de vida individual e das sociedades em geral. Considera essencial e necessário para uma boa vida e uma boa sociedade a existência de bem-estar, embora não seja o suficiente. Diener & Suh (1998) sugerem então que o bem-estar é uma das três grandes formas de conseguir qualidade de vida, juntamente com os indicadores económicos e sociais.

Segundo Keys, são necessários sintomas hedónicos e funcionamentos positivos para uma pessoa apresentar-se a “florescer” (Hone et al., 2014). Esta conceptualização implica reportar a forma como os sujeitos funcionam normalmente, bem como uma avaliação da forma como se vêm inseridos na sociedade.

Huppert e colaboradores (2013, cit. por Hone et al., 2014) sugerem que o florescimento requer uma grande necessidade de emoções positivas. Ou seja, o florescimento “é a combinação com o sentir-se bem e o funcionar na plenitude” (Huppert e col. 2013, p. 838 cit. por Hone et al., 2014).

Por último e versando sobre o instrumento utilizado neste estudo, a nova teoria do bem-estar psicológico nega que o principal fator da psicologia positiva seja uma “coisa” (felicidade). A felicidade faz parte dos elementos que medem o bem-estar, mas não o define (Seligman, 2011). Não existe uma medida que o operacionalize exhaustivamente, mas sim um conjunto de várias.

A teoria do Bem-Estar de Martin Seligman (2011) assenta essencialmente em cinco pilares principais: Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal. Juntamente com estas cinco dimensões surgem, posteriormente, outras duas: as Emoções Negativas e a Saúde caracterizada de uma forma geral.

As Emoções positivas/negativas são uma parte importante no que diz respeito ao bem-estar. Estas podem variar facilmente e apresentarem-se sob diferentes formas. O Envolvimento refere o grau em que uma pessoa está absorvida ou interessada na tarefa que está a desenvolver. As Relações Positivas referem o sentimento de pertença a um grupo dentro do seu espaço de ação. O Significado tem que ver com o facto de que a tarefa ou o trabalho que se produz fazer sentido e ter importância para a vida de cada um. Por último, a Realização Pessoal é uma medida objetiva e que traduz as recompensas recebidas pelas performances realizadas (Seligman, 2011). Note-se que, como referido anteriormente, nenhum destes fatores define claramente o bem-estar psicológico, mas cada um contribui para tal.

Estas quatro teorias acima mencionadas (Keyes; Huppert & col; Diener et al., e Seligman et al., cit. por Hone et al., 2014) operacionalizaram o Florescimento de forma diferente, mas estão todas de acordo em dois pontos de vista: que o florescimento remete para elevados índices de bem-estar subjetivo e que o bem-estar psicológico é um constructo multidimensional (Hone et al., 2014) (Tabela 1).

Tabela 1 - Quatro diferentes conceptualizações do Florescimento (Hone et al., 2014).

Keys	Huppert e col.	Diener et al.	Seligman et. Al
Relações Positivas	Relações Positivas	Relações Positivas	Relações Positivas
Afeto Positivo	Envolvimento	Envolvimento	Envolvimento
Propósito	Significado	Propósito Significado	e Significado e Propósito
Aceitação	Autoestima	Aceitação autoestima	e -
Afeto Positivo (Felicidade)	Emoções Positivas	-	Emoções Positivas
-	Competência	Competência	Realização Pessoal
-	Otimismo	Otimismo	-
Contribuição Social	-	Contribuição Social	-
Integração Social	-	-	-
Crescimento Social	-	-	-
Aceitação Social	-	-	-
Coerência Social	-	-	-
Crescimento Pessoal	-	-	-
Autonomia	-	-	-
Satisfação na vida	-	-	-
-	Estabilidade Emocional	-	-
	Vitalidade		
	Resiliência		

Todas as referências e conclusões acima expostas fazem sentido quando se quer perceber de que forma este bem-estar influencia atletas e equipas no contexto desportivo.

Posto isto, e relativamente ao contexto desportivo, autores consideram a existência de suporte empírico para a relação significativamente positiva entre as necessidades de realização e o bem-estar psicológico (Rivas et al., 2012).

Demonstrou-se que a perceção de bem-estar psicológico, em condições de stress induzido pela competição desportiva, esteja relacionada com a perceção de autonomia nas tomadas de

decisão por parte do atleta (Rivas et al., 2012). Da mesma forma que desta relação entre bem-estar psicológico e autonomia percebida, resulta que atletas ao perceberem mais autonomia, percebem conseqüentemente um maior bem-estar psicológico (Rivas et al., 2012). O importante papel que a tomada de decisão envolve, permite dizer que, quando uma pessoa se identifica de maneira consciente com a ação que está a praticar e com o valor que esta representa para ela, existe um grau elevado de autonomia percebida (Deci & Ryan, 2002, cit. por Rivas et al., 2012).

Isto permite concluir que, um atleta que se encontre bem do ponto de vista físico, psicológico e social, terá maiores possibilidades de sentir-se bem consigo mesmo e aceitar as suas características positivas e negativas. Isto possibilita que se sinta seguro a respeito das suas qualidades e origina a um maior esforço da sua parte com vista a aperfeiçoar-se e a estabelecer metas e objetivos.

HIPÓTESES E MODELO DE INVESTIGAÇÃO

Em todas as áreas de funcionamento que implica o desporto de competição, intervêm variáveis psicológicas que apresentam uma elevada importância, como são os estados de ânimo, o autocontrolo ou a capacidade para estabelecer relações interpessoais (López, 2011).

É importante para um atleta que enfrenta uma carreira desportiva competitiva, aprender a lidar e a suportar situações que se revelarão potencialmente stressantes e que irão destabilizar e originar a perda de controlo por parte do mesmo (López, 2011). Isto porque, a competição que exige alto rendimento supõe uma exigência para o atleta e sua equipa que requer recursos emocionais e habilidades psicológicas para poder suportar a constante pressão. Muitos atletas encontram grandes dificuldades em render de acordo com as suas qualidades reais, exatamente por não terem desenvolvidas estas habilidades psicológicas (López, 2011).

Parece importante concluir que o rendimento desportivo não depende apenas do talento, da condição física, do sentido tático ou das qualidades técnicas de cada atleta (López, 2011). Os atletas têm necessidades reais de suporte e apoio psicológico perante situações que se tornem stressantes, desestabilizadoras e exigentes para eles. Estas necessidades, dependendo da sua concretização, podem produzir um baixo ou alto rendimento. São necessidades que estão relacionadas com outros aspetos, como a autoconfiança, a concentração, a motivação, a capacidade de controlar o stress e a ansiedade e uma preparação mental para otimizar os recursos intrínsecos de cada atleta (López, 2011).

Posto isto, estabelece-se como hipótese inicial para o presente estudo:

H1: *O bem-estar psicológico tem um impacto positivo no rendimento desportivo.*

“Na Psicologia do Desporto, a cooperação tem sido definida como a busca da concretização de objetivos pessoais e coletivos, e da sua combinação, de forma a produzir um determinado comportamento desportivo” (Garcia-Mas et al., 2009, Pág. 34). Estas duas variáveis, Cooperação e Rendimento, relacionam-se na medida em que a existência de uma combinação de tática desportiva com as diferentes tipologias cooperativas dos jogadores pertencentes à equipa, levará, possivelmente, a melhores e mais controlados resultados desportivos tanto

sejam individuais como coletivos (Garcia-Mas & Bauzá, 2003). Isto é, certos comportamentos por parte dos atletas da equipa produzem um resultado que pode influenciar positivamente ou negativamente o desempenho da equipa (Olmedilla, Ortega, Almeida, Lameiras, Villalonga, Sousa & Garcia-Mas, 2011).

“Trata-se de uma tomada de decisão que se baseia na interação entre pessoas que visam o mesmo objetivo e que se consegue a partir da integração dessas mesmas pessoas numa equipa desportiva” (Olmedilla et al., 2011, Pág. 235). Ou seja, os atletas decidem dedicar o seu esforço físico, técnico e tático graças à perceção de que podem atingir os seus objetivos e melhores desempenhos mediante interação estabelecida com os seus companheiros ou treinador.

Assim sendo, sugere-se como segunda hipótese para o presente estudo:

H2: *A existência de processos de cooperação potencia o rendimento individual e coletivo numa equipa desportiva.*

Como não há evidências teóricas da relação entre a variável Bem-estar Psicológico e Cooperação, vai explorar-se a relação entre elas sugerindo-se a seguinte hipótese, baseada em evidências empíricas vividas no contexto desportivo:

H3: *O bem-estar psicológico tem um impacto positivo na cooperação*

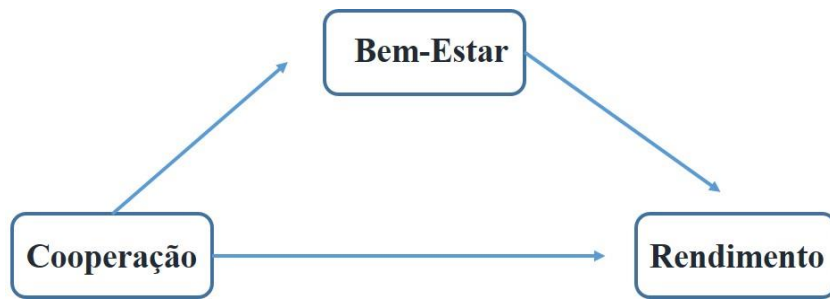


Figura 3 - Modelo de Investigação

H4 – *O Bem-estar Psicológico exerce um efeito mediador na relação entre a Cooperação e o Rendimento Desportivo.*

MÉTODO

Participantes

A amostra do presente estudo foi selecionada por conveniência em várias instituições desportivas comportando diversas modalidades coletivas.

A amostra versará sobre atletas com idades superiores ou iguais a 15 anos. Isto porque, para a realização deste estudo é fundamental que os atletas já tenham ultrapassado a maior parte da sua fase de formação na modalidade que praticam.

Posto isto, a amostra é constituída por um total de 170 sujeitos/atletas, de instituições desportivas localizadas nos distritos de Santarém e Lisboa. De referir que, a grande maioria dos atletas, representam clubes que participam em campeonatos de nível amador.

Todos os participantes do estudo são do género masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 38 anos, sendo que a média assenta nos 19,68 anos e o desvio padrão tem um valor correspondente a 4,939 (Tabela 2).

Tabela 2 - Descrição da variável idade

Idade	Média	Mínimo	Máximo	Desvio-Padrão
	19,68	15	38	4,939

Relativamente a outros dados sociodemográficos, e no que diz respeito às habilitações literárias, 53 participantes (31,2%) têm o ensino básico, 15 (8,8%) participantes têm uma frequência de ensino superior, 10 participantes (5,9%) têm uma licenciatura ou superior. A grande parte da amostra é constituída por participantes que têm o ensino secundário, correspondente a 92 sujeitos (54,1%) (Tabela 3).

Tabela 3 - Frequência descritiva da variável "Habilitações Literárias"

Habilitações Literárias	Frequência	Percentagem (%)
Ensino Básico	53	31,2
Ensino Secundário	92	54,1
Frequência de Ensino Superior	15	8,8
Licenciatura ou Superior	10	5,9
Total	170	100

Outro fator importante a considerar na amostra do presente estudo, é a antiguidade no clube relativa ao participante. A este respeito, 28% (n=48) dos participantes têm uma ligação inferior a 2 anos ao clube. Participantes que estão ligados ao clube entre 6 anos e 10 anos, corresponde o valor de 16% (n=28). A maior percentagem da amostra verifica-se em participantes que representam o clube entre os 2 e os 6 anos, 41%. (n=69). Os restantes participantes estão ligados ao clube há mais de 10 anos (Figura 4).

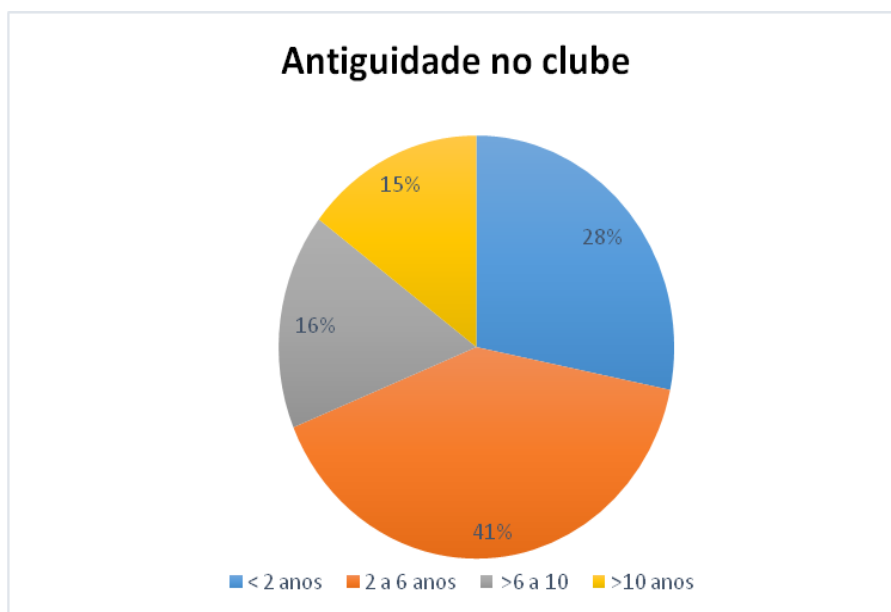


Figura 4 - Gráfico relativo á "Antiguidade no Clube"

Como referido anteriormente no início desta secção, procurou-se abordar atletas de diversas modalidades de modo a obter resultados mais abrangentes, visto ser evidente que o futebol é a modalidade com mais impacto dentro do desporto coletivo. Ainda assim, o futebol

foi a modalidade que mais participantes teve a responder ao instrumento, representando um total de 54,7% da amostra, como se pode verificar na tabela abaixo exposta (Tabela 4).

