

**ALÉM DO MEDO DE FALHAR: ROBUSTEZ MENTAL E RELAÇÃO  
TREINADOR-ATLETA**

MARIANA MARIA BENTO BELLO FIGUEIREDO

Orientadora de Dissertação:  
MARIA JOÃO GOUVEIA

Professora de Seminário de Dissertação:  
MARIA JOÃO GOUVEIA

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

**MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA**

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a  
orientação do Prof<sup>a</sup> Doutora Maria João Gouveia,  
apresentada no ISPA – Instituto Universitário para  
obtenção de grau de Mestre na  
especialidade de Psicologia Clínica.

## Agradecimentos

Considero que as nossas experiências pessoais moldam quem somos e que inevitavelmente, promovem a reflexão sobre a quem devemos a nossa gratidão.

Em primeiro lugar, agradeço à Professora Maria João Gouveia, pela orientação, disponibilidade e paciência ao longo de todo este percurso, pelas conversas que tanto contribuíram para o meu crescimento académico e pessoal e essencialmente, por não desistir de mim.

De seguida, ao Professor Pedro Almeida, pela rega incessante da semente da Psicologia do Desporto e Performance que permanece em mim e que continua a florescer.

Reconheço inevitavelmente o papel da minha família, por todo o apoio e pela rede de suporte constante, especialmente ao meu pai e à minha mãe, por acreditarem sempre em mim. À minha Tia Xana, a pessoa que melhor me conhece, pela insistência carinhosa de que este seria o curso certo.

À minha família do ISPA e amigos, Noah, Nuno e Margarida, obrigada. Sem vocês este processo não teria sido tão fácil, tão rico e tão memorável. Mostraram ser casa quando achei que não a teria.

À minha família Eborense, obrigada a todos, serão sempre um porto seguro e um baú de memórias inesquecíveis.

Aos meus melhores amigos, espalhados pelo Norte e Sul de Portugal, ilhas e estrangeiro, é reconfortante saber que tenho amigos em qualquer lugar onde vá, e dos bons!

Por fim, agradeço também a mim, pela resiliência e pela vontade constante de ser, a cada dia, uma pessoa mais alinhada com as minhas vontades próprias e por nunca desistir dos meus sonhos.

## Resumo

O medo de falhar constitui uma experiência psicológica relevante no contexto desportivo, podendo afetar o bem-estar e o rendimento dos atletas. A literatura tem apontado a robustez mental e a qualidade da relação treinador-atleta como fatores cruciais na forma como os atletas lidam com esse medo.

Realizou-se um estudo quantitativo correlacional que teve como objetivo analisar o papel da robustez mental e da qualidade de relação treinador-atleta sobre o medo de falhar. A amostra foi composta por 100 atletas, todos federados, praticantes de desportos coletivos, com idades compreendidas entre os 18 e 65 anos ( $M = 24.22$ ;  $DP = 7.3$ ). As variáveis em estudo foram avaliadas pelas versões portuguesas do *Mental Toughness Index* (Gucciardi et al., 2015; Rodrigues, 2019), do *Coach–Athlete Relationship Questionnaire* (Jowett & Ntoumanis, 2004; Pinho et al., 2024) e do *Performance Failure Appraisal Inventory* (Conroy et al., 2002; Correia, 2016).

Os resultados revelaram que como esperado, a robustez mental está associada negativamente ao medo de falhar, indicando que atletas mais mentalmente robustos experienciam níveis inferiores de medo de falhar. A qualidade da relação treinador-atleta, composta pelas dimensões, proximidade (respeito e confiança), compromisso (cognitivo, intenções a longo prazo) e complementariedade (comportamento, ações cooperativas), embora positivamente associadas à robustez mental, não apresentaram uma relação direta significativa com o medo de falhar. A análise de regressão confirmou que apenas a robustez mental se relaciona significativamente com o medo de falhar. Estes resultados reforçam a importância de integrar fatores pessoais e relacionais no desenvolvimento psicológico dos atletas, como na prática em contextos desportivos.

**Palavras-chave:** Robustez Mental; Medo de Falhar; Relação Treinador-Atleta; Atletas; Desportos Coletivos.

## Abstract

The fear of failure constitutes a relevant psychological experience in the sports context, potentially affecting athletes' well-being and performance. Previous literature has identified mental toughness and the quality of the coach–athlete relationship as crucial factors on how athletes cope with this fear.

A quantitative correlational study was conducted to analyze the role of mental toughness and the coach–athlete relationship in fear of failure. The sample consisted of 100 federated athletes practicing team sports, aged between 18 and 65 years ( $M = 24.22$ ;  $SD = 7.3$ ). The study variables were assessed using the Portuguese versions of the Mental Toughness Index (Gucciardi et al., 2015; Rodrigues, 2019), the Coach–Athlete Relationship Questionnaire (Jowett & Ntoumanis, 2004; Pinho et al., 2024), and the Performance Failure Appraisal Inventory (Conroy et al., 2002; Correia, 2016).

Results revealed that, as expected, mental toughness was negatively associated with fear of failure, indicating that more mentally tough athletes experience lower levels of fear of failure. The coach–athlete relationship, composed of the dimensions of closeness (respect and trust), commitment (cognitive, long-term intentions), and complementarity (behavioral, cooperative actions), while positively associated with mental toughness, showed no significant direct relationship with fear of failure. Regression analysis confirmed that only mental toughness was significantly related to fear of failure. These results reinforce the importance of integrating personal and relational factors into the psychological development of athletes, as well as in applied sports practice.

**Keywords:** Mental Toughness; Fear of Failure; Coach–Athlete Relationship; Athletes; Team Sports.

## Índice

Introdução .....	8
Enquadramento Teórico.....	10
Robustez Mental .....	10
Relação Treinador-Atleta .....	16
Medo de Falhar .....	19
Objetivos e Questões de Investigação.....	19
Método .....	21
Delineamento .....	21
Participantes .....	21
Instrumentos .....	24
Procedimento .....	29
Análise de Dados.....	29
Resultados.....	30
Estrutura Fatorial da escala de Robustez Mental.....	30
Estrutura Fatorial da escala da Qualidade da Relação Treinador-Atleta.....	30
Estrutura Fatorial da escala da Qualidade do Medo de Falhar.....	30
Consistência Interna dos Instrumentos.....	34
Caracterização da Amostra.....	34
Análise das relações entre as variáveis em estudo .....	35
Discussão .....	39
Implicações Práticas .....	42
Limitações e Futuras Investigações .....	43
Conclusão.....	45
Referências.....	47
Anexos .....	51
Anexo A – Questionário Aplicado .....	52
Anexo B – Poster .....	67

## Lista de Tabelas

Tabela 1. Estatísticas referentes à caracterização da amostra.....	22
Tabela 2. Estatísticas referentes à caracterização da amostra.....	22
Tabela 3. Análise Componentes Principais da Robustez Mental .....	31
Tabela 4. Análise Componentes Principais da Relação Treinador-Atleta.....	32
Tabela 5. Análise Componentes Principais do Medo de Falhar.....	33
Tabela 6. Estatística descritiva das variáveis e consistência interna .....	34
Tabela 7. Correlações Spearman.....	37
Tabela 8. Regressão linear múltipla para o medo de falhar.....	38

## Introdução

A prática desportiva tem sido amplamente reconhecida como promotora de benefícios físicos, psicológicos, sociais e cognitivos, contribuindo de forma significativa para o bem-estar e a qualidade de vida (Eather et al., 2023). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (World Mental Health, 2022), a saúde mental refere-se a um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece as suas capacidades, lida eficazmente com os desafios quotidianos e contribui positivamente para a sua comunidade.

Nesse sentido, a prática regular de desporto tem sido identificada como um fator que favorece o bem-estar psicológico, proporcionando orientação comportamental, sentido e propósito aos praticantes. O estudo de Eather et al. (2023) demonstrou que, apesar da diversidade existente entre modalidades, a participação em desportos coletivos, quando comparada com desportos individuais e com atividades físicas informais, apresenta efeitos mais positivos na energia mental, na auto percepção física e na saúde psicológica geral.

Contudo, o contexto competitivo desportivo é frequentemente caracterizado por elevados níveis de pressão e exigência, sobretudo em momentos decisivos. Nessas circunstâncias, o atleta pode adotar uma orientação cognitiva centrada no desafio, procurando manter o foco e superar as adversidades, ou, em alternativa, desenvolver preocupações relacionadas com a possibilidade de falhar e de dececionar figuras de referência, como o treinador ou os colegas de equipa. Esta última forma de preocupação tem sido associada ao constructo psicológico do medo de falhar, entendido como a apreensão perante a possibilidade de cometer erros e de experienciar consequências pessoais ou sociais negativas, podendo comprometer o desempenho e o bem-estar do atleta (Conroy et al., 2002).

O medo de falhar é influenciado por fatores contextuais e individuais. Entre os fatores contextuais, a qualidade da relação entre o atleta e o treinador assume particular relevância, uma vez que o estilo de liderança do treinador pode moldar a forma como o atleta interpreta os erros. Relações caracterizadas por comportamentos controladores, como críticas excessivas ou punições, tendem a intensificar o medo de falhar, enquanto relações de apoio, baseadas na confiança, no feedback construtivo e no incentivo, parecem atenuá-lo (Jowett & Cockerill, 2003; Weinberg, 2010; Hoffmann, 2023). Entre os fatores individuais, destaca-se a robustez mental, definida como a capacidade de manter o foco, a confiança e a resiliência sob pressão. Esta característica psicológica tem sido apontada como determinante para lidar eficazmente com situações adversas e alcançar sucesso no desporto de alto rendimento. Atletas com níveis elevados de robustez mental tendem a interpretar situações de pressão como desafios e não

como ameaças, o que os protege do medo de falhar (Crust & Clough, 2011; Gucciardi et al., 2015).

Embora existam evidências de que tanto a qualidade da relação com o treinador como a robustez mental influenciem o medo de falhar, ainda não é claro qual destas variáveis exerce maior impacto na predição deste medo. A compreensão desta relação é fundamental para otimizar estratégias de intervenção psicológica e de treino desportivo que promovam o bem-estar e o desempenho dos atletas. Assim, o presente estudo tem como objetivo explorar qual das variáveis, a robustez mental ou a qualidade da relação treinador-atleta, prediz de forma mais significativa o medo de falhar em atletas, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento sobre os mecanismos psicológicos que sustentam a performance e o bem-estar no contexto desportivo.

## Enquadramento Teórico

### Robustez Mental

A robustez mental é descrita como uma característica psicológica fundamental em que os atletas são capazes de lidar eficazmente com a pressão associada à prática desportiva. Esta envolve a perceção que o atleta tem do seu autocontrolo, a disponibilidade para alcançar o sucesso e a coragem para assumir desafios e riscos que variam de moderados a elevados, trata-se, portanto, de uma combinação entre resiliência, perseverança e autodomínio (Jones, 2007).

A robustez mental é multifacetada, com características como autoconfiança, perseverança e capacidade de foco. Esta surge de uma evolução de *hardiness*, sendo vista como um subcomponente. É definida por outro autor, como a capacidade de superar adversidades e pressão; recuperar falhas e manter a determinação; persistência, competir com autoconfiança e lidar com distrações, quando agindo sob pressão (Crust, 2007).

A grande maioria da investigação foi realizada em contextos desportivos, baseando-se inicialmente em entrevistas retrospectivas com atletas e treinadores de alto rendimento, em seguida, em entrevistas ou inquéritos transversais. (Gucciardi, et al., 2015). Um estudo investigou a relação entre a resistência mental (mental toughness) e o desempenho de atletas profissionais, especificamente aqueles que participaram do PORPROV 2022 na Indonésia, em que atletas com maior resistência mental tiveram melhor desempenho competitivo / medalhas (Sukys, et al., 2019).

Outros estudos mostraram que atletas com um maior nível de robustez mental tendem a ter uma performance melhor em situações adversas, esta influência a perceção de esforço e a capacidade de manter o desempenho sob pressão, no entanto, ainda é necessário compreender como esta variável evolui ao longo do tempo (Crust, 2007; Weinberg, 2010).

### 1.2 Modelos Teóricos da Robustez Mental

A conceptualização da robustez mental tem sido alvo de debate contínuo, com diferentes perspetivas sobre a sua natureza e dimensionalidade. Alguns autores consideram-na um traço disposicional, relativamente estável ao longo do tempo (Clough et al., 2002; Hardy et al., 2014), enquanto outros a descrevem como um estado situacional e dinâmico, suscetível de variação consoante o contexto e a experiência (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009; Gucciardi, 2010; Harmison, 2011).

Entre as abordagens mais influentes, destaca-se o **modelo dos 4Cs** de Clough et al. (2002), desenvolvido a partir da teoria da *hardiness*. Este modelo defende a variável como

estável ao longo do tempo, e introduz quatro dimensões fundamentais: **controle**, **compromisso**, **desafio** e **confiança** (acrescentando esta última variável como um elemento essencial). Este modelo descreve a robustez mental como uma característica inata que combina quatro dimensões fundamentais. O **controle** refere-se à capacidade de sentir e agir como se se tivesse influência sobre as situações; o **compromisso** à tendência para se envolver ativamente nas tarefas e não se afastar dos objetivos; o **desafio** é entendido como a percepção de que a mudança faz parte da vida e deve ser encarada como uma oportunidade de crescimento e a **confiança** sendo dividida em dois componentes: a confiança nas próprias capacidades, que diz respeito à crença do indivíduo na sua competência para realizar tarefas e alcançar metas; e a confiança interpessoal, que se relaciona com a capacidade de interagir eficazmente com os outros, mantendo uma postura assertiva e resiliente em contextos sociais e profissionais (Clough et al., 2002).

A robustez mental tem sido descrita como “a qualidade que determina, em grande parte, a forma como as pessoas lidam eficazmente com desafios, stressores e pressões, independentemente das circunstâncias prevaletentes”, sendo considerada um traço relativamente estável da personalidade que influencia o modo como os indivíduos respondem a situações exigentes (Clough & Strycharczyk, 2012, p. 33). Estes autores conceptualizam a robustez mental como uma característica duradoura, mas passível de desenvolvimento e aprimoramento ao longo do tempo através da experiência e de intervenção psicológica.

Um estudo que analisou a relação entre a robustez mental e os fatores Big Five da personalidade indicou que, sendo esta variável fortemente influenciada por componentes hereditários, pode ser mais difícil modificar a robustez mental global de um indivíduo do que frequentemente se assume no domínio do desporto. Contudo, os autores sugerem que certas dimensões específicas, como o empenho e o controle, as subescalas com menores índices de herdabilidade, podem ser mais suscetíveis de desenvolvimento (Horsburgh et al., 2009).

Apesar desta evidência genética, Jones et al. (2002) defendem uma perspetiva mais integradora ao conceptualizarem a robustez mental como uma vantagem natural ou desenvolvia que permite ao atleta lidar melhor do que os seus adversários com as múltiplas exigências impostas pelo desporto (competição, treino e estilo de vida) e, mais especificamente, manter-se determinado, concentrado, confiante e em controle sob pressão. Esta definição evidencia a coexistência de componentes disposicionais (naturais ou inatas) e desenvolvimentais (adquiridas através da experiência), sugerindo que a robustez mental pode ser simultaneamente entendida como traço de personalidade e processo dinâmico suscetível de fortalecimento.

### *Variável Estado*

De acordo com um dos principais defensores da robustez mental enquanto estado, esta consiste na manifestação de determinados valores, atitudes, emoções, cognições e comportamentos que, sendo inerentes ao indivíduo e moldados pela experiência, influenciam a forma como ele interpreta e reage aos desafios e adversidades, com o objetivo de manter, de forma consistente, o seu desempenho na direção das metas estabelecidas (Gucciardi, 2010).

A robustez mental é segundo Gucciardi, composta por dimensões gerais, a (1) **autoeficácia generalizada**, uma crença nas suas capacidades para alcançar o sucesso no seu contexto de realização. (2) **Dinamismo**, a capacidade de executar eficazmente as competências e processos necessários em resposta aos desafios e pressões da vida quotidiana. (3) **Mentalidade de sucesso**, como o desejo de alcançar o sucesso e a capacidade de agir de acordo com esse motivo. (4) **Estilo otimista**, a tendência para esperar acontecimentos positivos no futuro e atribuir causas e resultados positivos a diferentes acontecimentos da vida. (5) **Conhecimento do contexto**, a consciência e compreensão do contexto do desempenho e da forma de aplicar este conhecimento para alcançar o sucesso ou atingir os seus objetivos. (6) **Regulação das emoções**, consciência e capacidade de utilizar processos emocionalmente relevantes para facilitar um desempenho ótimo e a realização de objetivos e (7) **Regulação da atenção**, a capacidade de se concentrar no que é relevante, minimizando a intrusão de informações irrelevantes (Gucciardi, et al. 2015).

A literatura tem conceptualizado a robustez mental de diferentes formas quanto à sua dimensionalidade. Alguns autores defendem que o construto é **multidimensional**, integrando diversos componentes psicológicos interdependentes (e.g., Clough et al., 2002; Jones et al., 2002; Horsburgh et al., 2009), enquanto outros o consideram **unidimensional**, enfatizando a sua natureza global e coerente (e.g., Gucciardi et al., 2015).

A robustez mental tem sido amplamente estudada em contextos desportivos, com investigações que exploram as suas diferenças individuais, determinantes contextuais e impacto no desempenho.