Tabela 4 - Tabela relativa à "Modalidade"

Modalidade	Frequência	Porcentagem (%)
Andebol	12	7,1
Basquetebol	15	8,8
Futebol	93	54,7
Futsal	44	25,9
Hóquei	6	3,5
<i>Total</i>	170	100

Delineamento

O estudo não-experimental tem um delineamento correlacional, pois destina-se a avaliar a relação entre as três variáveis.

O método não-experimental, implica que as variáveis de interesse do estudo sejam observadas e mensuradas como ocorrem naturalmente. Isto é, os participantes do estudo respondem a questionários ou escalas sobre os seus comportamentos. As limitações deste método residem na falta de controle sobre outras variáveis que não as postas em questão no estudo. Ainda assim, métodos correlacionais não-experimentais são muito úteis para avaliar se há ou não relação entre variáveis em populações grandes (Couto, 2011).

Posto isto, este estudo não-experimental de delineamento correlacional, presta-se a avaliar a relação entre as três variáveis do presente estudo de forma explicativa e predizer o seu comportamento (Ribeiro, 2008)

Instrumentos

Com o objetivo de avaliar as variáveis desta investigação (Cooperação, Rendimento e Bem-estar Psicológico), foram aplicados três instrumentos distintos que ficaram agrupados em, apenas, um questionário.

Cooperação

No que diz respeito à variável Cooperação, esta mediu-se através de um questionário, designado originalmente por *Cuestionário de Cooperación Deportiva* (CCD) por Garcia-Mas e colaboradores (2006), e que foi adaptado para a população portuguesa por Almeida e colaboradores (2012) com o nome de Questionário de Cooperação Desportiva-versão portuguesa (QCD-p) (Anexo A). Com efeito, a variável mediu-se com a adaptação QCD-p. Este questionário, assenta no pressuposto de que a conduta desportiva observável de um jogador será, em parte, dependente da sua decisão em cooperar ou não face a um objetivo comum (Almeida & Lameiras, 2013).

O questionário adaptado é composto por 12 itens, avaliados numa escala de Lickert de 5 pontos, sendo que esta está ancorada em “Nada” (1) e “Muito” (5).

Estes itens estão agrupados em três sub-escalas, a saber, Cooperação Condicionada (itens 2, 6 e 10 - “*Quando ajudo o treinador, seguindo as suas instruções e esforçando-me nos jogos e nos treinos, espero que ele me reconheça, dizendo-me ou colocando-me na equipa inicial*”), a Cooperação Incondicionada (itens 1, 4, 8, 9, 11 e 12 - “*Eu coopero durante o jogo, mesmo que não se note, por exemplo, movimentando-me sem bola ou dobrando um companheiro*”), e a Cooperação com o Treinador (itens 3, 5 e 7 - “*Coopero com o treinador, independentemente de ser titular ou suplente*”).

A fiabilidade das diferentes subescalas do questionário foi avaliada através da medida de consistência interna do α de Cronbach. A subescala Cooperação Incondicionada ($\alpha=.81$) e Cooperação com o treinador ($\alpha=.74$) demonstram valores de α de Cronbach aceitáveis para a dimensão e número de itens da escala (Maroco & Garcia-Marques, 2006). No que diz respeito à subescala Cooperação Condicionada ($\alpha=.48$), apresenta valores de consistência interna reduzidos para a dimensão e número de itens da escala.

Rendimento

Relativamente à variável Rendimento, a equipa de investigação elaborou um instrumento próprio, visto o pretendido não estar representado na literatura. Através de um painel de peritos, onde estavam incluídos treinadores e atletas de diferentes modalidades desportivas, colocou-se a seguinte questão: ***“Na sua ótica, quais são os indicadores de um bom rendimento desportivo?”***. Procurou-se com esta questão, tentar perceber quais as dimensões que treinadores e atletas julgam ser fundamentais e indispensáveis para um rendimento desportivo ótimo. Concluiu-se, depois de obtidas as respostas, que foram definidas três dimensões principais: dimensão tática, dimensão física, e uma dimensão **psicológica**.

Posto isto, a equipa de investigação elaborou um questionário para avaliar o Rendimento. Este apresenta-se composto por 32 itens, avaliados numa escala de Lickert de 7 pontos, sendo que esta está ancorada em Nunca (1) e Sempre (7). Itens estes que estão agrupados, como dito anteriormente, em 3 fatores principais, tais como, Dimensão Tática (*“Tenho conseguido antecipar os movimentos do adversário.”*), Dimensão Física (*“Tenho sido fisicamente muito forte na disputa de todos os lances.”*), e Dimensão Psicológica (*“Tenho conseguido gerir o facto de não ser convocado.”*).

No que diz respeito ao valor da consistência interna da escala, esta apresentou um valor de alfa de Cronbach de 0,95 ($\alpha=0,95$). Valor este, absolutamente aceitável segundo Maroco & Garcia-Marques (2006).

Bem-Estar Psicológico

Por último, e para medir a variável Bem-estar Psicológico, utilizou-se o questionário PERMA-Profiler que corresponde a uma escala multidimensional de florescimento desenvolvido por Butler e Kern (2013). Este questionário define, originalmente, 5 pilares principais do bem-estar psicológico, a saber, Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Propósito/Significado e Realização Pessoal. Contudo, três dimensões foram, posteriormente, acrescentadas neste questionário: Emoções Negativas, Saúde e Solidão. Perfazendo assim, um total de 23 itens.

Como o estudo realizado pela equipa de investigação está relacionado com o desporto, adaptou-se o questionário traduzido para português para o contexto desportivo. No entanto,

julgou-se importante acrescentar um item aos 23 já existentes (“Em suma, na sua atividade desportiva, quão feliz diria que é?”).

Posto isto, o instrumento final ficou composto por 24 itens, versando exatamente nas mesmas dimensões que o instrumento original. Emoções Positivas (“*No seu desporto, até que ponto se sente contente?*”), Envolvimento (“*Com que frequência perde a noção do tempo enquanto pratica a sua atividade desportiva?*”), Relações Positivas (“*No seu desporto, quão satisfeito está com as suas relações pessoais?*”), Propósito/Significado (“*Em que medida sente que tem um sentido de direção na sua vida?*”), Realização Pessoal (“*No seu desporto, com que frequência atinge objetivos importantes que estabeleceu para si próprio?*”), Emoções Negativas (“*No seu desporto, com que frequência se sente triste?*”), Saúde (“*Quão satisfeito está com a saúde física atual?*”) e Solidão (“*Quão sozinho se sente na sua vida diária?*”). Estes itens estão avaliados numa escala de Lickert de 11 pontos, sendo que esta está ancorada em “Absolutamente nada/Nunca/Péssima (0)” e “Totalmente/Sempre/Excelente (10)”.

O modelo original do PERMA-Profilier (Kern, Waters, Adler & White, 2014^a) contou com bons índices de ajustamento sendo estes (RMSEA=.06 [905 CI=.05, .06], SRMR=.06, CFI=.093, TLI=.92)

Dados sociodemográficos

Nesta última secção do instrumento pretende-se apurar não só dos dados pessoais dos atletas, como a idade, género ou habilitações literárias, mas também os dados desportivos como a modalidade que pratica, a frequência com que treina ou há quanto tempo está no clube.

Procedimento

Para se conseguir obter os dados necessários à realização desta investigação, foi pedido em local próprio, dependendo da equipa desportiva que foi inquirida, para os jogadores responderem ao questionário de forma completamente voluntária. Previamente, foi pedida autorização aos responsáveis pelas equipas, podendo estes serem ou não treinadores, para poder aplicar o questionário aos atletas, garantindo absoluta confidencialidade e anonimato.

Antes da distribuição dos questionários realizou-se uma breve apresentação aos atletas do propósito da investigação, contendo esta os objetivos principais do estudo a realizar. Perguntou-se a disponibilidade individual de cada um em ajudar na investigação respondendo

ao questionário, sendo que se voltou a garantir confidencialidade e anonimato nas respostas ao mesmo.

Posteriormente, os questionários foram distribuídos e a recolha dos dados foi feita em sessões coletivas em “contexto de sala de aula” nos diferentes clubes desportivos visitados. Apesar de prévia apresentação, no questionário estava presente o objetivo de investigação e o modo como os inquiridos o deveriam preencher. Foi-lhes dito que não se estabeleceria qualquer tempo limite para o preenchimento do mesmo e que este deveria ser respondido individualmente e, preferivelmente, em silêncio.

Por ultimo, pediu-se aos participantes para responderem a um breve questionário onde teriam que colocar os seus dados sociodemográficos, assim como, um contato eletrónico caso quisessem receber os resultados assim que o estudo estivesse finalizado.

Após concluída a recolha da amostra procedeu-se ao tratamento e análise estatística dos dados com recurso ao programa *SPSS Statistics 22.0 for Windows (Statistical Package for the Social Sciences)* e ao programa *AMOS 22.0 for Windows*.

RESULTADOS

O primeiro passo foi testar as qualidades métricas dos instrumentos utilizados neste estudo.

Validade – Análise Fatorial Confirmatória (AFC)

A AFC é usada para avaliar a qualidade de ajustamento de um modelo de medida teórico à estrutura correlacional observada entre as variáveis manifestas (itens) (Marôco, 2010).

O primeiro passo será analisar o valor do χ^2 (qui-quadrado), juntamente com os graus de liberdade e um valor de probabilidade de modo a termos uma ideia do ajustamento do modelo aos dados amostrais, uma vez que a sensibilidade do teste da razão de verosimilhança ao tamanho da amostra assenta na distribuição central do χ^2 que assume que o modelo se ajusta perfeitamente à população.

De modo a serem contornadas as limitações do teste do χ^2 foram desenvolvidos índices de ajustamento (*goodness-of-fit*) pelos investigadores para se avaliar o modelo. Os mais utilizados são os que se encontram na tabela abaixo (Tabela 5).

Tabela 5 – Índices de Ajustamento para Modelos Fatoriais (Valores de Referência)

Índices de Ajustamento	de Critérios	Nível de adequação	de Mensuração
χ^2/gl			
Razão qui-quadrado/ graus de liberdade	≤ 5.00	Excelente	Avalia a magnitude discrepância entre a amostra e as matrizes das covariâncias de adequação (Smith & McMillan, 2001).
TLI	$>.90$	Satisfatório	Compara o modelo testado com o modelo nulo restrito, onde todas as variáveis observadas são assumidas como independentes. (Bentler e Bonnet, 1980).
Tucker-Lewis Index	$>.95$	Excelente	
GFI	$>.90$	Satisfatório	Compara a capacidade de um modelo para produzir a matriz de variância/covariância com a possibilidade de nenhum modelo o fazer (Smith & McMillan, 2001).
Goodness-of-fit Index	$>.95$	Excelente	
CFI	$>.90$	Satisfatório	Alternativa ao NFI, sendo mais preciso em amostras de tamanho reduzido (Smith & McMillan, 2001).
Comparative Fit Index	$>.95$	Excelente	
RMSEA	$<.08$	Satisfatório	Estima a quantidade de aproximação de erros, por graus de liberdade, tendo em conta o tamanho da amostra (Kline, 1998)
Root Mean Square Error of Approximation	$<.05$	Excelente	

Escala de Cooperação

Validade

Foi realizada a Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Cooperação a três fatores. Desenvolveu-se um modelo teórico a três fatores e estabeleceram-se os respetivos diagramas de caminho.

Do Modelo a três Fatores fazem parte os seguintes fatores: Cooperação Condicionada (composto pelos itens 2, 6 e 10); Cooperação com o treinador (composto pelos itens 3, 5 e 7);

Cooperação Incondicionada (composto pelos itens 4, 8, 9, 11 e 12). Foi retirado o item 1 por violar grosseiramente a normalidade.

Realizada a Análise Fatorial Confirmatória verificou-se que os índices de ajustamento são os adequados ($\chi^2/gf \leq 5.00$; GFI > .90; CFI > .90; RMSEA < .08), o que significa que os participantes perceberam esta escala como sendo constituída por 3 dimensões.

Tabela 6 – Resultados da Análise Fatorial Confirmatória da escala de Cooperação

X²/gl	TLI	CFI	GFI	RMSEA
1.03	.99	.99	.96	.013

Fiabilidade

Foi calculado o *alpha de Cronbach* para este instrumento que apresenta um *alpha de Cronbach* no valor de .82, o que significa que tem uma boa consistência interna, muito acima do mínimo aceitável em estudos organizacionais (Bryman & Cramer, 2003) (Anexo C). Verifica-se também que o valor inicial de *alpha de Cronbach* não melhoraria se se retirasse qualquer item. Quanto às suas dimensões verifica-se que a Cooperação Incondicionada tem uma boa consistência interna pois o seu valor de *alpha de Cronbach* é de .81, a Cooperação com o Treinador tem uma consistência interna razoável com um *alpha de Cronbach* no valor de .74 e a Cooperação Condicionada tem uma consistência interna muito baixa com um *alpha de Cronbach* de .48 (Tabela 7).

Tabela 7 – Valores de alfa de Cronbach da variável Cooperação e suas dimensões

Escala	Sub-escalas	α	Classificação
Cooperação	Incondicionada	.81	Boa
	Condicionada	.48	Sofrível
	Com o treinador	.74	Razoável

Sensibilidade

Nesta escala nenhum dos itens tem a mediana encostada a um dos extremos, nem todos os itens têm resposta em todos os pontos, os valores absolutos de assimetria e achatamento encontram-se abaixo de 3 e 8 respectivamente, o que significa que nenhum viola grosseiramente a normalidade (Kline, 1998) (Anexo C).