Relativamente às diferenças de sexo, e observando a robustez mental como construto geral, isto é, sem considerar as subdimensões, os resultados de algumas investigações são que as mulheres demonstram níveis semelhantes de robustez mental global, observam-se variações nas subdimensões, como maior regulação emocional nas atletas femininas (Gucciardi et al., 2015). Quanto ao tipo de modalidade, atletas que praticam modalidades de equipa desenvolvem maior controlo interpessoal e resiliência social, enquanto atletas de modalidades individuais tendem a apresentar níveis mais elevados de autorregulação e foco interno (Nicholls et al., 2009).

Além disso, Nicholls, Polman e Levy (2010) verificaram que atletas com mais anos de experiência desportiva apresentam níveis superiores de robustez mental, possivelmente devido à exposição prolongada a situações desafiantes e ao desenvolvimento de estratégias de coping mais eficazes.

O nível competitivo é um forte preditor da robustez mental, atletas de elite ou de alto rendimento apresentam, em geral, níveis mais elevados de robustez mental do que atletas amadores ou recreativos. Crust (2007) verificou que atletas de alta competição mostravam significativamente mais robustez mental em relação aos seus pares particularmente na autoconfiança e na resistência ao stress competitivo. Golby, Sheard & Lavalley (2003) compararam atletas internacionais com atletas de nível nacional e encontraram diferenças consistentes, com os primeiros a apresentarem maior autoconfiança, persistência e capacidade de lidar com adversidades.

Para além das diferenças individuais, a robustez mental é influenciada por fatores sociais e ambientais. Estudos mostram que o apoio de treinadores, colegas e familiares é determinante para o seu desenvolvimento, evidenciando que esta competência não depende apenas de características inatas, mas também de um contexto social favorável (Connaughton et al., 2008; Weinberg et al., 2016). Diversas características psicológicas que contribuem para o desenvolvimento da resistência mental podem ser moldadas por elementos como os treinadores, o tipo de modalidade desportiva, a definição de metas, o uso da visualização e o diálogo interno (Quinn & Cavanaugh, 2017).

Primeiramente, destaca-se a importância do treinador. A resistência mental de um indivíduo pode ser influenciada por vários aspetos, como o seu empenho, atitude perante o jogo, intensidade com que atua e a forma como treina (Weinberg et al., 2011). Treinadores têm grande influência ao criar ambientes que desafiam física e mentalmente os atletas, mas de forma positiva e motivacional e os pais também contribuem ao encorajar uma mentalidade de dedicação e apoio emocional equilibrado.

Segundo a Teoria da Conservação de Recursos (Hobfoll, 1989; Chen, Westman & Hobfoll, 2015), a robustez mental pode ser entendida como um recurso psicológico central que protege o indivíduo da perda e facilita a recuperação em contextos de elevada exigência. Relações de apoio, como a qualidade da relação treinador-atleta, funcionam como passagens de recursos, promovendo resiliência através de trocas de suporte emocional e motivacional.

No domínio das intervenções psicológicas, Golby e Wood (2016) , demonstraram que programas de Treino de Habilidades Psicológicas (PST) são eficazes no fortalecimento da

robustez mental e na promoção do bem-estar psicológico de atletas universitárias, atuando como facilitadores de estados mentais positivos.

De forma geral, a robustez mental emerge como um dos pilares fundamentais do desempenho sustentado e da adaptação dos atletas às exigências competitivas. Caracteriza-se como uma combinação de traços e competências psicológicas, como resiliência, autoconfiança, controlo emocional e perseverança, influenciando significativamente o rendimento, especialmente em contextos de performance. Embora autores como Clough et al. (2002) a considerem uma característica relativamente estável da personalidade, outros, como Gucciardi (2010), argumentam que pode assumir uma natureza situacional e desenvolvimental, reforçando a importância de compreender o papel dos fatores contextuais no seu fortalecimento. Além disso, evidências recentes sugerem que a robustez mental atua como um fator protetor face à ansiedade pré-competitiva e ao burnout, promovendo uma abordagem mais positiva perante a pressão e o insucesso (Weinberg et al., 2018; Gerber et al., 2018).

### **Relação Treinador-Atleta**

Segundo Gucciardi e Jones (2012), o suporte do treinador e um ambiente psicológico positivo são fatores cruciais para o cultivo da robustez mental, especialmente em atletas mais jovens ou em início de carreira. A qualidade da relação entre treinador e atleta constitui um elemento central na prática desportiva, uma vez que o vínculo estabelecido entre ambos pode influenciar significativamente o desempenho, o bem-estar e o desenvolvimento pessoal do atleta. Uma relação positiva entre treinador e atleta promove maior envolvimento, satisfação, autoestima e rendimento desportivo (Foulds, 2019).

Esta relação pode ser entendida como um processo dinâmico e interdependente, em que os pensamentos, emoções e ações de ambos estão mutuamente ligados e se influenciam reciprocamente. A qualidade dessa interação tende a evoluir ao longo do tempo, refletindo a natureza contínua e adaptativa da relação (Jowett & Cockerill, 2002; Poczwardowski & Barott, 2002).

A investigação neste tema era inicialmente focada em liderança e comportamentos percebidos pelos treinadores e foi gradualmente evoluindo, para adotar também perceções e conceções de atletas.

Wylleman (1997), propõe que a qualidade da relação entre treinador e atleta pode ser interpretada com base nos comportamentos que ambos demonstram durante a prática desportiva. Esses comportamentos interpessoais são agrupados em três dimensões centrais: (1) aceitação–rejeição, relaciona-se à atitude positiva ou negativa demonstrada dentro da relação.

(2) dominância–submissão, que reflete o grau de influência ou controle exercido por cada um, indicando quem assume uma posição mais ativa ou passiva na interação. (3) Socia-emocional, refere-se ao tipo de papel que cada indivíduo desempenha, seja mais social e formal, ou mais pessoal e emocional.

Mageau e Vallerand (2003) propõe um modelo **motivacional** da relação treinador–atleta, fundamentado na Teoria da Autodeterminação. Este estudo indica que a motivação dos atletas representa necessidades psicológicas básicas, a **autonomia, competência e relacionamento**. Os comportamentos de suporte à autonomia (como dar escolhas e reconhecer emoções dos atletas) promovem maior motivação autodeterminada, desempenho e bem-estar, comportamentos controladores (como uso de pressão ou ignorar opiniões) prejudicam a motivação e o envolvimento desportivo, sendo a qualidade do relacionamento treinador–atleta vista como crucial para o desenvolvimento e manutenção da motivação neste contexto.

A relação entre treinador e atleta pode ser compreendida a partir de duas dimensões interligadas, das interações pautadas em recompensas, que podem levar ao êxito ou ao fracasso, e interações baseadas em apoio e assistência, que podem ser mais ou menos eficientes.

A combinação dessas duas dimensões origina quatro tipos distintos de vínculos relacionais, (1) **Relações bem-sucedidas e funcionais**, estas representam o cenário ideal, em que há tanto desempenho esportivo positivo quanto desenvolvimento pessoal significativo. (2) **Relações funcionais, mas sem sucesso competitivo**, estas proporcionam benefícios para o bem-estar emocional e físico, embora os objetivos esportivos não sejam atingidos. (3) **Relações disfuncionais, mas com bons resultados desportivos** – apesar de levarem a conquistas desportivas, estão associadas a conflitos, tensão emocional. (4) **Relações disfuncionais e malsucedidas**, estas além de não resultarem em vitórias ou progresso desportivo, geram prejuízos emocionais e conflitos (Jowett, 2005).

O modelo mais amplamente referenciados na literatura sobre a qualidade da relação treinador-atleta é o modelo dos 3C's + 1, proposto por Jowett e Cockerill (2002). Este modelo indica que o desempenho desportivo ótimo não depende exclusivamente da competência técnica, mas está profundamente condicionado pela qualidade das relações interpessoais estabelecidas entre os intervenientes no processo de treino, em particular entre treinador e atleta.

O modelo descreve quatro componentes fundamentais que sustentam uma relação interpessoal eficaz, saudável e produtiva. A primeira dimensão é a **proximidade**, que diz respeito ao vínculo emocional que se desenvolve entre as partes, sendo caracterizado por sentimentos de confiança, respeito, empatia e afeição mútua. Segue-se o **compromisso**, que representa o grau de dedicação e a intenção de ambas as partes em manter e investir na relação

ao longo do tempo, mesmo perante adversidades. A terceira dimensão, a **complementaridade**, refere-se à cooperação funcional e aos comportamentos interdependentes que emergem da relação, evidenciando-se na forma como treinador e atleta respondem um ao outro e ajustam as suas ações de modo recíproco e harmonioso.

A estas três dimensões junta-se um quarto elemento, designado por **coorientação**. Este componente refere-se ao grau de entendimento partilhado entre treinador e atleta no que diz respeito às suas perceções sobre a própria relação. A coorientação implica a existência de uma representação mútua das intenções, expectativas e objetivos de cada um, sendo essencial para o alinhamento interpessoal e para a eficácia da comunicação e da colaboração.

Com base neste enquadramento teórico, a literatura tem vindo a destacar a importância da qualidade da relação treinador-atleta não apenas para o desempenho desportivo, mas também para o bem-estar psicológico e social dos atletas. Relações caracterizadas por proximidade, compromisso e complementaridade tendem a promover climas motivacionais positivos, maior satisfação, autoestima e níveis mais elevados de envolvimento desportivo. Por outro lado, relações marcadas por conflito, falta de apoio ou comunicação deficiente podem constituir fontes de *stress* organizacional e aumentar o risco de *burnout* (Davis et al., 2018; Jowett & Poczwardowski, 2007).

Neste sentido, a investigação empírica tem procurado compreender de que forma a qualidade desta relação influencia outros construtos psicológicos relevantes, como a robustez mental. Hoffmann (2023), por exemplo, verificou que níveis mais elevados de robustez mental estão associados tanto a uma relação treinador-atleta de elevada qualidade como à presença de um clima motivacional empoderador. Os resultados evidenciaram que os atletas que experienciam relações positivas com os seus treinadores tendem a apresentar maior confiança, resiliência e capacidade de lidar com situações de pressão. Além disso, observou-se uma perceção globalmente favorável destes fatores, com níveis satisfatórios de robustez mental e predominância de um ambiente motivacional positivo. No entanto, o estudo não identificou diferenças significativas entre escalões etários relativamente aos níveis de robustez mental.

Apesar de relevantes, os resultados deste estudo apresentam limitações, uma vez que a amostra se restringiu a atletas de futebol de um único contexto competitivo, o que limita a generalização para outras modalidades em que as dinâmicas relacionais e motivacionais podem diferir. Este aspeto revela a importância de ampliar o estudo da qualidade da relação treinador-atleta em diferentes modalidades e níveis competitivos, de modo a compreender de forma mais abrangente a sua influência no desenvolvimento da robustez mental e no desempenho desportivo.

## **Medo de Falhar**

O contexto desportivo exige elevados níveis de motivação pessoal para que os atletas consigam alcançar determinadas metas definidas, sendo que os treinadores apresentam um papel crucial quer no desenvolvimento do rendimento dos atletas, como também, na modulação do seu comportamento (Haugen et al., 2020).

Um dos fatores que pode inibir o investimento e a expressão do potencial é o medo de falhar. Birney e colaboradores (1969, cit. por Taylor et al., 2021) propuseram o primeiro modelo multidimensional do Medo de Falhar, delineando três subdimensões associadas a consequências aversivas: (a) **desvalorização da autoestima**; (b) **não punição do ego** (perdas de tempo, recompensas ou esforço) e (c) **redução do valor social** (receio de perder a valorização por parte de outros).

Sob a perspetiva cognitivo-motivacional-relacional, proposta por Lazarus (1991), o medo de falhar está associado à avaliação cognitiva de ameaça, particularmente quando um indivíduo percebe que o insucesso pode comprometer a concretização de objetivos pessoalmente significativos. Segundo este enquadramento teórico, as emoções não emergem exclusivamente da situação em si, mas resultam sobretudo da forma como essa situação é interpretada e avaliada cognitivamente pelo sujeito. Assim, a experiência emocional é modulada pela relevância pessoal do evento, ou seja, pelo grau em que este é percebido como significativo para os objetivos, valores ou necessidades do indivíduo.

Deste modo, as emoções assumem um papel motivacional e relacional, na medida em que estão intrinsecamente ligadas ao modo como o sujeito interpreta o acontecimento: como uma ameaça, um desafio ou uma oportunidade. Esta avaliação influencia não apenas a qualidade da emoção sentida, mas também as respostas comportamentais subsequentes, revelando o impacto que os significados atribuídos aos acontecimentos têm nas interações entre o indivíduo e o ambiente (Lazarus, 1991).

Conroy e colaboradores (2002), baseando-se no modelo anterior, defende que o medo de falhar está associado a cinco consequências aversivas (a) sentir vergonha e embaraço, (b) desvalorizar a autoestima, (c) ter um futuro incerto, (d) perder que outros importantes percam interesse, e (e) preocupar outras pessoas importantes.

A investigação mostra que suporte social adequado pode atenuar o impacto de pensamentos relacionados com o fracasso, ajudando os atletas a ultrapassar barreiras motivacionais (Sukys et al., 2019, cit. por Hasmyati, 2022).

Observam-se diferenças por sexo, atletas do sexo feminino tendem a reportar níveis superiores de medo nas dimensões associadas a autoestima e vergonha, enquanto atletas do

sexo masculino revelam maior sensibilidade a futuro incerto e perda de interesse por figuras significativas (Correia et al., 2017; Gómez-López et al., 2019). Quanto ao tipo de modalidade, atletas de desportos coletivos evidenciam, em média, níveis mais elevados de medo, sobretudo nas dimensões de impacto social do erro, possivelmente pela maior visibilidade pública e pressão dos pares (Correia et al., 2017).

A experiência desportiva associa-se de forma complexa ao construto, em que o número de anos de prática desportiva revela uma relação complexa com o Medo de Falhar. Em alguns casos, atletas com maior experiência demonstram níveis superiores de medo, possivelmente devido ao aumento da competitividade e das expectativas associadas ao desempenho (Sagar et al., 2011).

As consequências do medo de falhar estão bem documentadas, maior *stress*, preocupação e ansiedade (Gustafsson et al., 2017; Sagar et al., 2009), diminuição de autoestima, confiança e motivação (Conroy et al., 2005; Sagar et al., 2009), dificuldades de concentração (Correia et al., 2016), adoção de objetivos de evitamento (Conroy & Elliot, 2004) e maior risco de abandono desportivo. A história de interações críticas com treinadores e pais (crítica excessiva, punição, valorização exclusiva do sucesso) está implicada na interiorização de padrões de autoexigência disfuncional e na manutenção do medo (Conroy, 2003; Conroy & Coatsworth, 2007).

Em termos relacionais, o tipo de feedback fornecido pelo treinador exerce uma influência determinante nos níveis de medo de falhar. Um feedback positivo e orientado para o processo tende a promover perceções de competência e segurança psicológica, enquanto um feedback negativo e centrado no resultado está associado a níveis mais elevados de medo e ansiedade (Conroy et al., 2005). De forma complementar, estudos têm salientado o papel das experiências interpessoais passadas com treinadores e pais na génese e manutenção deste medo. Relações marcadas por crítica excessiva, punição ou valorização exclusiva do sucesso contribuem para o desenvolvimento de padrões de autoexigência disfuncionais e para a interiorização de crenças de reprovação, afetando negativamente a autoperceção e o bem-estar dos atletas (Conroy, 2003; Conroy & Coatsworth, 2007).

De acordo com a literatura recente, estilos de treino controladores podem aumentar o medo de falhar de modo direto e indireto. Diretamente, através de comportamentos coercivos ou avaliativos; indiretamente, pela frustração das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e vínculo, o que reduz o compromisso com o desporto e, conseqüentemente, intensifica o medo de falhar (Hu et al., 2023).

Outro aspeto que influencia fortemente o medo de falhar, é a robustez mental como sendo um forte preditor de como os atletas atribuem e reagem às suas falhas. Atletas com níveis mais elevados de robustez mental demonstram maior capacidade de controlo e recuperação após o fracasso, mantendo a autoconfiança e a perseverança mesmo em contextos de elevada exigência competitiva. Esta relação foi observada em ambos os sexos, sendo que a perceção das causas do fracasso como estando sob o controlo pessoal atua como fator protetor do bem-estar psicológico (Meggs & Chen, 2018).

### **Objetivos e Questões de Investigação**

Os resultados recentes integram estas dimensões, em que Ye et al. (2024) evidenciaram uma mediação em cadeia na qual estilos de liderança dos treinadores, nomeadamente, comportamentos controladores diminuem a robustez mental e aumentam o medo de falhar, conduzindo a níveis superiores de *burnout*, simultaneamente, o apoio do treinador ajudam os atletas a gerir o medo e a fortalecer a robustez, mitigando o *burnout*.

Torna-se, assim, essencial aprofundar o estudo destes construtos de forma integrada, uma vez que compreender as relações entre o medo de falhar, a robustez mental e a qualidade da relação entre treinador–atleta pode fornecer contributos relevantes tanto para a teoria como para a prática do treino desportivo. Embora estudos recentes tenham demonstrado o impacto do estilo de liderança do treinador no medo de falhar e na satisfação das necessidades psicológicas básicas (Ye et al. 2024; Hu et al., 2023), apenas um estudo do ano passado, (Ye et al. 2024), avalia simultaneamente o papel da robustez mental, da qualidade da relação treinador–atleta e do medo de falhar. Persistem, ainda, limitações relativas à utilização de amostras da população portuguesa, nomeadamente, muitos estudos recorrem apenas a jovens atletas participantes do contexto escolar, sendo necessário explorar outros níveis de envolvimento com a prática desportiva, como o contexto de alto rendimento. Acresce a relativamente recente tradução e validação de alguns instrumentos, como o *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI), instrumento utilizado especificamente neste estudo, para medir o medo de falhar no desporto, o que reforça a necessidade de estudos confirmatórios adicionais para esta população específica (Coutinho et al., 2022).