A escala não apresenta distribuição normal, no entanto, pode-se afirmar que não violam grosseiramente a normalidade pois os valores absolutos de assimetria e achatamento encontram-se abaixo de 3 e 8 respectivamente (Kline, 1998), pelo que as podemos utilizar nas análises estatísticas seguintes (Tabela 8).

Tabela 8 - Sensibilidade da escala de Cooperação e suas dimensões

Escala e Dimensões	KS	P	Assimetria	Achatamento
Cooperação	.11	<.001	-1.81	6.17
Cooperação Condicionada	.15	<.001	-.41	-.22
Cooperação com o treinador	.19	<.001	-1.93	5.95
Cooperação Incondicionada	.16	<.001	-2.12	7.53

Escala de Bem-estar

Validade

Análise fatorial confirmatória

Foi realizada a Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Bem-Estar a sete fatores e a três fatores, desenvolvendo-se dois modelos teóricos e estabelecendo-se os respectivos diagramas de caminho.

Do primeiro Modelo fazem parte os seguintes fatores: Emoções Positivas (composto pelos itens 5, 10 e 22); Envolvimento (composto pelos itens 3, 11 e 21); Relações Positivas (composto pelos itens 6, 15 e 19); Significado (composto pelos itens 1, 9 e 17); Realização Pessoal (composto pelos itens 2, 8, 16); Saúde (composto pelos itens 4, 13,18).

Foram retirados os itens que constituem a dimensão Emoções Negativas devido a apresentarem um baixo peso fatorial.

Como as correlações entre os primeiros cinco fatores desta escala são muito elevadas, o que significa que os participantes consideraram estas cinco dimensões como uma só, decidiu-se realizar uma nova análise fatorial confirmatória a três fatores.

Assim, o segundo modelo é constituído pelos seguintes fatores: Bem Estar (composto pelos itens 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 19, 21 e 22); Emoções Negativas (composto pelos itens 7, 14 e 20); Saúde (composto pelos itens 4, 13 e 18).

Foram retirados os itens que constituem a dimensão Emoções Negativas devido a apresentarem um baixo peso fatorial.

Realizada a Análise Fatorial Confirmatória verificou-se que nem todos os índices de ajustamento são os adequados ($\chi^2/gf \leq 5.00$; GFI > .90; CFI > .90; RMSEA < .08 (Tabela 9 e Anexo E), embora os seus valores sejam aceitáveis. Isto significa que os participantes percecionaram esta escala como sendo constituída por dois fatores.

Tabela 9 - Resultados da Análise Fatorial Confirmatória da escala de Bem-Estar

X ² /gl	TLI	CFI	GFI	RMSEA
2.26	.78	.81	.83	.086

Fiabilidade

Foi calculado o *alpha de Cronbach* para o Bem-Estar e para a Saúde. O Bem-Estar apresenta um *alpha de Cronbach* no valor de .83, que é considerada boa. O mesmo não acontece com a dimensão saúde pois o seu valor de *alpha de Cronbach* (.66) é ligeiramente abaixo do mínimo aceitável em estudos organizacionais (Bryman & Cramer, 2003) (Anexo E).

Tabela 10 – Valor de *alpha de Cronbach* da variável Bem-Estar Psicológico

Escala	<i>Alpha de Cronbach</i>
Bem-estar	.83
Saúde	.66

Sensibilidade

Nesta escala nenhum dos itens tem a mediana encostada a um dos extremos, nem todos os itens têm resposta em todos os pontos, os valores absolutos de assimetria e achatamento encontram-se abaixo de 3 e 7 respectivamente, o que significa que nenhum viola grosseiramente a normalidade (Kline, 1998) (Anexo E).

Nem a escala nem as suas dimensões apresentam distribuição normal. No entanto, pode-se afirmar que não violam grosseiramente a normalidade pois os valores absolutos de assimetria e achatamento encontram-se abaixo de 3 e 7 respectivamente (Kline, 1998), pelo que as podemos utilizar nas análises estatísticas seguintes (Tabela 10).

Tabela 11 - Sensibilidade da escala de Bem-Estar e Saúde

Escala	e	KS	P	Assimetria	Achatamento
Bem-Estar		.10	<.001	1.16	6.16
Saúde		.13	<.001	-.91	.86

Escala de Rendimento

Validade

Como esta escala é nova, pois foi criada no âmbito do seminário de dissertação será feita uma Análise Fatorial Exploratória e de seguida uma Análise Fatorial Confirmatória de modo a confirmar a estrutura fatorial da escala.

Análise Fatorial Exploratória

Realizou-se a análise fatorial exploratória e obteve-se um valor de KMO de .92 que pode ser considerado excelente (Sharma, 1996) e o teste de esfericidade de Bartlett foi significativo a $p < 0,001$, sendo valores aceitáveis para prosseguir a análise, assim como são um indicador de os dados serem provenientes de uma população normal multivariada (Pestana & Gageiro, 2003). Verificou-se que a estrutura fatorial desta escala assenta num fator, que explica 43% da variabilidade total da escala.

Foi retirado o item 16 por apresentar um baixo peso fatorial. Os restantes itens têm pesos fatoriais acima de .50 (Anexo D).

Análise Fatorial Confirmatória

Foi realizada a Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Rendimento a um fator de modo a confirmar-se a estrutura fatorial obtida na análise fatorial exploratória. Desenvolveu-se um modelo teórico a um fator, do qual fazem parte todos os itens que compõem esta escala com exceção do item 16 que foi retirado na análise anterior. Estabeleceram-se os respetivos diagramas de caminho.

Realizada a Análise Fatorial Confirmatória verificou-se que nem todos os índices de ajustamento são os adequados ($\chi^2/df \leq 5.00$; GFI > .90; CFI > .90; RMSEA < .08 (Tabela 11 e Anexo D), embora os seus valores sejam aceitáveis. Isto significa que os participantes percecionaram esta escala como sendo constituída por um fator.

Tabela 12 - Resultados da Análise Fatorial Confirmatória da escala de Rendimento

χ^2/df	TLI	CFI	GFI	RMSEA
1.83	.86	.87	.78	.070

Fiabilidade

Foi calculado o *alpha de Cronbach* para este instrumento que apresenta um *alpha de Cronbach* no valor de .95, o que significa que tem uma excelente consistência interna, muito acima do mínimo aceitável em estudos organizacionais (Bryman & Cramer, 2003) (Anexo D). Verifica-se também que o valor inicial de *alpha de Cronbach* não melhoraria se se retirasse qualquer item.

Tabela 13 – Valor de *alpha de Cronbach* da variável Rendimento Desportivo

Escala	<i>Alpha de Cronbach</i>
Rendimento	.95

Sensibilidade

Nesta escala nenhum dos itens tem a mediana encostada a um dos extremos, nem todos os itens têm resposta em todos os pontos, os valores absolutos de assimetria e achatamento encontram-se abaixo de 3 e 8 respetivamente, o que significa que nenhum viola grosseiramente a normalidade (Kline, 1998) (Anexo D).

A escala não apresenta distribuição normal, no entanto, pode-se afirmar que não violam grosseiramente a normalidade pois os valores absolutos de assimetria e achatamento encontram-se abaixo de 3 e 8 respetivamente (Kline, 1998), pelo que as podemos utilizar nas análises estatísticas seguintes (Tabela 12).

Tabela 14 – Sensibilidade da escala de rendimento

Escala Dimensões	e KS	p	Assimetria	Achatamento
Rendimento	.08	.006	-1.02	1.62

Estatística Descritiva das Variáveis em Estudo

Analisando as variáveis em estudo verifica-se que o rendimento ($M = 5.40$; $DP = .86$) se encontra acima do ponto médio da escala (4), o que nos diz que os participantes deste estudo revelaram ter um bom rendimento desportivo (Anexo F).

Quanto à Cooperação ($M = 4.17$; $DP = .52$) também se encontra acima do ponto médio da escala (3) o que significa que existe uma boa Cooperação por parte dos participantes. Entre as dimensões da cooperação a que tem a média mais elevada é a Cooperação Incondicionada ($M = 4.31$; $DP = .61$) e a que tem a média mais baixa é a Cooperação Condicionada ($M = 3.83$; $DP = .74$).

No que se refere ao Bem-Estar Psicológico ($M = 8.18$; $DP = 1.24$) também se encontra acima do ponto médio da escala (6) o que significa que os participantes revelaram ter bons índices de Bem-Estar Psicológico (Tabela 13 e Anexo F).

Correlações

A fim de se estudar a direção e a intensidade das relações entre as variáveis (Bryman & Cramer, 2003), recorreu-se ao estudo das correlações de *Pearson* (Tabela 14 e Anexo G).

Observando a tabela 14 verifica-se que a Cooperação se correlaciona significativamente com todas as variáveis em estudo. Quanto às suas dimensões apenas a Cooperação Condicionada não se correlaciona significativamente nem com o Rendimento nem com a Saúde.

Verifica-se também que a Saúde não se correlaciona com a Cooperação nem nenhuma das suas dimensões, mas correlaciona-se com o Rendimento e com o Bem-Estar.

O Bem-Estar, apesar de se correlacionar com todas as variáveis em estudo, apresenta índices de correlação elevados com o rendimento.

Tabela 15 – Correlações entre as variáveis, Médias e Desvio Padrão

	Média	Desvio Padrão	1	2	2.1	2.2	2.3	3	4
1. Rendimento	5.40	.86	1						
2. Cooperação	4,17	,52	,261**	1					
2.1. Cooperação Incond.	4,31	,61	,264**	,891**	1				
2.2. Cooperação Cond.	3,83	,74	,137	,640**	,349**	1			
2.3. Cooperação Trein.	4,28	,70	,185*	,766**	,615**	,191*	1		
3. Bem Estar	8.18	1.24	,430**	,264**	,232**	,179*	,195*	1	
4. Saúde	8.10	1.34	,504**	,092	,041	,095	,091	,461**	1

Nota: *p<.05; **p<.01

Testes de Hipóteses

Hipótese 1 – O Bem-Estar tem um impacto positivo no Rendimento Desportivo.

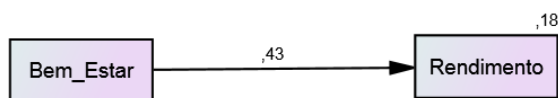


Figura 5 - Pathanalysis entre o Bem-Estar e o Rendimento Desportivo

A trajetória “Bem-Estar → Rendimento Desportivo “($\beta_{BE} = .43$; $z=6.19$; $p < .001$), é positiva e significativa. Obteve-se um $R^2=.18$, o que significa que o Bem-Estar é responsável por 18% da variabilidade do Rendimento Desportivo. Estes resultados indicam que quanto maiores os níveis de Bem-Estar melhor o Rendimento Desportivo. (Figura 5 e Anexo H).

Hipótese 2 – A Cooperação tem um impacto positivo no Rendimento Desportivo.

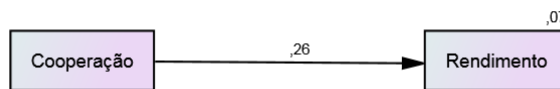


Figura 6 - Pathanalysis entre o Cooperação e o Rendimento Desportivo

A trajetória “Cooperação → Rendimento Desportivo “($\beta_{\text{Coop}} = .26$; $z=3.51$; $p < .001$), é positiva e significativa. Obteve-se um $R^2=.07$, o que significa que a Cooperação é responsável por 7% da variabilidade do Rendimento Desportivo. Estes resultados indicam que quanto maiores os níveis de Cooperação melhor o Rendimento Desportivo. (Figura 6 e Anexo H).

Seguidamente foi-se verificar quais as dimensões da Cooperação que têm um impacto significativo no Rendimento Desportivo.

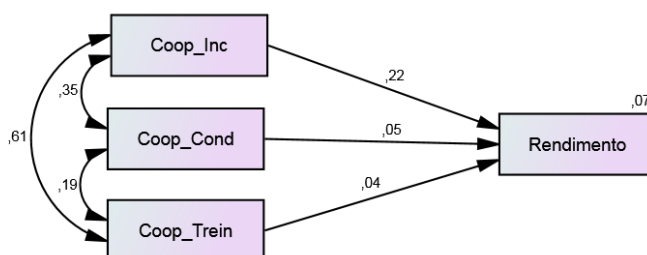


Figura 7 - Pathanalysis entre as dimensões da Cooperação e o Rendimento Desportivo

A trajetória “Cooperação Incondicionada → Rendimento Desportivo “($\beta_{\text{COOPIC}} = .22$; $z=2,26$; $p < .05$), positiva e significativa. A trajetória “Cooperação Condicionada → Rendimento Desportivo “($\beta_{\text{COOPIC}} = .05$; $z = .65$; $p = 0.52$), positiva e não é significativa. A trajetória “Cooperação com o Treinador → Rendimento Desportivo “($\beta_{\text{COOPT}} = .04$; $z=.41$; $p = .001$), é positiva e não é significativa. Obteve-se um $R^2=.07$, o que significa que as três dimensões da Cooperação (Cooperação Incondicionada, Cooperação Condicionada e Cooperação com o Treinador) são responsáveis por 7% da variabilidade do Rendimento

Desportivo. Estes resultados indicam que quanto mais elevada a Cooperação nas três dimensões melhor o Rendimento Desportivo. (Figura 7 e Anexo H).

Hipótese 3 – O Bem-Estar tem um impacto positivo na Cooperação.

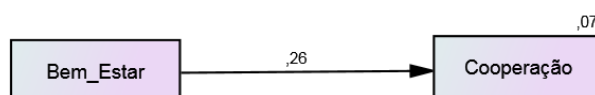


Figura 8 - Pathanalysis entre o Bem-Estar e a Cooperação

A trajetória “Bem-Estar → Cooperação “($\beta_{BE} = .26$; $z=3.55$; $p < .001$), é positiva e significativa. Obteve-se um $R^2=.07$, o que significa que o Bem-Estar é responsável por 7% da variabilidade da Cooperação. Estes resultados indicam que quanto maiores os índices de Bem-Estar mais elevados os índices de Cooperação (Figura 8 e Anexo H).

Seguidamente foi-se verificar qual o impacto do Bem-Estar nas dimensões da Cooperação.

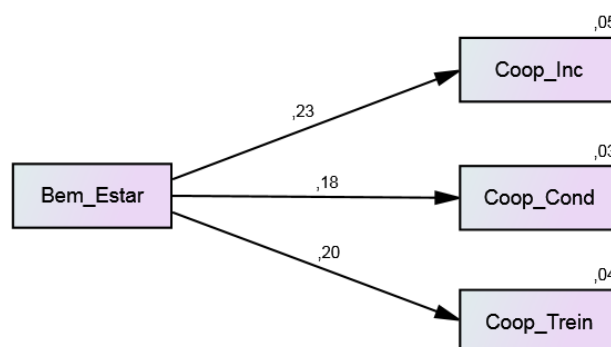


Figura 9 - Pathanalysis entre o Bem-Estar e as dimensões da Cooperação

A trajetória “Bem-Estar → Cooperação Incondicionada “($\beta_{BE} = .23$; $z=3,10$; $p < .005$), é positiva e significativa. Obteve-se um $R^2=.05$, o que significa que o Bem-Estar é responsável

por 5% da variabilidade da Cooperação Incondicionada. Estes resultados indicam que quanto maiores os níveis de Bem-Estar mais elevados os índices de Cooperação Incondicionada. A trajetória “Bem-Estar → Cooperação Condicionada” ($\beta_{BE} = .18$; $z = 2.36$; $p < .05$), é positiva e significativa. Obteve-se um $R^2 = .03$, o que significa que o Bem-Estar é responsável por 3% da variabilidade da Cooperação Condicionada. Estes resultados indicam que quanto maiores os níveis de Bem-Estar mais elevados os índices de Cooperação Condicionada. A trajetória “Bem-Estar → Cooperação com o Treinador” ($\beta_{BE} = .20$; $z = 2.59$; $p < .05$), é positiva e significativa. Obteve-se um $R^2 = .04$, o que significa que o Bem-Estar é responsável por 4% da variabilidade da Cooperação com o Treinador. Estes resultados indicam que quanto maiores os níveis de Bem-Estar mais elevados os índices de Cooperação com o Treinador. (Figura 9 e Anexo H).

Hipótese 4 – O Bem-Estar tem um efeito mediador na relação entre a Cooperação e o Rendimento Desportivo.

Teste do Efeito de Mediação do Bem-Estar

Com o intuito de se testar o efeito mediador Bem-Estar na relação entre a Cooperação e o Rendimento, utilizaram-se os procedimentos de Baron & Kenny (1986), que sugerem a verificação de 3 condições previamente à realização no teste do efeito mediador.

A primeira condição é a de que a variável independente deve ter um impacto significativo na variável dependente.

A segunda condição é a de que a variável independente deve ter um impacto significativo na variável mediadora.

A terceira condição é a de que a variável mediadora deve ter um impacto significativo na variável dependente.

Após assegurados os três pressupostos anteriores, a relação entre a variável independente e a variável dependente deve ser significativamente enfraquecida (mediação parcial) ou não significativa (mediação total) quando a variável mediadora é incluída no modelo.

A primeira e a segunda condição confirmaram-se nas hipóteses 1 e 2. A terceira condição confirmou-se através da tabela de correlações.

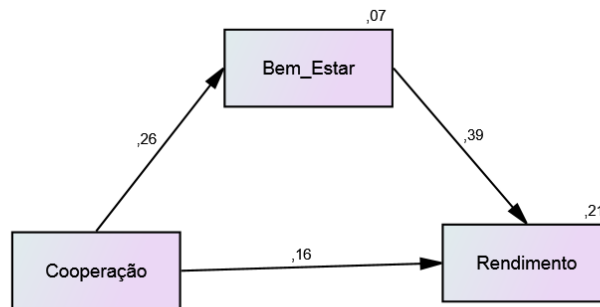


Figura 10 – Efeito de Mediação do Bem-estar na relação entre a Cooperação e o Rendimento

A trajetória “Cooperação → Rendimento Desportivo” ($\beta_C = .16$; $z=2.23$; $p = .025$), é positiva e significativa. A trajetória “Cooperação → Bem-Estar” ($\beta_C = .26$; $z=3.55$; $p < .001$), é positiva e significativa. A trajetória “Bem-Estar → Rendimento Desportivo” ($\beta_{BE} = .39$; $z=5.47$; $p < .001$), é positiva e significativa. Obteve-se um $R^2 = .21$, o que significa que o Bem-Estar e a Cooperação são responsáveis por 21% da variabilidade do Rendimento Desportivo. Estes resultados indicam que quando o Bem-Estar é introduzido no modelo o impacto da Cooperação no Rendimento Desportivo enfraquece. (Figura 10 e Anexo H). Existe, portanto, um Efeito de Mediação Parcial.

De modo a confirmar-se o Efeito de Mediação Parcial realizou-se ainda o teste de Sobel, no qual se obteve um $Z=2.01$ e um $p=.040$, o que confirmou o efeito de mediação parcial.

O passo seguinte foi testar o efeito de mediação do Bem-Estar na relação entre as duas dimensões da Cooperação que reúnem as condições para o efeito (Cooperação Incondicionada e Cooperação com o Treinador) e o Rendimento Desportivo.

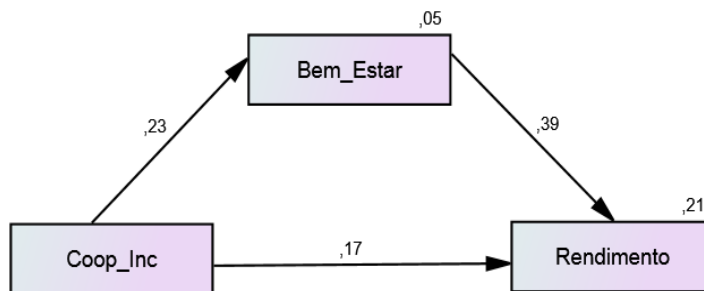


Figura 11 - Mediação do Bem-Estar na relação entre a Cooperação Incondicionada e o Rendimento

A trajetória “Cooperação Incondicionada → Rendimento Desportivo” ($\beta_{CI} = .17$; $z=2.48$; $p = .013$), é positiva e significativa. A trajetória “Cooperação Incondicionada → Bem-Estar” ($\beta_{CI} = .23$; $z=3.10$; $p = .002$), é positiva e significativa. A trajetória “Bem-Estar → Rendimento Desportivo” ($\beta_{BE} = .39$; $z=5.55$; $p < .001$), é positiva e significativa. Obteve-se um $R^2 = .21$, o que significa que o Bem-Estar e a Cooperação Incondicionada são responsáveis por 21% da variabilidade do Rendimento Desportivo. Estes resultados indicam que quando o Bem-Estar é introduzido no modelo o impacto da Cooperação Incondicionada no Rendimento Desportivo enfraquece. (Figura 11 e Anexo H). Existe, portanto, um Efeito de Mediação Parcial.

De modo a confirmar-se o Efeito de Mediação Parcial realizou-se ainda o teste de Sobel, no qual se obteve um $Z=2.71$ e um $p=.003$, o que confirmou o efeito de mediação parcial.

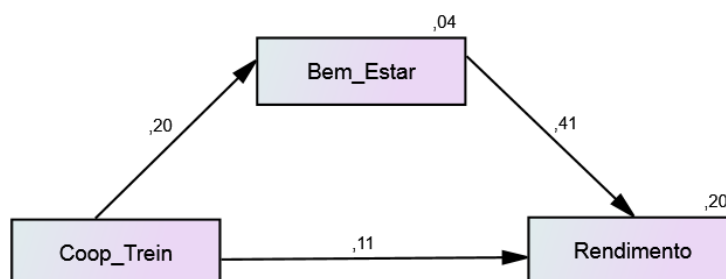


Figura 12 - Mediação do Bem-Estar na relação entre a Cooperação com o Treinador e o Rendimento

A trajetória “Cooperação com o Treinador → Rendimento Desportivo” ($\beta_{CT} = .11$; $z = 1.50$; $p = .134$), é positiva mas não é significativa. A trajetória “Cooperação com o Treinador → Bem-Estar” ($\beta_{CT} = .20$; $z = 2.59$; $p = .010$), é positiva e significativa. A trajetória “Bem-Estar → Rendimento Desportivo” ($\beta_{BE} = .41$; $z = 5.82$; $p < .001$), é positiva e significativa. Obteve-se um $R^2 = .20$, o que significa que o Bem-Estar e a Cooperação com o Treinador são responsáveis por 20% da variabilidade do Rendimento Desportivo. Estes resultados indicam que quando o Bem-Estar é introduzido no modelo o impacto da Cooperação com o Treinador no Rendimento Desportivo deixa de ser significativo. (Figura 12 e Anexo H). Existe, portanto, um Efeito de Mediação Total.

De modo a confirmar-se o Efeito de Mediação Total realizou-se ainda o teste de Sobel, no qual se obteve um $Z = 2.43$ e um $p = .007$, o que confirmou o efeito de mediação total.

DISCUSSÃO

No capítulo anterior apresentaram-se os resultados para cada uma das hipóteses em estudo. Neste capítulo irá relacionar-se os resultados obtidos em cada uma das hipóteses testadas com os objetivos traçados previamente para o estudo. Ou seja, sintetizar-se-á se a relação entre o que se obteve com os resultados e o que se perspetivava como objetivos propostos para investigação.

Antes dos testes de hipóteses foram validadas as qualidades métricas de todas as escalas utilizadas neste estudo (Bem-estar Psicológico, Cooperação e Rendimento Desportivo).

Verificou-se que a escala de Cooperação apresenta uma estrutura fatorial composta por três fatores (Cooperação Condicionada, Cooperação Incondicionada e Cooperação com o Treinador), apresentando uma consistência interna adequada, com um *Alpha de Cronbach* no valor de .82, assim como cada uma das dimensões que a compõem, exceto a cooperação Incondicionada que apresenta um valor de *alpha de Cronbach* bastante baixo .48.

A escala de Bem-estar Psicológico apresenta uma estrutura fatorial composta por dois fatores, ao contrário dos sete fatores encontrados pelos autores. Os fatores no presente estudo apresentam-se definidos pelo fator Bem-estar e fator Saúde. O Bem-Estar apresenta uma consistência interna boa, com um *alpha de Cronbach* de .87. O mesmo não acontece com a dimensão saúde pois o seu valor de *alpha de Cronbach* (.66) é ligeiramente abaixo do mínimo aceitável em estudos organizacionais (Bryman & Cramer, 2003).

Por ultimo, na escala de Rendimento Desportivo realizou-se, inicialmente, uma análise fatorial exploratória onde se obteve um valor de KMO de .92 que pode ser considerado excelente (Sharma, 1996) e o teste de esfericidade de Bartlett foi significativo a $p < 0,001$, sendo valores aceitáveis para prosseguir a análise. De seguida, foi realizada a Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Rendimento a um fator de modo a confirmar-se a estrutura fatorial obtida na análise fatorial exploratória. No que diz respeito à sua consistência interna, esta é apresentada com um *alpha de Cronbach* no valor de .95, o que significa que tem uma excelente consistência interna, muito acima do mínimo aceitável em estudos organizacionais (Bryman & Cramer, 2003).

O objetivo principal deste estudo era testar o efeito de mediação da variável Bem-estar Psicológico na relação entre as variáveis Cooperação e Rendimento Desportivo e perceber o seu impacto.

Encorajar as pessoas a começar uma vida ativa e ligada ao desporto representa uma necessidade que os organismos sociais têm vindo a colmatar. Constitui uma evidência que são vários os benefícios da atividade desportiva, ao nível do bem-estar individual assim como o bem-estar da sociedade em geral (Downword & Rasciute, 2011).

No entanto, é necessário distinguir atividade desportiva de desporto de alto rendimento. Este último requer um nível de exigência para o atleta e para as equipas que exige habilidades psicológicas muito superiores. Isto é, o rendimento/desempenho de um atleta não depende apenas das suas qualidades físicas e técnicas. Os atletas necessitam de um suporte ao nível da confiança, preparação mental, motivação, etc., para conseguirem obter o rendimento desejado (López, 2011). Neste capítulo, Ryan & Decy (2001) defendem que a motivação para desempenhar qualquer tarefa representa um papel fundamental no Bem-estar Psicológico do ser humano.

Um estudo realizado por Sarrazin e colaboradores (2002) revelou que o espírito de grupo, em contraste com o individual, é benéfico para elevar os níveis de perceção de autonomia e de competência na realização de uma tarefa.

Num estudo realizado por Blanchard e colaboradores (2009) antecipou-se que quanto mais os atletas se sentiam pertencentes ao seu grupo de trabalho e quanto mais este se mostrava unido e a trabalhar em conjunto para o mesmo objetivo, mais estes se sentiam predisposto a cooperar e experienciavam o sentimento de coesão com os membros da sua equipa. Os resultados do estudo foram claros quanto a algumas questões. Em relação à cooperação com o treinador e ao controlo que este exerce nos atletas, existe uma associação negativa com a perceção de autonomia. Da mesma forma que se demonstrou que o espírito de grupo e a aprendizagem através de processos cooperativos se revelou um preditor importante da perceção de sentimento de pertença e de rendimento desportivo.

O presente estudo confirmou os estudos abordados anteriormente. Ou seja, confirmou a existência de uma relação significativa e positiva entre a variável Bem-estar Psicológico e a variável Rendimento Desportivo.

Estes resultados vêm confirmar os factos presentes na literatura. O Bem-estar Psicológico correlaciona-se com vários constructos relevantes para o Rendimento Desportivo, como são a Autodeterminação ou as Emoções Positivas (Carrasco et al., 2000).