Importa, contudo, reconhecer que as especificidades culturais e contextuais do desporto em Portugal, nomeadamente, diferenças nas práticas de treino, na natureza da relação treinador–atleta e na valorização social do desempenho, podem influenciar a forma como fenómenos como o medo de falhar e a robustez mental se manifestam. Tal reforça a pertinência de desenvolver mais investigações com amostras portuguesas, de modo a colmatar lacunas

existentes e incluir populações mais diversificadas (por exemplo, atletas de alta performance, diferentes faixas etárias e provenientes de várias regiões do país). Deste modo, investigar estas relações num contexto competitivo nacional e com uma abordagem multivariada representa um contributo para o desenvolvimento de modelos explicativos mais abrangentes e para a conceção de intervenções que promovam a robustez mental, a relação treinador-atleta e o bem-estar psicológico de atletas de alto rendimento.

A revisão de literatura acima evidencia a existência de uma associação negativa entre a qualidade da relação treinador-atleta assim como a robustez mental, com o medo de falhar.

Paralelamente a isso, a literatura revista mostra que comportamentos controladores do treinador (críticas, culpa, pressão excessiva) diminuem a robustez mental dos atletas. Isso fragiliza a sua capacidade de se recuperar e manter confiança relativamente a adversidades. Por outro lado, comportamentos de apoio do treinador (encorajamento, suporte, feedback construtivo) aumentam a robustez mental, protegendo os atletas do medo de falhar (Hoffmann, 2023).

Desta forma, e sabendo que a qualidade da relação treinador-atleta e a robustez mental têm impacto no desenvolvimento do medo de falhar, o presente estudo procura dar resposta à seguinte questão:

De que forma é que a robustez mental e a qualidade da relação treinador-atleta estão associadas com o medo de falhar em atletas federados de desportos coletivos?

De forma a responder a esta questão, as hipóteses a testar são:

H1: É esperado que uma melhor qualidade da relação treinador-atleta esteja associada negativamente ao medo de falhar.

H2: É esperado que níveis mais elevados de robustez mental estejam associados a níveis mais baixos de medo de falhar.

H3: É esperado que uma relação treinador-atleta de maior qualidade esteja associada a níveis mais elevados de robustez mental.

## **Método**

### **Delineamento**

O presente estudo adota um delineamento quantitativo, correlacional e não experimental, com o objetivo de analisar qual das variáveis, robustez mental ou relação

qualidade da treinador-atleta, constitui o melhor correlato, potencialmente preditor, do medo de falhar em atletas de desportos coletivos federados.

## **Participantes**

A amostra foi obtida através de amostragem não probabilística por conveniência e técnica bola de neve (snowball sampling), recorrendo a redes sociais, clubes, treinadores e atletas para a divulgação do questionário. Como critérios de inclusão, foram considerados apenas atletas, com idade igual ou superior a 18 anos, que estivessem ativamente envolvidos em treinos e/ou competições no momento da resposta ao questionário, que praticassem modalidades coletivas e fossem federados.

A amostra inicialmente recrutada foi constituída por 113 atletas, dos quais 13 foram excluídos por apresentarem respostas inconsistentes ou incompletas, ou por não cumprirem os critérios de inclusão definidos. Em concreto, foram excluídos quatro participantes por não serem atletas federados, um por ter idade inferior a 18 anos e oito por apresentarem respostas inválidas na questão referente ao tempo de treino com o treinador (por exemplo, “novo treinador”, “não tenho treinador”, “duas épocas” ou “zero anos”).

A amostra final ficou composta por 100 atletas, com idades compreendidas entre 18 e 65 anos ( $M = 24.22$ ;  $DP = 7.3$ ). Do total de participantes, 53% ( $n = 53$ ) são do sexo masculino e 47% ( $n = 47$ ) do sexo feminino.

Relativamente à nacionalidade, 96% ( $n = 96$ ) dos participantes são portugueses, enquanto 4% ( $n = 4$ ) são estrangeiros. No que diz respeito ao local de residência, a maioria dos participantes reside em Lisboa (36%;  $n = 36$ ), em relação ao estado civil, 57% ( $n = 57$ ) são solteiros(as).

No que se refere à modalidade desportiva praticada, o futsal é o desporto mais representado (30%;  $n = 30$ ), seguido de futebol (26%;  $n = 26$ ), basquetebol (23%;  $n = 23$ ) e andebol (8%;  $n = 8$ ).

Relativamente ao tempo de prática da modalidade, a maioria dos participantes pratica entre 10 e <15 anos (58%;  $n = 58$ ), com uma frequência semanal de treino de 3 a 4 vezes por semana 48% ( $n = 48$ ) e 39% ( $n = 39$ ) treinam 5 a 6 vezes.

No que concerne ao nível de competição, maior parte da amostra 68% ( $n = 68$ ) competem a nível nacional, em que medalhas ou pódios foram obtidos em competições oficiais, 52% ( $n = 52$ ). Por fim, a idade média dos participantes é de 24.22 anos ( $DP = 7.25$ ), variando entre 18 e 65 anos. A média de horas de treino semanal é de 7.79 horas ( $DP = 4.9$ ), com um mínimo de

1.45 e um máximo de 36 horas. O tempo médio com o treinador é de 2.7 anos (DP = 3.08), variando entre meio ano e 20 anos.

**Tabela 1**

*Estatísticas referentes à caracterização da amostra*

<b>Variável</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	53	53%
Feminino	47	47%
<b>Nacionalidade</b>		
Estrangeiro	4	4%
Português	96	96%
<b>Local de Residência</b>		
Albufeira	1	1%
Algarve	2	2%
Aveiro	1	1%
Coimbra	2	2%
Estrangeiro	3	3%
Évora	9	9%
Guimarães	1	1%
Leiria	19	19%
Lisboa	36	36%
Madeira	6	6%
Portalegre	1	1%
Porto	8	8%
Portugal	6	6%
Santarém	2	2%
Setúbal	2	2%
Viseu	1	1%
<b>Habilitações Literárias</b>		
Ensino Secundário	57	57%
Licenciatura	31	31%

Mestrado	12	12%
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro/a	57	57%
Num relacionamento amoroso	34	34%
Casado/a ou União de Facto	8	8%
Viúvo/a	1	1%
<b>Modalidade Desportiva</b>		
Andebol	8	8%
Basquetebol	23	23%
Futebol	26	26%
Futsal	30	30%
Ginástica	1	1%
Natação	2	2%
Padel	2	2%
Rugby	6	6%
Volei	2	2%
<b>Tempo de Prática da Modalidade</b>		
1 a <3 anos	2	2%
3 a <5 anos	7	7%
5 a <10 anos	19	19%
10 a <15 anos	58	58%
+15 anos	14	14%
<b>Frequência Semanal</b>		
1 a 2 vezes	4	4%
2 a 3 vezes	1	1%
3 a 4 vezes	48	48%
5 a 6 vezes	39	39%
Todos os dias	8	8%
<b>Nível de Competição</b>		
Distrital/Regional	21	21%

Nacional	68	68%
Europeu	8	8%
Mundial	3	3%
<b>Medalhas/Pódios em Competições Oficiais</b>		
Nenhuma medalha/pódio	9	9%
Regionais	23	23%
Nacionais	52	52%
Europeias	8	8%
Mundiais	6	6%

**Tabela 2**

*Estatísticas referentes à caracterização da amostra*

	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
<b>Variável</b>				
<b>Idade</b>	24.22	7.25	18	65
<b>Horas de treino semanal</b>	7.79	4.9	1.45	36
<b>Tempo com treinador (anos)</b>	2.7	3.08	.5	20

### **Instrumentos**

Para a recolha de dados, construiu-se um questionário sociodemográfico e aplicaram-se três escalas: o MTI (Mental Toughness Index) de Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett & Temby, (2015), adaptado e validado por, Rodrigues (2019), o CART-Q (Coach-Athlete Relationship Questionnaire) de Jowett e Ntoumanis (2004), adaptado e validado por Pinho et al.,(2024) e o Questionário Multidimensional do Medo de Falhar no Desporto (QMFD), desenvolvido originalmente por Conroy e colaboradores (2002) e traduzida para a população portuguesa por Correia, Rosado e Serpa (2016).

### **Questionário Sociodemográfico**

Para caracterizar a amostra, foram solicitados dados sociodemográficos relativos à idade, sexo, habilitações literárias, modalidade desportiva praticada, há quantos anos, em que

escalão, o nível competitivo da modalidade e aquando do preenchimento do questionário (Tabela1).