Segundo Nuñez e colaboradores (2011) demonstrou-se que a motivação tem uma influência positiva no Bem-estar Psicológico, sendo esta motivação mais autodeterminada e relacionando-se com consequências emocionais positivas (Vallerand, 1997).

Biddle & Hatzigeorgiadis (2008), concluíram, através de estudos realizados, que os pensamentos negativos dos atletas durante os jogos influenciam diretamente o rendimento do atleta, na medida em que, quando se verifica ansiedade antes de um jogo, leva a que os pensamentos negativos sejam mais frequentes durante o mesmo e conseqüentemente existe uma baixa de desempenho/rendimento desportivo.

Posto isto, e relativamente à Hipótese 1 do presente estudo, verificou-se que o Bem-estar Psicológico tem um impacto positivo no Rendimento Desportivo.

Pode concluir-se, através dos resultados obtidos, que o Bem-estar Psicológico está relacionado com o rendimento desportivo, na medida em que os atletas que apresentam bons índices de Bem-estar estarão mais predispostos e preparados a desempenharem as suas tarefas de uma forma mais adequada.

Como referido no capítulo teórico desta dissertação, o estudo da cooperação no contexto desportivo, mais concretamente na envolvência das equipas, tem sido parco, requerendo ainda uma comprovação tanto experimental como empírica (Garcia-Mas, 2006; Garcia-Mas et al., 2009, cit. por Almeida & Lameiras, 2013). No entanto, Garcia-Mas (2001, 2006) através do modelo conceptual de cooperação desportiva, tem vindo a desenvolver matéria de estudo no âmbito da cooperação e a relação que estabelece com outras variáveis relacionadas com o desempenho desportivo.

Pode verificar-se, num estudo desenvolvido com uma amostra de 423 participantes da modalidade de futebol, que o rendimento dos atletas depende da forma como se sentem ligados aos seus companheiros e treinadores. Ou seja, pela forma como se sentem pertencentes à equipa. Isto sugere que a orientação para a tarefa está associada à crença de que a cooperação é indispensável para se atingir o sucesso desportivo. Isto porque, a cooperação baseia-se em indivíduos que abdicam da sua individualidade e, através do seu trabalho conjunto, procuram o mesmo objetivo (Ames & Ames, 1984; Standage et al., 2005, cit. por Lameiras et al., 2014). Em suma, vários autores abordam a necessidade de promover atividades e tarefas cooperativas, com vista a fomentar um espírito de coesão e cooperação nas equipas, a desenvolver as potencialidades individuais e conseqüentemente as performances/rendimento desportivo (Olmedilla et al., 2011, cit. por Lameiras et al., 2014).

O presente estudo confirmou os estudos abordados anteriormente. Ou seja, confirmou a existência de uma relação significativa e positiva entre a variável Cooperação e a variável Rendimento Desportivo.

Em relação à Hipótese 2 verificou-se que a Cooperação tem um impacto positivo no Rendimento Desportivo. Referir, e no que diz respeito às dimensões da Cooperação, a sofrível consistência interna (fiabilidade) da dimensão Cooperação Condicionada (.48). Este valor pode significar não ter resultados mais significativos.

Por último, e segundo os resultados apurados, a dimensão Cooperação Incondicionada é a única dimensão que tem uma influência significativa no Rendimento Desportivo. Isto sugere, possivelmente, que os atletas quando se deparam com uma situação ou realidade pela qual decidam cooperar, o fazem independentemente de esta ser favorável ou não às suas pretensões (Garcia-Mas, 2006). Contrariamente, a Cooperação Condicionada e Cooperação com o Treinador, não apresentam resultados significativos o que sugere que os atletas não tomam as suas decisões baseadas em situações concretas ou devido à intervenção dos seus colegas de equipa ou treinadores (Garcia-Mas, 2006). Pode concluir-se que a Cooperação, vista de uma forma geral, tem um impacto significativo no Rendimento, na medida em que os atletas que estão mais predispostos a cooperar e a trabalhar em equipa, trazem mais benefícios para o desempenho individual e coletivo do grupo de trabalho.

Não existem evidências teóricas que relacionem o Bem-estar Psicológico com a Cooperação. No entanto, hipotetizou-se, através de evidências empíricas vividas no contexto desportivo que *H3: O bem-estar psicológico tem um impacto positivo na cooperação.*

Os resultados obtidos confirmaram o que as evidências empíricas sugerem. Ou seja, confirmou a existência de uma relação significativa e positiva entre a variável Bem-estar Psicológico e a variável Cooperação.

Posto isto, e relativamente à Hipótese 3 do presente estudo, verificou-se que o Bem-estar Psicológico tem um impacto positivo na Cooperação.

Apesar de não existirem estudos que relacionem estas duas variáveis, Ntoumanis e colaboradores (2006), nos estudos desenvolvidos, utilizaram a coesão em equipa para explicar as dinâmicas dentro do grupo de trabalho. Definiram a coesão como a tendência para o grupo se manter junto e unido com vista a atingir os mesmos objetivos e as mesmas necessidades afetivas. No contexto desportivo, valores elevados de coesão estão associados a melhores índices de rendimento, a maior resiliência por parte dos atletas e originam emoções/afetos positivos. Assim como elevados níveis de coesão na execução de tarefas predizem um aumento da motivação aquando da sua realização.

Se se fizer uma analogia entre os resultados obtidos no estudo de Ntoumanis e colaboradores (2006) e os resultados obtidos no presente estudo, fica claro a influência do

Bem-estar Psicológico na opção tomada pelos atletas em cooperar ou não com os colegas de equipa. Isto é, conclui-se que quanto melhores os níveis de Bem-estar Psicológico mais cooperativos são os atletas uns com os outros.

Efeito de mediação do Bem-estar Psicológico na relação entre a Cooperação e o Rendimento Desportivo

O efeito de mediação, apesar de se ter verificado, não se verificou na sua totalidade no que respeita à escala e à dimensão Cooperação Incondicionada. Isto é, os resultados indicam que quando é introduzido no modelo o Bem-Estar, a Cooperação assim como a dimensão Cooperação Incondicionada, continuam a ter um impacto significativo no Rendimento Desportivo, mas este impacto diminui, o que nos indica que estamos perante um efeito de mediação parcial. Já no que respeita à dimensão Cooperação com o Treinador existe um efeito de mediação total, pois ao ser introduzida no modelo a variável Mediadora (Bem-Estar) o seu impacto no Rendimento Desportivo deixa de ser significativo.

Limitações e Sugestões

Este estudo apresenta algumas limitações que deverão ser consideradas em estudos futuros, caso se opte por fazer uma replicação do mesmo.

Em primeiro lugar, referir as limitações no que concerne ao processo de recolha de dados. O reduzido número de participantes (N=170) representa uma limitação bastante significativa. É um número que não permite tirar conclusões objetivas no que diz respeito aos resultados finais do estudo.

Outro fator a ter em conta é a recolha ter sido feita de forma faseada, num contexto, muita das vezes, pouco propício devido à falta de condições para os atletas poderem responder calmamente. Esta questão pode influenciar os resultados, na medida em que os participantes não se encontravam predispostos a “perder tempo” a preencher o questionário, naquelas condições.

Uma outra limitação, e ainda no que refere à amostra, é a reduzida média de idades dos participantes. A média de idades está em 19,68 anos, sendo que 41,7 % dos inquiridos ainda não atingiram a idade adulta. Num futuro estudo, deverá incluir-se atletas com idades

superiores às do presente estudo, com vista a obter resultados diferentes. Isto porque, analisando as relações entre as idades dos jogadores, a experiência e a cooperação, os resultados presentes na literatura sugerem que atletas com idades superiores e mais experientes adotam uma postura e comportamentos menos cooperativos (Lameiras et al., 2014). Posto isto, seria interessante comprovar estes resultados.

Continuando na amostra, e no que respeita às suas características demográficas, neste estudo há uma clara superioridade amostral dos participantes que praticam a modalidade de futebol (54,7%). Um dos objetivos do presente estudo era o de averiguar os níveis de cooperação e o impacto destes no rendimento em modalidades coletivas. No entanto se a amostra apresentar um maior equilíbrio entre modalidades desportivas e não existir esta clara superioridade da modalidade de futebol, será possível averiguar se há diferenças nos níveis de Cooperação entre atletas de diferentes modalidades, tal como propõe Garcia-Mas (2001), que sugere uma amostra mais heterogénea. Com o mesmo intuito, e porque todos os participantes do estudo pertencem ao sexo masculino, seria pertinente utilizar uma amostra com participantes de ambos os sexos para perceber se o género representa um fator a ter em conta na mensuração das variáveis.

Uma outra limitação prende-se com o facto de este questionário ser constituído por perguntas fechadas, e de resposta obrigatória, o que poderá ter condicionado as respostas. Devemos ainda salientar que o questionário utilizou três escalas medidas através de autorrelato, e como tal, os dados do questionário provêm do mesmo participante, que responde ao mesmo tempo a todos os itens das referidas escalas.

Implicações Práticas

Como se constatou com a investigação teórica realizada nesta dissertação, as três variáveis em estudo relacionam-se diretamente e tanto o Bem-estar Psicológico como a Cooperação têm um impacto bastante significativo no Rendimento Desportivo de atletas de alto rendimento.

Quando se decidiu construir um instrumento para medir o rendimento, falou-se com treinadores e jogadores com o intuito de compreender qual a perceção que têm em relação aos fatores críticos que influenciam o rendimento desportivo. Não houve uma unanimidade total, mas pode afirmar-se que os conteúdos físicos, técnico-táticos e psicológicos foram as

dimensões que melhor caracterizam um ótimo rendimento desportivo, segundo os inquiridos. Desta forma, o instrumento construído neste estudo para medir o rendimento poderá ser uma ferramenta para averiguar objetivamente a perceção dos atletas do seu rendimento e, a partir daí, fazer-se uma comparação com o que o treinador acha do seu rendimento, ou mesmo aplicar o teste em diferentes fases da época desportiva.

Outro ideal que todos os clubes deveriam ter, e que se reflete nos resultados obtidos, é apostar na ligação dos seus atletas ao clube. Isto é, criar condições e metodologias que proporcionem boas condições para a prática de desporto e que ajudem a criar bem-estar psicológico de modo a fomentar espírito de grupo nas equipas e compromisso entre os seus atletas.

Por todas estas razões e muitas mais, o rendimento desportivo é a variável mais importante para os treinadores e restantes equipas técnicas. É com um rendimento desportivo de bom nível e regular que se conquistam os objetivos traçados.

Tal como mencionado no início deste capítulo e reforçado por Garcia-Mas (2001) Almeida e colaboradores (2012), a falta de comprovação empírica e experimental na temática da cooperação e a escassez de estudos que se dediquem a verificar se existe relação entre os diferentes níveis de perfis de cooperação numa equipa e o seu rendimento (Almeida & Lameiras, 2013), bem como a inexistência de estudos que comprovem empírica e experimentalmente a relação entre o Bem-estar Psicológico e a Cooperação fazem do presente estudo um bom instrumento para colmatar esta escassez de investigação.

Em suma, este estudo permite confirmar e, em alguns casos dar a conhecer, a treinadores e equipas técnicas de vários tipos de modalidades desportivas, a importância que estes fatores exercem no rendimento dos seus atletas, com vista a implementarem metodologias de treino e ideias mais objetivas que versem nestas dimensões de maneira a melhorarem o rendimento individual e coletivo das equipas desportivas.

REFERÊNCIAS

- Almeida, P. L., Garcia-Mas, A., Lameiras, J., Olmedilla, A., Ortega, E. e Martins, S. (2012). Avaliação da percepção de cooperação desportiva: propriedades psicométricas da adaptação portuguesa do CCD. *Laboratório de Psicologia, 10*, 35-46.
- Almeida, P. L.; Lameiras, J. (2013). You'll never walk alone: cooperação como paradigma explicativo das dinâmicas das equipas desportivas. *Revista de Psicología del Deporte, 22*, 517-523.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51* (6), 1173-1182.
- Bentler, P. M., & Bonnet, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin, 88*, 588-606.
- Biddle, A., & Hatzigeorgiadis, A. (2008). Negative self- talk during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior, 31*(3), 237-253.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em ciências sociais. Introdução às técnicas utilizando o SPSS para windows (3ª Ed.)*. Oeiras: Celta
- Buceta, J. M. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte, 8*, 39-52.
- Campbell, J. P. (1990). Modeling the performance prediction problem in industrial and organizational psychology. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.). *Handbook of industrial and organizational psychology, 1*, pp. 687-732. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Carrasco, A. E., Garcia-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología, 41*, pp. 335-347.

- Coakley, J. (1994). *Sport in society: Issues and controversies*. St. Louis: Times Mirror/Mosby.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, pp. 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, pp. 403-425.
- Diener E, Suh EM. 1998. Subjective well-being and age: an international analysis. *Annu. Rev. Gerontol. Geriatr.* 17:304–24
- Federação Portuguesa de vela (2012). Alto rendimento: Critérios de integração e seleção 2012-2013. Consultado em 25 de Junho de 2015 através de <http://www.fpvela.pt/portal/page/portal/FPV/Genericos?actualmenu=12888869&genericos1=12888886&cboui=12888886>
- Garcia-Mas, A. (2001). Cooperation and competition in sports teams. *Análise Psicológica*, 1(XXI), 115-130.
- Garcia-Mas, A. (2006). El funcionamiento de los equipos deportivos: Dinámica externa e interna y liderazgo deportivo. In E. J. De Los Fayos, A. Olmedilla & P. Jara (Eds.) *Psicología y Deporte* (pp. 205-236). Murcia: Diego Marín.
- Garcia-Mas, A., Olmedilla A., Morilla, M., Rivas, C., García, E., & Ortega, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18(3), 425-432.
- Garcia-Mas, A., Olmedilla, A., Ortega E., Almeida, P. L., Lameiras, J., Sousa, C. & Cruz, J. (2009). Cooperation and cohesion in football teams in competition. *International Journal of Hispanic Psychology*, 2(1), 29-46.
- García-Mas, A. & Vicens Bauzá, P. (2003). La Psicología del equipo deportivo. Cooperacion e Rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 79-89.
- Garcia-Mas, A. & Vicens, P. (1995). Cooperación y rendimiento deportivo. *Psicothema*, 7(1), 5-19.

- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors Influencing Olympic Performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 154-184.
- Hernández, J. G., & Montero, F. J. (2010). Indicadores de rendimiento y cooperación deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 10*, pp. 57-61.
- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G.M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 4* (1), 62-90.
- doi:10.5502/ijw.v4i1.4
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. & White, M. A. (2014). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*.
- doi: 10.1080/17439760.2014.936962
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Lameiras, J., Almeida, P., Garcia-Mas, A. (2014). Relationships between cooperation and goal orientation among male professional and semi-professional team athletes. *Perceptual and Motor Skills, 119*(3), 851-860.
- Lameiras, J., Almeida, P. L., Pons, J., & Garcia-Mas, A. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte, 23*, pp. 337-343.
- López López, I. S. (2011). *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: Habilidades psicológicas para Competir Y Personalidade Resistente*. Tese Doutoral. Granada.
- Marcos, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Alonso, D. A., & García-Calvo, T. (Outubro de 2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva

- en el rendimiento en equipos de fútbol. *International Journal of Sport Science*, 7, pp. 341-354.
- Marôco, J. (2010). *Análise de Equações Estruturais. Fundamentos Teóricos, SoftWare e Aplicações*. Pero Pinheiro. ReportNumber, Lda.
- Maroco, J. & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1): 65-90. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Meglino, B. M. & Korsgaard, A. (2004). Considering Rational Self-Interest as a Disposition: organizational Implications of Other Orientation. *Journal of Applied Psychology*, 89, 946-959.
- Núñez, J. L., León, J., González, V., & Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, pp. 223-242.
- Pais-Ribeiro, J. (2008). *Metodologia de Investigação em Psicologia*. Porto: Legis Editora.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de Dados para Ciências Sociais – A complementaridade do SPSS* (3ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Rabbie, J. M. (1995). Determinantes de la cooperación instrumental intragrupo. In R. A. Hinde & J. Groebel (Eds.), *Cooperación y conducta prosocial* (pp.97-131). Madrid: Visor Aprendizaje
- Rivas, C., Romero, A., Pérez-Llantanda, M. d., de la Llave, A. L., Poutau, M., Molina, I., Garcia-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, pp. 365-371.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well being. In S. Fiske (Ed.), *Annual review of psychology*, Vol. 52 (pp. 141–166). Palo Alto, CA: Annual Reviews.
- Sarrazin, P., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395–418.

- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Nova Iorque: Free Press.
- Sharma, S. (1996). *Applied Multivariate Techniques*. John Wiley and Sons, New York
- Smith, T. D., & McMillan, B. F. (2001). *A Primer of Model Fit Indices in Structural Equation Modeling*. Paper presented at the Annual Meeting of the Southwest Educational Research Association, New Orleans.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, (Vol 29), (pp. 271-360). Toronto: Academic.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Donnellan, M. B. (Janeiro de 2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41-61.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*.

ANEXOS

ANEXO A – Questionário

O meu nome é Bernardo Salgado Emídio e sou estudante do ISPA – Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. No âmbito da minha Tese de Mestrado, na área da Psicologia Social e das Organizações, estamos a realizar um estudo acerca da relação directa entre Cooperação e Rendimento Desportivo, e os efeitos do Compromisso e do Bem-Estar nessa mesma relação. Assim, solicito a sua colaboração para o preenchimento deste questionário no qual é garantida a sua confidencialidade e anonimato das suas respostas.

Os dados que serão recolhidos serão tratados estatisticamente apenas para fins académicos.

Procure responder de forma sincera, expressando a sua verdadeira opinião de modo a que a partir dela se reflita a sua experiência e não o que acha ser o mais correcto. Deste modo, a sua colaboração é fundamental para a realização deste estudo.

Obrigado pela sua colaboração!

QUESTIONÁRIO

SECÇÃO A: Responda considerando a sua postura no clube

Por favor, leia atentamente as questões que se seguem e escolha a opção que melhor se ajusta à sua opinião, indicando o grau em que discorda ou concorda com cada uma das afirmações, utilizado a seguinte escala de resposta:

Muito	Bastante	Algo	Pouco	Nada
1	2	3	4	5

1. Se todos cooperarmos, a equipa fica mais unida e pode render mais ou trabalhar melhor.	1	2	3	4	5
2. Quando ajudo o treinador, seguindo as suas instruções e esforçando-me nos jogos e nos treinos, espero que ele me reconheça, dizendo-me ou colocando-me na equipa principal.	1	2	3	4	5
3. Trabalho conjuntamente com o treinador, independentemente de ser titular ou suplente.	1	2	3	4	5
4. Eu colaboro com os meus companheiros, mesmo que estes tenham mais capacidades do que eu.	1	2	3	4	5
5. Sigo sempre as instruções do meu treinador e acato as suas decisões, tanto nos jogos como nos treinos, chegando a sacrificar as minhas ideias acerca do jogo.	1	2	3	4	5
6. A minha cooperação com os meus companheiros e treinador, tanto nos jogos como nos treinos, depende da colaboração que eles me dão a mim.	1	2	3	4	5
7. Coopero com o treinador, independentemente de ser titular ou suplente.	1	2	3	4	5
8. É tão importante cooperar fora do terreno de jogo como em campo, embora eu me considere um profissional	1	2	3	4	5
9. Eu coopero durante o jogo, mesmo que não se note, por exemplo,	1	2	3	4	5

movimentando-me sem bola ou dobrando um companheiro.					
10. Quando com o meu jogo ou com o meu esforço ajudo algum companheiro em campo, espero ser reconhecido de alguma forma.	1	2	3	4	5
11. Colaboro com os meus companheiros de equipa, ainda que na equipa possa existir algum grupo que não ajude os companheiros.	1	2	3	4	5
12. Esforço-me muito durante os treinos, ainda que isso signifique competir com algum companheiro.	1	2	3	4	5

SECÇÃO B: Responda considerando o seu bem-estar

Por favor, leia atentamente as questões que se seguem e escolha a opção que melhor se ajusta à sua opinião, indicando o grau em que discorda ou concorda com cada uma das afirmações, utilizado a escala de resposta indicada para cada pergunta.

1	Em geral, até que ponto leva uma vida com propósito e significado? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente
2	No seu desporto, em quanto do seu tempo sente que faz progressos em direção aos seus objetivos? Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
3	No seu desporto, com que frequência fica absorvido no que está a fazer? Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
4	Em geral, como considera a sua saúde? Péssima 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Excelente
5	No seu desporto, com que frequência se sente alegre? Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

6	No seu desporto, em que medida recebe apoio e suporte, de outros, quando necessita? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente
7	No seu desporto, com que frequência se sente ansioso(a)? Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
8	No seu desporto, com que frequência atinge objetivos importantes que estabeleceu para si próprio? Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
9	De uma forma geral, até que ponto sente que o que faz no seu desporto é valioso e vale a pena? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente
10	No seu desporto, com que frequência se sente positivo? Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
11	No seu desporto, até que ponto se sente entusiasmado e interessado nas coisas? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente
12	Quão sozinho se sente na sua vida diária? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente
13	Quão satisfeito está com a saúde física atual? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente

14	No seu desporto, com que frequência se sente zangado? Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
15	Em que medida se sente amado? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente
16	Com que frequência é capaz de lidar com as suas responsabilidades no contexto desportivo em que está inserido? Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
17	Em que medida sente que tem um sentido de direção na sua vida? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente
18	Em comparação com outras pessoas do mesmo sexo e idade, como considera a sua saúde? Péssima 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Excelente
19	No seu contexto desportivo, quão satisfeito está com as suas relações pessoais? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente
20	No seu desporto, com que frequência se sente triste? Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
21	Com que frequência perde a noção do tempo enquanto pratica a sua atividade desportiva? Nunca 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre
22	No seu desporto, até que ponto se sente contente? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente

23	Em suma, na sua atividade desportiva, quão feliz diria que é? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente
24	Somando tudo na sua vida, quão feliz diria que é? Absolutamente nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Totalmente

SECÇÃO C: Responda considerando a relação que tem com o seu clube

Por favor, leia atentamente as questões que se seguem e escolha a opção que melhor se ajusta à sua opinião, indicando o grau em que discorda ou concorda com cada uma das afirmações, utilizando a seguinte escala de resposta:

Discordo Totalmente	Discordo Parcialmente	Não concordo nem discordo	Concordo Parcialmente	Concordo Totalmente
1	2	3	4	5

1. Acredito que há muito poucas alternativas para poder pensar em sair deste clube.	1	2	3	4	5
2. Não me sinto “emocionalmente ligado” a este clube.	1	2	3	4	5
3. Seria materialmente muito penalizador para mim, neste momento, sair deste clube, mesmo que o pudesse fazer.	1	2	3	4	5
4. Eu não iria deixar este clube neste momento porque sinto que tenho a obrigação pessoal para com as pessoas que trabalham aqui.	1	2	3	4	5
5. Sinto que não tenho qualquer dever moral em permanecer no clube onde estou actualmente.	1	2	3	4	5
6. Este clube tem um grande significado pessoal para mim.	1	2	3	4	5

7. Não me sinto como “fazendo parte da família” neste clube.	1	2	3	4	5
8. Mesmo que fosse uma vantagem para mim, sinto que não seria correcto deixar este clube no presente momento.	1	2	3	4	5
9. Na realidade, sinto os problemas deste clube como se fossem meus.	1	2	3	4	5
10. Este clube merece a minha lealdade.	1	2	3	4	5
11. Ficaria muito feliz em passar o resto da minha carreira neste clube.	1	2	3	4	5
12. Sentir-me-ia culpado se deixasse este clube agora.	1	2	3	4	5
13. Uma das principais razões para eu continuar a jogar neste clube é que a saída iria requerer um considerável sacrifício pessoal, porque um outro clube poderá não cobrir totalidade de benefícios que tenho aqui.	1	2	3	4	5
14. Neste momento, manter-me neste clube é tanto uma questão de necessidade material quanto de vontade pessoal.	1	2	3	4	5
15. Não me sinto como fazendo parte deste clube.	1	2	3	4	5
16. Uma das consequências negativas para mim se saísse deste clube resulta da escassez de alternativas de clubes que teria disponíveis.	1	2	3	4	5
17. Muito da minha vida iria ser afectada se decidisse querer sair deste clube neste momento.	1	2	3	4	5
18. Sinto que tenho um grande dever para com este clube.	1	2	3	4	5
19. Como já dei tanto a este clube, não considero actualmente a possibilidade de jogar num outro.	1	2	3	4	5

SECÇÃO D: Resposta considerando o seu Rendimento na presente época

O questionário que se segue avalia a **forma como tem jogado ao longo da presente época desportiva**. Trata-se de um **balanço global até ao momento** não se reportando a nenhum jogo em particular mas sim á sua autoavaliação global de rendimento nesta temporada desportiva. Responda rápida e sinceramente a cada questão numa escala de 1 a 7, onde 1=Nunca e 7=Sempre

1. Tenho sido eficaz a fazer passes.	1	2	3	4	5	6	7
2. A jogar, tenho demonstrado enorme determinação.	1	2	3	4	5	6	7
3. Tenho procurado sempre linhas de passe para receber a bola, seja em situação de risco ou de controlo, estando taticamente bem posicionado.	1	2	3	4	5	6	7
4. Sempre que estou em campo, tenho tido uma entrega total e absoluta ao jogo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tenho sido capaz de dar uma excelente resposta física, independentemente das exigências do jogo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Dentro do campo, tenho sido um excelente trabalhador de equipa, ajudando e apoiando os meus colegas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Tenho sido eficaz cada vez que assumo uma ação de risco no jogo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Tenho conseguido recuperar facilmente a bola.	1	2	3	4	5	6	7
9. Tenho tido capacidade para resistir a qualquer momento favorável ou desfavorável do jogo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Não tenho necessitado de muita informação para entender o que o treinador pretende.	1	2	3	4	5	6	7
11. Tenho aprendido com os erros, não os repetindo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Durante os jogos, tenho tomado facilmente decisões acerca do que devo ou não fazer.	1	2	3	4	5	6	7

13. Tenho sido fisicamente muito forte na disputa de todos os lances.	1	2	3	4	5	6	7
14. Quando estou em campo, tenho tido facilidade em concentrar-me.	1	2	3	4	5	6	7
15. Tenho reagido rapidamente à perda da bola.	1	2	3	4	5	6	7
16. Tenho conseguido gerir o facto de não ser convocado.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tenho tido capacidade para me preparar convenientemente para cada jogo.	1	2	3	4	5	6	7
18. Tenho conseguido antecipar os movimentos do adversário.	1	2	3	4	5	6	7
19. Tenho conseguido revelar um enorme espírito de sacrifício em prol da equipa.	1	2	3	4	5	6	7
20. Tenho sido capaz de acompanhar a velocidade do jogo.	1	2	3	4	5	6	7
21. Em todos os jogos e treinos tenho lutado para ser melhor que no anterior, para me superar.	1	2	3	4	5	6	7
22. Tenho tido sucesso na disputa dos lances com os adversários	1	2	3	4	5	6	7
23. Tenho tido boa capacidade de leitura de jogo.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tenho sido muito dedicado a este desporto.	1	2	3	4	5	6	7
25. Nos jogos mais exigentes, tenho conseguido manter uma boa resistência à fadiga até ao final do jogo.	1	2	3	4	5	6	7
26. Tenho sido bem sucedido no cumprimento das tarefas definidas pelo treinador.	1	2	3	4	5	6	7
27. Tenho tido facilidade em autoavaliar-me após cada jogo.	1	2	3	4	5	6	7
28. Tenho sido forte nas situações ofensivas de 1 contra 1	1	2	3	4	5	6	7

29. Durante os jogos, tenho tido uma boa leitura da trajetória da bola, antecipando o meu posicionamento.	1	2	3	4	5	6	7
30. Tenho sido um jogador disciplinado, quer nos treinos quer nos jogos.	1	2	3	4	5	6	7
31. Tenho sido capaz de gerir a minhas emoções durante o jogo.	1	2	3	4	5	6	7
32. Tenho sido forte nas situações defensivas de 1 contra 1	1	2	3	4	5	6	7

Dados demográficos (*apenas para controlo estatístico*)

Género:

Masculino
 Feminino

Idade: _____

Habilitações Literárias:

Ensino Básico
 Ensino Secundário
 Frequência de Ensino Superior
 Licenciatura ou superior

Modalidade: _____

Posição em que joga: _____

Antiguidade no Clube: _____

Há quanto tempo trabalho com o seu actual treinador? _____

Há quanto tempo está nesta equipa? _____

É simpatizante ou adepto do clube onde pratica? Sim: _____ Não: _____

Recompensa monetária:

Nenhuma

Bolsa de Formação
Prémio
Salário

Outras formas de recompensas (não monetárias):

Nenhuma

Se sim, qual? _____

Nº de treinos por semana (em média): _____

Face aos seus objectivos, considera o nº de treinos adequado? Sim: _____ Não: _____

Nº de anos a praticar a modalidade: _____

Se desejar receber os resultados do estudo para o qual contribuiu, por favor, indique o seu contacto electrónico: _____.