### ***Robustez Mental***

#### ***Escala de Robustez Mental (MTI)***

O Mental Toughness Index (MTI) é uma escala desenvolvida por *Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett e Temby (2015)* para avaliar a robustez mental, isto é, a capacidade de lidar de forma eficaz com desafios, pressões e fatores de stress, independentemente das circunstâncias.

O instrumento foi concebido de forma unidimensional, avaliando a robustez mental como um único construto global, embora se baseie em vários aspetos teóricos do conceito, tais como autoconfiança, regulação da atenção e emoção, mentalidade de sucesso, conhecimento do contexto, dinamismo e otimismo.

A versão original do MTI é composta por 8 itens, avaliados numa escala de 7 pontos (1 = “sempre falsa” a 7 = “sempre verdadeira”). Um exemplo de item é: “*Acredito na minha capacidade para atingir os meus objetivos*” (Gucciardi et al., 2015).

A análise fatorial da versão original do instrumento indicou uma solução unidimensional que explica 54% da variância total dos itens. As comunalidades apresentaram valor médio de .45 (mínimo = .36; máximo = .61), e as saturações fatoriais variaram entre .60 e .84, confirmando a adequação da estrutura unidimensional.

A consistência interna da escala foi considerada excelente ( $\rho = .86 - .89$ ), evidenciando a fiabilidade do instrumento (Gucciardi et al., 2015). O instrumento foi validado em português por Rodrigues, (2019), de acordo com o autor, a análise fatorial exploratória indicou uma solução unidimensional, a qual explica 54% da variância total dos itens.

As comunalidades apresentaram valor médio de .45, variando entre .36 e .61, o que indica que a maior parte da variância de cada item é explicada pelo fator extraído. As saturações fatoriais oscilaram entre .60 e .84, demonstrando correlações adequadas entre os itens e o fator, e confirmando a unidimensionalidade da medida. Relativamente à fiabilidade, o coeficiente alfa de Cronbach da subescala portuguesa foi de .87 (Rodrigues,2019).

Para o presente estudo, o enunciado da escala foi adaptado para se referir ao último jogo, de modo a avaliar a perceção situacional de robustez mental (“Leia atentamente cada uma das frases e assinale a opção de resposta que melhor descreve como **pensou, se sentiu e se comportou no seu último jogo ou performance**. Assim, como as expressões dos itens que compõe a escala no tempo presente ("acredito", "sou capaz", "consigo") foram ajustadas para o pretérito perfeito ("acreditei", "fui capaz", "consegui"). Esta adaptação teve como objetivo

captar o estado de robustez mental num contexto competitivo específico, mantendo, contudo, o conteúdo semântico dos itens originais.

Os resultados de consistência interna desta escala na amostra deste estudo são apresentados no capítulo dos resultados.

### ***Relação Treinador Atleta***

#### ***Escala de Relação Treinador-Atleta (CART-Q)***

Foi aplicado o Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q), na versão adaptada para a população portuguesa por Pinho et al. (2024). O instrumento baseia-se no modelo teórico de Jowett e Ntoumanis (2004), que conceptualiza a qualidade da relação treinador–atleta através das dimensões de **Proximidade**, **Compromisso** e **Complementaridade**. A versão portuguesa do CART-Q é composta por 11 itens, avaliados numa escala de 7 pontos, variando de 1 (“Discordo totalmente”) a 7 (“Concordo totalmente”), refletindo a perceção subjetiva do atleta sobre a qualidade da relação com o seu treinador.

Inicialmente, o modelo teórico dos 3C’s + 1 incluía também a dimensão de Coorientação. Esta exclusão deveu-se ao facto de os itens correspondentes a essa dimensão não apresentarem cargas fatoriais satisfatórias, não se integrando de forma estatisticamente consistente em nenhuma das estruturas avaliadas. Por este motivo, a coorientação acabou por não ser incluída como indicador válido na mensuração da qualidade da relação treinador-atleta (Jowett & Ntoumanis, 2004).

Na versão portuguesa, o questionário mantém as três dimensões originais com a seguinte estrutura:

A dimensão **Proximidade** é composta por 4 itens e reflete sentimentos de gosto, confiança, respeito e apreço em relação ao treinador. Exemplos de itens incluem “Eu gosto do meu treinador”, “Eu confio no meu treinador”, “Eu respeito o meu treinador” e “Eu aprecio os sacrifícios que o meu treinador tem feito para melhorar o seu rendimento”.

A dimensão **Compromisso** inclui 3 itens e expressa a intenção de manter uma relação desportiva duradoura e de partilhar objetivos comuns com o treinador. Exemplos de itens são “Eu sinto-me próximo(a) do meu treinador”, “Eu sinto-me comprometido(a) com os objetivos do meu treinador” e “Penso que a minha carreira desportiva é promissora com o meu treinador”.

A dimensão **Complementaridade** é composta por 4 itens e traduz a cooperação e a correspondência comportamental entre treinador e atleta durante os treinos. Exemplos de itens incluem “Quando treino com o meu treinador, sinto-me à vontade”, “Quando treino com o meu treinador, sinto-me preparado(a) para corresponder aos seus esforços”, “Quando treino com o

meu treinador, estou preparado(a) para dar o meu melhor” e “Quando treino com o meu treinador, mantenho uma postura amigável”.

A adaptação portuguesa de Pinho et al. (2024) foi escolhida por ser cultural e linguisticamente adequada ao contexto desportivo português, tendo demonstrado boas qualidades psicométricas. A escala apresentou consistência interna elevada, com valores de alfa de Cronbach superiores a .70 e excelente fiabilidade temporal com coeficientes, variando entre .84 e .90 nas três dimensões. A estabilidade temporal (teste-reteste) foi de .81, e a validade de critério com medidas de envolvimento desportivo e satisfação com o treinador revelou correlações entre .52 e .60, sustentando a sua adequação para estudos em contexto competitivo.

Os resultados de consistência interna desta escala na amostra deste estudo são apresentados no capítulo dos resultados.

### ***Medo de Falhar***

#### ***Questionário Multidimensional do Medo de Falhar (QMMF)***

O Questionário Multidimensional do Medo de Falhar (QMMF) resulta da adaptação portuguesa do Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI), desenvolvido por Conroy, Willow e Metzler, com o objetivo de medir as crenças dos indivíduos sobre as consequências aversivas específicas do insucesso. A adaptação portuguesa foi realizada por Correia, Rosado e Serpa (2016), tendo sido publicada numa revista científica. O instrumento foi concebido para identificar porque razão o indivíduo tem medo do fracasso.

O questionário original é composto por 25 itens, distribuídos por cinco dimensões que avaliam diferentes tipos de ameaça associadas ao medo de falhar: **(1) medo da vergonha e do embaraço**, **(2) medo de desvalorizar a autoestima**, **(3) medo de ter um futuro incerto**, **(4) medo de que os outros significativos percam o interesse**, e **(5) medo de preocupar os outros significativos**. Os itens são respondidos numa escala de 5 pontos, variando de 1 (“Discordo totalmente”) a 5 (“Concordo totalmente”), refletindo o grau de concordância do respondente relativamente a cada afirmação.

No presente estudo foi utilizada a versão reduzida Questionário Multidimensional do Medo de Falhar, composta por 14 itens, que mantém a estrutura dimensional e formato de resposta da versão original. Tal como no instrumento completo, as respostas são dadas numa escala de 5 pontos, variando de 1 (“Discordo totalmente”) a 5 (“Concordo totalmente”), refletindo o grau de concordância do participante com cada afirmação.

A dimensão **Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE)** inclui 3 itens e avalia o desconforto e a preocupação do indivíduo com a perceção negativa dos outros perante o seu

fracasso. Exemplos de itens são: “Quando estou a falhar, é embaraçoso quando estão outras pessoas a assistir”, “Quando estou a falhar, preocupo-me com o que os outros pensam de mim” e “Quando estou a falhar, preocupo-me que os outros pensem que não me estou a esforçar”.

A dimensão **Medo de Desvalorizar a Autoestima (MDAE)** é composta por 3 itens e reflete a tendência para associar o insucesso à falta de valor pessoal ou competência. Exemplos de itens incluem: “Quando não estou a ter sucesso, fico em baixo muito facilmente”, “Quando estou a falhar, culpo a minha falta de talento/jeito” e “Quando estou a falhar, tenho medo de não ter talento/jeito suficiente”.

A dimensão **Medo de Ter um Futuro Incerto (MFI)** integra 2 itens e avalia o impacto da perceção de falha sobre a confiança no futuro e nos objetivos pessoais. Exemplos de itens são: “Quando estou a falhar, o meu futuro parece-me incerto” e “Quando estou a falhar, perturba o meu plano para o futuro”.

A dimensão **Medo que Outros Importantes Percam Interesse (MOPI)** é composta por 3 itens e reflete o receio de perder o apreço ou a consideração de pessoas significativas após o insucesso. Exemplos de itens incluem: “Quando não estou a ter sucesso, as pessoas ficam menos interessadas por mim”, “Quando não estou a ter sucesso, algumas pessoas perdem definitivamente o interesse por mim” e “Quando não estou a ter sucesso, o meu valor diminui para algumas pessoas”.