Obrigado pela sua ajuda!

Bernardo Salgado Emídio
bernardosalgado_10@hotmail.com
912504415

ANEXO B – Estatística Descritiva da Amostra

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Idade	170	15	38	19,68	4,939
Valid N (listwise)	170				

Habilitações Literárias

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ensino Básico	53	31,2	31,2	31,2
	Ensino Secundário	92	54,1	54,1	85,3
	Frequência de Ensino Superior	15	8,8	8,8	94,1
	Licenciatura ou Superior	10	5,9	5,9	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

Modalidade

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Futebol	93	54,7	54,7	54,7
	Hóquei	6	3,5	3,5	58,2
	Basquetebol	15	8,8	8,8	67,1
	Futsal	44	25,9	25,9	92,9
	Andebol	12	7,1	7,1	100,0
	Total	170	100,0	100,0	

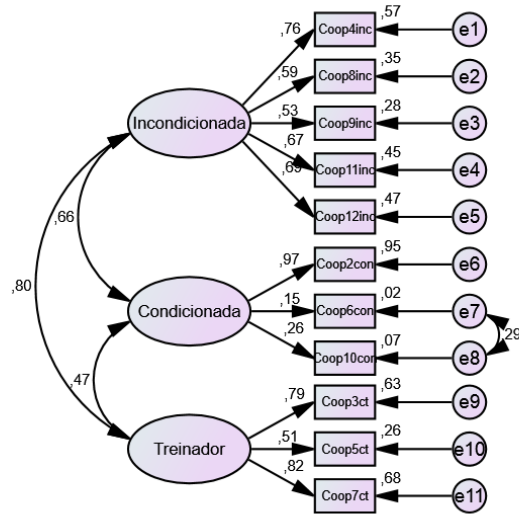
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Antiguidade no Clube	170	,17	75,00	5,6306	6,95289
Valid N (listwise)	170				

ANEXO C – Qualidades métricas da escala da Cooperação

Validade

Análise Fatorial Confirmatória



$\chi^2(40)=41,095$; $p=.422$; $\chi^2_{df}=1,027$
 ; CFI=.998; TLI=.997; GFI=.959
 ; RMSEA=.013; $p(\text{rmsea} \leq 0,05)=,914$

Fiabilidade

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,816	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Coop1inc	45,86	33,223	,573	,799
Coop2con	46,38	31,029	,593	,792
Coop3ct	46,22	31,760	,555	,796
Coop4inc	46,14	31,424	,652	,789
Coop5ct	46,59	32,776	,425	,806
Coop6con	47,17	34,497	,123	,841
Coop7ct	46,35	30,514	,585	,791
Coop8inc	46,38	31,715	,532	,797
Coop9inc	46,42	32,209	,460	,803
Coop10con	46,98	33,213	,239	,828
Coop11inc	46,52	31,316	,588	,793
Coop12inc	46,37	30,897	,595	,791

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,805	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Coop1inc	21,53	9,410	,550	,782
Coop4inc	21,81	8,367	,650	,756
Coop8inc	22,05	8,471	,525	,784
Coop9inc	22,09	8,471	,502	,790
Coop11inc	22,19	8,225	,595	,767
Coop12inc	22,04	8,040	,591	,768

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,484	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Coop2con	7,19	3,384	,243	,479
Coop6con	7,98	2,467	,304	,389
Coop10con	7,79	2,389	,376	,248

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,739	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Coop3ct	8,40	2,241	,624	,587
Coop5ct	8,76	2,572	,436	,790
Coop7ct	8,53	1,860	,649	,544

Sensibilidade

	N		Median	Skewness	Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid	Missing					
Coop1inc	170	0	5,00	-4,333	21,959	1	5
Coop2con	170	0	5,00	-1,160	,919	1	5
Coop3ct	170	0	5,00	-1,924	4,690	1	5
Coop4inc	170	0	5,00	-2,229	6,829	1	5
Coop5ct	170	0	4,00	-,968	1,407	1	5
Coop6con	170	0	4,00	-,533	-,465	1	5
Coop7ct	170	0	5,00	-1,656	2,850	1	5
Coop8inc	170	0	4,00	-1,313	1,953	1	5
Coop9inc	170	0	4,00	-1,496	3,005	1	5
Coop10con	170	0	4,00	-,406	-,596	1	5
Coop11inc	170	0	4,00	-1,280	2,548	1	5
Coop12inc	170	0	4,50	-1,515	2,594	1	5

Descriptives			
		Statistic	Std. Error
Cooperação	Mean	4,1690	,04019
	Median	4,2727	
	Skewness	-1,810	,186
	Kurtosis	6,166	,370
Coop_Inc	Mean	4,3059	,04706
	Median	4,4000	
	Skewness	-2,120	,186
	Kurtosis	7,531	,370
Coop_Cond	Mean	3,8275	,05667
	Median	4,0000	
	Skewness	-,405	,186
	Kurtosis	-,219	,370
Coop_Trein	Mean	4,2824	,05379
	Median	4,3333	
	Skewness	-1,933	,186
	Kurtosis	5,954	,370

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Cooperação	,108	170	,000	,875	170	,000
Coop_Inc	,155	170	,000	,827	170	,000
Coop_Cond	,145	170	,000	,958	170	,000
Coop_Trein	,185	170	,000	,817	170	,000

a. Lilliefors Significance Correction

ANEXO D – Qualidades métricas da escala de Rendimento

Validade

Análise Fatorial Exploratória

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,921
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	3027,158
	df	465
	Sig.	,000

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	13,342	43,040	43,040	13,342	43,040	43,040
2	1,540	4,967	48,007			
31	,124	,399	100,000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

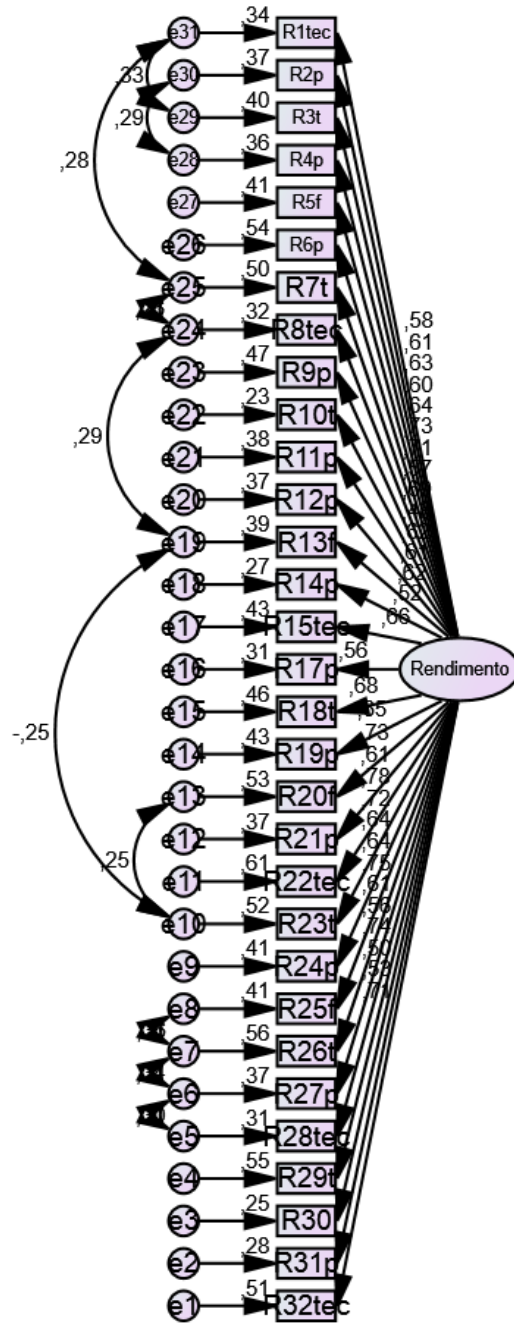
Component Matrix^a

	Component
	1
Rend22tec	,779
Rend26t	,775
Rend6p	,746
Rend29t	,741
Rend20f	,740
Rend7t	,728
Rend23t	,727
Rend32tec	,718
Rend9p	,696
Rend18t	,684
Rend19p	,670
Rend15tec	,669
Rend25f	,664
Rend5f	,659
Rend3t	,657
Rend27p	,649
Rend24p	,649
Rend13f	,643
Rend11p	,639
Rend2p	,639
Rend12p	,625
Rend4p	,624
Rend21p	,623
Rend1tec	,621
Rend8tec	,598
Rend28tec	,581
Rend17p	,562
Rend14p	,545
Rend31p	,543
Rend30	,512
Rend10t	,510

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

Análise Fatorial Confirmatória



$\chi^2(424)=776,564$; $p=,000$; $\chi^2_{df}=1,832$
 ; CFI=,873; TLI=,861; GFI=,782
 ; RMSEA=,070; $p(\text{rmsea} \leq 0,05)=,000$

Fiabilidade

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,954	31

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Rend1tec	162,18	665,771	,587	,953
Rend2p	161,74	663,580	,608	,953
Rend3t	162,05	662,649	,628	,952
Rend4p	161,55	661,539	,592	,953
Rend5f	161,94	662,778	,627	,952
Rend6p	161,60	660,182	,719	,952
Rend7t	162,22	659,476	,699	,952
Rend8tec	162,42	664,021	,566	,953
Rend9p	162,15	661,854	,663	,952
Rend10t	162,21	665,032	,480	,954
Rend11p	161,87	667,522	,609	,953
Rend12p	162,11	668,348	,595	,953
Rend13f	162,22	655,816	,611	,953
Rend14p	162,03	669,212	,513	,953
Rend15tec	162,01	660,284	,640	,952
Rend17p	161,86	668,461	,530	,953
Rend18t	162,08	665,579	,654	,952
Rend19p	161,85	662,398	,642	,952
Rend20f	161,89	656,427	,710	,952
Rend21p	161,66	663,291	,593	,953
Rend22tec	162,22	653,879	,751	,951
Rend23t	161,98	659,935	,698	,952
Rend24p	161,44	660,874	,615	,952
Rend25f	161,91	656,187	,631	,952
Rend26t	161,93	658,717	,750	,951
Rend27p	161,88	662,554	,625	,952
Rend28tec	162,41	661,912	,551	,953
Rend29t	161,98	657,615	,716	,952
Rend30	161,69	666,864	,482	,954
Rend31p	161,98	668,053	,517	,953
Rend32tec	162,03	652,573	,690	,952

Sensibilidad

	N		Median	Skewness	Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid	Missing					
R1tec	170	0	5,00	-,870	1,206	1	7
R2p	170	0	6,00	-1,064	1,094	1	7
R3t	170	0	5,50	-,828	,980	1	7
R4p	170	0	6,00	-1,310	1,198	1	7
R5f	170	0	5,00	-,694	,315	1	7
R6p	170	0	6,00	-1,245	1,905	1	7
R7t	170	0	5,00	-,504	,141	1	7
R8tec	170	0	5,00	-,562	,191	1	7
R9p	170	0	5,00	-,396	-,307	2	7
R10t	170	0	6,00	-,961	,361	1	7
R11p	170	0	6,00	-,813	,385	2	7
R12p	170	0	5,00	-,362	-,262	2	7
R13f	170	0	5,00	-,689	-,167	1	7
R14p	170	0	5,00	-,858	,905	1	7
R15tec	170	0	6,00	-1,004	1,115	1	7
R17p	170	0	6,00	-,827	,077	2	7
R18t	170	0	5,00	-,630	,519	1	7
R19p	170	0	6,00	-,626	-,365	2	7
R20f	170	0	6,00	-,730	,193	1	7
R21p	170	0	6,00	-1,091	,987	1	7
R22tec	170	0	5,00	-,677	,428	1	7
R23t	170	0	6,00	-,890	,478	2	7
R24p	170	0	6,00	-1,313	,916	2	7
R25f	170	0	6,00	-1,025	,656	1	7
R26t	170	0	6,00	-,977	1,251	1	7
R27p	170	0	6,00	-,905	,675	1	7
R28tec	170	0	5,00	-,569	-,068	1	7
R29t	170	0	6,00	-,729	,068	2	7
R30	170	0	6,00	-1,140	,899	1	7
R31p	170	0	6,00	-,664	-,182	2	7
R32tec	170	0	6,00	-,871	,375	1	7