Por fim, a dimensão **Medo de Preocupar Outros Importantes (MPOI)** é composta por 3 itens e avalia o medo de causar desapontamento ou preocupação às pessoas significativas. Exemplos de itens são: “Quando estou a falhar, preocupo as pessoas que são importantes para mim”, “Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim não ficam contentes” e “Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim ficam desapontados”.

A versão portuguesa do QMMF demonstrou boas propriedades psicométricas, apresentando valores de fiabilidade interna entre .75 (Medo de Desvalorizar a Autoestima) e .79 (Medo de Sentir Vergonha e Embaraço), o que indica que os construtos são internamente consistentes.

Os resultados de consistência interna desta escala na amostra deste estudo são apresentados no capítulo dos resultados

## **Procedimento**

A recolha de dados foi realizada através de um questionário online construído na plataforma google forms (Anexo B), sendo que o link de acesso ao mesmo foi divulgado nas redes sociais (e.g., LinkedIn; Instagram, Facebook, WhatsApp) e por via de poster

(digitalização do qrcode), com tempo de resposta médio de 10 a 15 minutos, disponível até final do mês agosto.

O questionário começava com uma breve descrição dos objetivos do estudo, os critérios de inclusão e a foi garantido de que a participação era voluntária, confidencial e anónima e foi disponibilizado um email para esclarecimento de dúvidas. Seguido da correspondência às escalas anteriormente referidas, sendo que no final do questionário, foi agradecida a participação, os sujeitos não foram incentivados nem remunerados.

### **Análise de Dados**

Na presente secção, foram analisadas as qualidades psicométricas das escalas utilizadas, seguidas da análise das estatísticas descritivas das variáveis em estudo e subsequente teste de hipóteses. Para tal, recorreu-se ao programa IBM SPSS Statistics (versão 30.0). Previamente às análises principais, procedeu-se à verificação das propriedades psicométricas das escalas utilizadas, de modo a assegurar a fiabilidade e validade dos instrumentos. Como indicador de consistência interna, utilizou-se o *alfa de Cronbach* ( $\alpha$ ), considerando-se a fiabilidade inaceitável para valores inferiores a .60, baixa entre .60 e .70, moderada entre .70 e .80, moderada a elevada entre .80 e .90 e elevada quando superior a .90 (Marôco & Garcia-Marques, 2006). De forma complementar, foram avaliadas as propriedades fatoriais das escalas através de análises fatoriais exploratórias (AFE), utilizando o método de componentes principais com rotação Varimax, de modo a confirmar a adequação da estrutura dos instrumentos à amostra do estudo. A adequação da amostra foi verificada pelos testes de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e de esfericidade de Bartlett, sendo considerados adequados valores de KMO superiores a .70 e significância estatística no teste de Bartlett ( $p < .05$ ) (Marôco, 2018).

Após a análise psicométrica, procedeu-se à avaliação da normalidade das distribuições das variáveis em estudo, utilizando o teste Shapiro–Wilk. Dado que nenhuma das variáveis apresentou distribuição normal ( $p > .05$ ) e que todas revelaram desvios significativos da normalidade ( $p < .05$ ), optou-se por recorrer a testes não paramétricos para as análises de correlação. Assim, foram calculadas correlações de Spearman ( $\rho$ ), adequadas a variáveis contínuas que não cumprem o pressuposto de normalidade.

De seguida, foram realizadas análises de regressão simples e múltipla para examinar as relações entre as variáveis e identificar qual a variável que melhor se associa ao medo de falhar. As regressões foram conduzidas utilizando o modelo de stepwise implementado no programa IBM SPSS Statistics (versão 30.0).

Para todas as análises, foi adotado um nível de significância de 5% ( $p < .05$ ). Os resultados são apresentados sob a forma de médias, desvios-padrão, coeficientes de correlação e estimativas de regressão, acompanhados dos respectivos valores de significância estatística e intervalos de confiança a 95%.

## **Resultados**

### **Propriedades Psicométricas dos Instrumentos**

Como referido acima, antes de se ter procedido às análises principais verificou-se as propriedades psicométricas das escalas utilizadas no presente estudo.

#### ***Estrutura Fatorial da escala de Robustez Mental***

Embora os instrumentos utilizados já apresentem evidências de validade e fiabilidade em estudos prévios, foi realizada uma análise fatorial exploratória (AFE) com o objetivo de verificar a adequação da estrutura fatorial às características da presente amostra e nomeadamente, para a Robustez Mental (MTI), verificar se a alteração parcial das expressões dos itens e do enunciado, produziu alterações na escala.

Relativamente à Robustez Mental foi verificada a adequação dos dados através da medida de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e do teste de esfericidade de Bartlett. Os resultados indicaram que a matriz de correlações é apropriada para prosseguir com a análise fatorial, apresentando um valor de KMO = .90, o que, demonstrando uma excelente adequação da amostra. O teste de esfericidade de Bartlett revelou-se igualmente significativo ( $p < .001$ ), confirmando a existência de correlações suficientes entre as variáveis para a realização da análise fatorial exploratória.

Relativamente à análise exploratória, para a robustez mental foi utilizando o método de extração por factoração componente principal, foi extraído um único fator, como esperado segundo a literatura, o qual explicou 60.31% da variância total. As cargas fatoriais variaram entre .68 e .84 demonstrando uma estrutura unifatorial coerente e evidências de validade fatorial para a presente amostra, evidenciando que todos os itens medem uma única dimensão latente relacionada à robustez mental, consistentes com os resultados dos estudos originais que apresentam valores de 54% da variância total dos itens e em que os as saturações fatoriais dos itens oscilaram entre .60 e .84 (Gucciardi et al., 2015), (Tabela 3).

Apesar da alteração de enunciado para o contexto do último jogo, a versão adaptada apresentou boas propriedades psicométricas, sugerindo consistência interna adequada.

**Tabela 3***Análise Componentes Principais da Robustez Mental (MTI)*

---

	Fator
	1
Item 1	.79
Item 2	.83
Item 3	.75
Item 4	.68
Item 5	.83
Item 6	.82
Item 7	.80
Item 8	.70

---

Método de Extração: análise de Componentes Principais.

***Estrutura Fatorial da escala da Qualidade da Relação Treinador-Atleta***

Foi efetuada uma análise, para a qualidade da relação Treinador-Atleta, de forma a verificar a adequação dos dados o teste de esfericidade de Bartlett e a medida de adequação de amostragem de Kaiser-Meyer-Olkin com valores de valor de  $KMO = .90$ , e esfericidade de Bartlett (13.8) significativo ( $p < .001$ ) os quais indicaram que a matriz de correlações é apropriada para a análise fatorial exploratória.

Relativamente à escala da Qualidade da **Relação treinador-atleta (CART-Q)**, foi também utilizando o método de extração por componente principal, inicialmente, a análise indicou a extração de um único fator com valor próprio de 6.77, que explicou 61.52% da variância total. Contudo, tendo em conta que a estrutura teórica da escala propõe três dimensões (Proximidade, Compromisso e Complementariedade), foi forçada a extração de **três fatores**. Esta decisão baseou-se no facto de o primeiro fator apresentar um valor próprio muito superior ao segundo (6.77; 0.95), o que não iria de acordo com a estrutura multidimensional teórica do instrumento. A análise forçada a três fatores permitiu observar o padrão esperado de saturações fatoriais, com os itens a agruparem-se predominantemente de acordo com as dimensões teóricas propostas. As cargas fatoriais variaram entre .42 e .89, evidenciando uma forte inter-relação entre os itens e coerência interna adequada. (Jowett & Ntoumanis, 2004; Pinho et al., 2024).

Verificou-se que o item 3 (“Eu respeito o meu treinador”) da dimensão de proximidade ( $h^2 = .175$ ) e o item 11 (“Quando treino com o meu treinador, mantenho uma postura amigável”)

da dimensão de complementaridade ( $h^2 = .33$ ) apresentaram comunalidades inferiores a .40 (Hair et al., 2019), o que indica que estes itens são pouco representativos do fator latente e devem ser alvo de revisão ou eliminação em posteriores refinamentos da escala.

**Tabela 4**

*Análise Componentes Principais da Relação Treinador-Atleta (CART-Q)*

	Fator	Fator	Fator
	1	2	3
Item 1 Proximidade	.89	.11	-.18
Item 2 Proximidade	.89	.19	-.07
Item 3 Proximidade	.42	.71	.51
Item 4 Proximidade	.84	.17	-.26
Item 5 Compromisso	.84	.12	-.19
Item 6 Compromisso	.70	-.39	.31
Item 7 Compromisso	.79	.12	-.10
Item 8 Complementariedade	.85	-.24	-.16
Item 9 Complementariedade	.88	-.17	-.02
Item 10 Complementariedade	.83	-.13	.08
Item 11 Complementariedade	.57	-.28	.58

Método de Extração: análise de Componentes Principais.