Descriptives

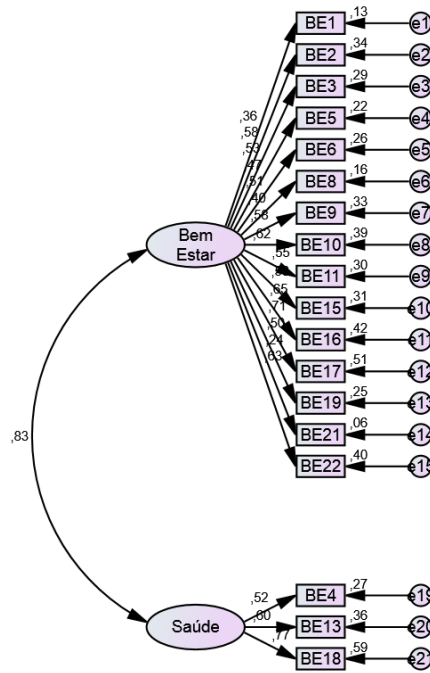
		Statistic	Std. Error
Rendimento	Mean	5,3991	,06573
	Median	5,5000	
	Skewness	-1,015	,186
	Kurtosis	1,620	,370

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Rendimento	,083	170	,006	,944	170	,000

a. Lilliefors Significance Correction

ANEXO E – Qualidades métricas da escala de Bem-Estar



$\chi^2(134)=302,792$; $p=,000$; $\chi^2_{df}=2,260$
 ;CFI=,808; GFI=,834; TLI=,781
 ;PCFI=,708; PGFI=,654
 ;RMSEA=,086; $p(\text{rmsea} \leq 0,05)=,000$
 ;AIC=376,792; BCC=386,165; MECVI=,000

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,833	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BE1	96,54	156,937	,296	,833
BE2	96,78	147,698	,500	,821
BE3	96,54	143,102	,524	,818
BE5	96,12	150,282	,435	,825
BE6	96,81	149,033	,411	,826
BE10	96,49	145,600	,518	,819
BE11	96,34	142,331	,529	,818
BE15	97,27	139,441	,472	,824
BE17	96,86	141,802	,629	,812
BE21	96,82	148,967	,257	,845
BE22	96,19	139,290	,681	,807
BE23	96,37	142,826	,614	,813
BE24	96,38	147,704	,496	,821

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,661	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BE4	15,76	9,261	,459	,585
BE13	16,88	6,732	,483	,579
BE18	15,96	9,270	,507	,535

Sensibilidade

Statistics							
	N		Median	Skewness	Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid	Missing					
BE1	170	0	8,00	-,576	,573	3	10
BE2	170	0	8,00	-,473	-,088	3	10
BE3	170	0	8,00	-1,042	,738	3	10
BE4	170	0	9,00	-1,589	3,655	1	10
BE5	170	0	9,00	-1,387	2,216	3	10
BE6	170	0	8,00	-,639	,049	3	10
BE8	170	0	8,00	-,686	,803	3	10
BE9	170	0	9,00	-1,148	1,532	2	10
BE10	170	0	8,00	-1,034	1,173	2	10
BE11	170	0	9,00	-1,404	2,710	1	12
BE13	170	0	8,00	-1,117	1,513	0	10
BE15	170	0	8,00	-,964	,915	0	10
BE16	170	0	8,00	-,596	,347	3	10
BE17	170	0	8,00	-1,153	2,814	0	10
BE18	170	0	9,00	-1,247	2,103	2	10
BE19	170	0	8,50	-1,879	5,006	0	10
BE21	170	0	8,00	-1,447	1,754	0	10
BE22	170	0	9,00	-1,707	4,676	0	10
BE23	170	0	8,50	-1,857	6,132	0	10
BE24	170	0	8,00	-1,852	6,609	0	10

Descriptives			
		Statistic	Std. Error
Bem_Estar	Mean	8,1761	,09538
	Median	8,2353	
	Skewness	1,155	,186
	Kurtosis	6,164	,370
Saúde	Mean	8,1000	,10290
	Median	8,3333	
	Skewness	-,910	,186
	Kurtosis	,863	,370

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Bem_Estar	,103	170	,000	,878	170	,000
Saúde	,128	170	,000	,938	170	,000

a. Lilliefors Significance Correction

ANEXO F – Estatística Descritiva das Variáveis em Estudo

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Cooperação	170	1,55	5,00	4,1690	,52399
Coop_Inc	170	1,00	5,00	4,3059	,61353
Coop_Cond	170	1,67	5,00	3,8275	,73891
Coop_Trein	170	1,00	5,00	4,2824	,70128
Rendimento	170	2,35	6,97	5,3991	,85702
Bem_Estar	170	4,71	10,00	8,1761	1,24362
Saúde	170	3,33	10,00	8,1000	1,34162
Valid N (listwise)	170				

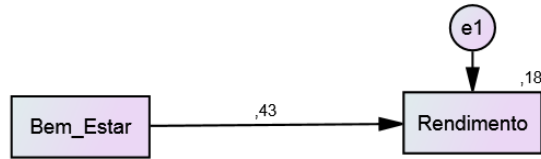
ANEXO G – Correlações

Correlations							
	1	2	2.1	2.2	2.3	4	5
Rendimento	1						
Cooperação	,261**	1					
Coop_Inc	,264**	,891**	1				
Coop_Cond	,137	,640**	,349**	1			
Coop_Trein	,185*	,766**	,615**	,191*	1		
Bem_Estar	,430**	,264**	,232**	,179*	,195*	1	
Saúde	,504**	,092	,041	,095	,091	,461**	1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

ANEXO H – Testes de Hipóteses



Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

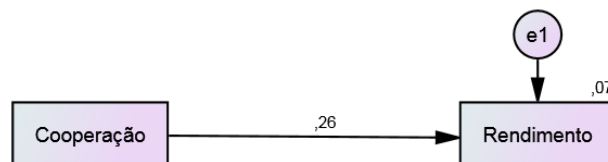
	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Rendimento <--- Bem_Estar	,296	,048	6,188	***	

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Rendimento <--- Bem_Estar	,430

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Rendimento	,185



Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

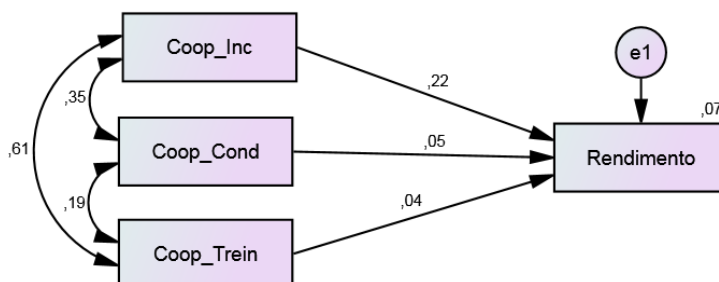
	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Rendimento <--- Cooperação	,427	,121	3,512	***	

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Rendimento <--- Cooperação	,261

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Rendimento	,068



Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

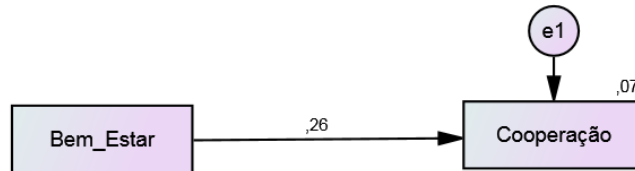
	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Rendimento <--- Coop_Inc	,311	,138	2,259	,024	par_1
Rendimento <--- Coop_Cond	,060	,092	,649	,516	par_2
Rendimento <--- Coop_Trein	,047	,115	,413	,679	par_3

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Rendimento <--- Coop_Inc	,222
Rendimento <--- Coop_Cond	,051
Rendimento <--- Coop_Trein	,039

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Rendimento	,073



Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

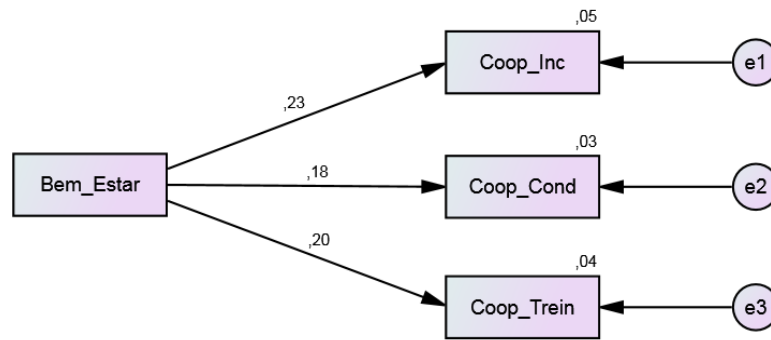
	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Cooperação <--- Bem_Estar	,111	,031	3,553	***	

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Cooperação <--- Bem_Estar	,264

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Cooperação	,070



Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

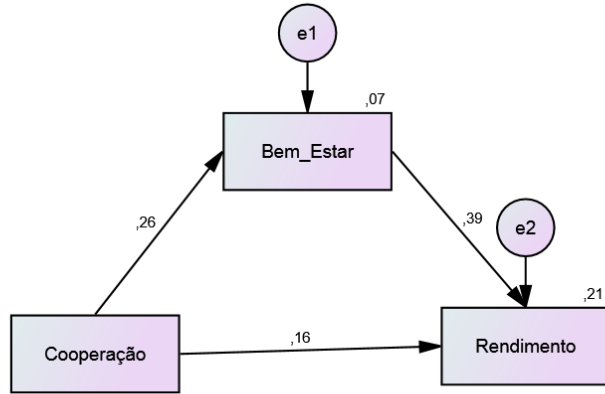
	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Coop_Cond <--- Bem_Estar	,106	,045	2,361	,018	
Coop_Inc <--- Bem_Estar	,115	,037	3,104	,002	
Coop_Trein <--- Bem_Estar	,110	,043	2,590	,010	

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Coop_Cond <--- Bem_Estar	,179
Coop_Inc <--- Bem_Estar	,232
Coop_Trein <--- Bem_Estar	,195

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Coop_Trein	,038
Coop_Inc	,054
Coop_Cond	,032



Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Bem_Estar	<---	Cooperação	,626	,176	3,553	***	
Rendimento	<---	Cooperação	,259	,116	2,234	,025	
Rendimento	<---	Bem_Estar	,267	,049	5,468	***	

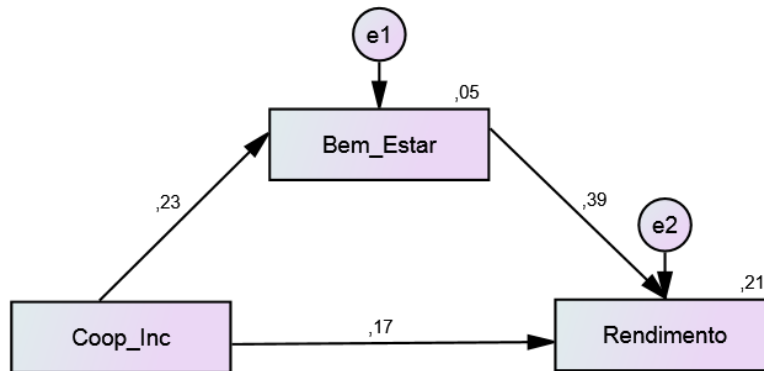
Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate
Bem_Estar	<---	Cooperação	,264
Rendimento	<---	Cooperação	,159
Rendimento	<---	Bem_Estar	,388

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Bem_Estar	,070
Rendimento	,208

Sobel test statistic: 2.01084232
One-tailed probability: 0.02217106
Two-tailed probability: 0.04434211



Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Bem_Estar	<---	Coop_Inc	,471	,152	3,104	,002	
Rendimento	<---	Bem_Estar	,268	,048	5,552	***	
Rendimento	<---	Coop_Inc	,243	,098	2,478	,013	

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate
Bem_Estar	<---	Coop_Inc	,232
Rendimento	<---	Bem_Estar	,389
Rendimento	<---	Coop_Inc	,174

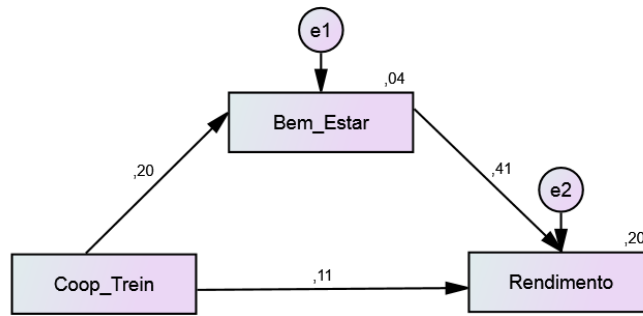
Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

		Estimate
Bem_Estar		,054
Rendimento		,213

Sobel estatístico do ensaio: 2.71014059

Probabilidade unilateral: 0.00336273

Probabilidade bicaudal: 0.00672547



Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Bem_Estar	<---	Coop_Trein	,347	,134	2,590	,010	
Rendimento	<---	Bem_Estar	,282	,048	5,816	***	
Rendimento	<---	Coop_Trein	,129	,086	1,499	,134	

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate
Bem_Estar	<---	Coop_Trein	,195
Rendimento	<---	Bem_Estar	,409
Rendimento	<---	Coop_Trein	,105

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

		Estimate
Bem_Estar		,038
Rendimento		,195

Sobel estatístico do ensaio: 2.42644884

Probabilidade unilateral: 0.00762370

Probabilidade bicaudal: 0.01524740