#### ***Estrutura Fatorial da escala da Qualidade do Medo de Falhar***

Foi realizado, para o Medo de Falhar, o teste de esfericidade de Bartlett e a medida de adequação de amostragem de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), apresentando um valor de KMO = .90, demonstrando uma excelente adequação da amostra. O teste de esfericidade de Bartlett revelou-se igualmente significativo 874.67 ( $p < .001$ ) confirmando a existência de correlações suficientes entre as variáveis para a realização da análise fatorial exploratória.

Utilizando o método de extração por factoração de eixo principal, método de rotação varimax com Normalização de Kaiser, foram extraídos inicialmente dois componentes, o qual explicou 52% da variância total. Esta estrutura bifatorial não é consistente com o modelo original do instrumento, que compreende cinco dimensões: (1) medo de sentir vergonha e embaraço, (2) medo de desvalorizar a autoestima, (3) medo de ter um futuro incerto, (4) medo de importantes outros perderem interesse e (5) medo de preocupar importantes outros (Correia, Rosado, & Serpa, 2016) e por esta razão, foi forçada uma extração de 5 fatores.

O primeiro fator apresentou saturações mais elevadas no item 4 (“Quando estou a falhar, tenho medo de não ter talento/jeito suficiente”) relacionado com o Medo de Desvalorizar a Autoestima (MDAE), enquanto o segundo fator, apresentou saturação mais elevada no item 12 (“Quando não estou a ter sucesso, o meu valor diminui para algumas pessoas”) da dimensão Medo que Outros Importantes Percam Interesse (MOPI).

As cargas fatoriais variaram entre -.1 a .94 indicando uma estrutura fatorial não satisfatória, nomeadamente no F5, em que só 1 item (item 7, “Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim não ficam contentes”) é claro, sendo os outros muito fracos e por esta razão não vão de acordo com a literatura.

**Tabela 5**

*Análise Componentes Principais do Medo de Falhar (QMMF)*

	Fator				
	1	2	3	4	5
Item 1 MFI	.49	.44	.168	.564	-.1
Item 2 MPOI	.10	.14	.207	.846	.263
Item 3 MDAE	.04	.83	.275	.099	.196
Item 4 MDAE	.10	.88	.198	.111	.058
Item 5 MFI	.45	.63	.237	.189	.057
Item 6 MOPI	.84	.207	.112	-.002	.151
Item 7 MPOI	.43	.168	.185	.235	.756
Item 8 MDAE	.28	.475	.594	.300	-.085
Item 9 MSVE	.48	.349	.577	.245	-.046
Item 10 MPOI	.61	.178	.128	.416	.450
Item 11 MOPI	.81	.123	.298	.118	.096
Item 12 MOPI	.79	.031	.226	.184	.212
Item 13 MSVE	.33	.387	.723	.181	.047
Item 14 MSVE	.146	.187	.824	.072	.353

Método de Extração: análise de Componente Principal.

Método de Rotação: Varimax com Normalização de Kaiser.

a. Rotação convergida em 7 iterações.

***Consistência interna***

As escalas apresentaram níveis adequados de consistência interna. A escala de Robustez Mental (MTI) revelou um  $\alpha$  de Cronbach de .90, indicando excelente fiabilidade. A escala CART-Q apresentou uma consistência interna elevada ( $\alpha = .93$ ), com as subdimensões Proximidade ( $\alpha = .86$ ), Complementaridade ( $\alpha = .86$ ) e Compromisso ( $\alpha = .76$ ) a evidenciarem níveis adequados de consistência. Por fim, a escala de Medo de Falhar (FF) demonstrou uma fiabilidade excelente ( $\alpha = .93$ ), com valores das subescalas entre  $\alpha = .73$  e  $\alpha = .86$ , confirmando a adequação dos instrumentos utilizados (Marôco, 2018) (Tabela 2).

### ***Caracterização da Amostra***

Como se pode observar na Tabela 2, relativamente à Robustez Mental (MTI), verificou-se uma média de 5.59 (DP = 0.81), situando-se acima do ponto médio da escala. Este resultado indica que os participantes percecionam possuir um bom nível de robustez mental, refletindo confiança e estabilidade psicológica perante desafios competitivos.

Na escala CART-Q, para a relação treinador-atleta, a média total foi de 5.59 (DP = .97), indicando uma perceção positiva da relação treinador-atleta. Sendo que a dimensão de Proximidade (M = 5.71, DP = 1.01), revelou o valor médio mais elevado, próximos do valor máximo da escala.

No que respeita ao Medo de Falhar, o Questionário Multidimensional do Medo de Falhar (QMMF), a média geral foi de 2.41 (DP = .90), abaixo do ponto médio da escala, indicando níveis reduzidos de medo de falhar entre os participantes. As subdimensões apresentaram médias igualmente baixas.

**Tabela 6– Estatística descritiva das variáveis e consistência interna**

Variável	Média	Desvio- Padrão	Mínimo	Máximo	Assimetria	Curtose	$\alpha$ de Cronbach
Cart-Q	5.59	0.97	2.82	7.00	-.59	.04	.93
PROX	5.71	1.01	2.75	7.00	-.73	.47	.86
COMPL	5.68	1.01	2.75	7.00	-.55	-.28	.86
COMP	5.31	1.12	2.33	7.00	-.50	-.26	.76
MT (MTI)	5.59	.81	3.25	7.00	-.28	.17	.90
FF (QMMF)	2.41	.90	1.00	5.00	.91	.82	.93
MFI	2.56	1.09	1.00	5.00	.51	-.40	.73

Variável	Média	Desvio- Padrão	Mínimo	Máximo	Assimetria	Curtose	$\alpha$ de Cronbach
MPOI	2.27	1.08	1.00	5.00	.97	.20	.78
MDAE	2.57	1.11	1.00	5.00	.61	-.53	.83
MOPI	2.14	1.05	1.00	5.00	1.03	.53	.86

Notas: Cart-Q – Relação Treinador-Atleta, PROX – Proximidade, COMPL – Complementaridade, COMP – Compromisso, MT – Robustez Mental, FF – Medo de Falhar, MFI – Medo de Ter um Futuro Incerto / Medo de Preocupar Outros Importantes, MDAE – Medo de Desvalorizar a Autoestima, MOPI – Medo que Outros Importantes Percam Interesse, MSVE – Medo de Sentir Vergonha e Embaraço.

### Análise das questões de investigação

Foram realizadas correlações de Spearman ( $\rho$ ) para analisar as associações entre as variáveis em estudo (Tabela X), dado que os pressupostos de normalidade não foram totalmente verificados.

De forma global, verificaram-se correlações negativas e estatisticamente significativas entre a qualidade da relação treinador-atleta (Cart-Q) e o medo de falhar total (FF) ( $\rho = -.280$ ,  $p < .01$ ). Este resultado indica que uma **melhor relação com o treinador está associada a menores níveis de medo de falhar**, e como esperado de sinal negativo entre relação treinador-atleta e o medo de falhar, segundo a **Hipótese 1**.

Relativamente às subdimensões da qualidade da relação treinador-atleta, observa-se um padrão semelhante, a proximidade (Cart\_PROX) apresenta correlações negativas significativas com a dimensão medo de ter um futuro incerto (MFI) ( $\rho = -.23$ ,  $p < .05$ ), com o medo de preocupar outros importantes (MPOI) ( $\rho = -.242$ ,  $p < .05$ ) e com Medo de Sentir Vergonha e Embaraço (MSVE) ( $\rho = -.21$   $p < .05$ ), também o compromisso (Cart\_COMP) correlaciona-se negativamente com o Medo de Ter um Futuro Incerto (MFI) ( $\rho = -.29$ ,  $p < .05$ ) e com o Medo de Preocupar Outros Importantes (MPOI) ( $\rho = -.26$ ,  $p < .05$ ).

A dimensão de complementaridade (Cart\_COMPL) apresenta correlações negativas significativas com medo de desvalorizar a autoestima (MDAE) ( $-.21$   $p < .05$ ).

As três dimensões da relação treinador-atleta apresentam ainda correlações negativas significativas com o medo de desvalorizar a autoestima (MDAE) e com o medo de que outros importantes percam o interesse (MOPI), com valores de  $\rho$  a variar entre  $-.15$  e  $-.22$  ( $p < .05$ ).

Estes resultados reforçam que quanto melhor é a relação treinador-atleta, mais próxima, comprometida e cooperante, menor é o medo de falhar em atletas, em especial nas dimensões relacionadas com o julgamento e desaprovação social.

Verificou-se uma correlação negativa significativa entre a robustez mental (MT) e o medo de falhar total (FF) ( $\rho = -.36$ ,  $p < .01$ ), **indicando que atletas com maior robustez mental tendem a experienciar menos medo de falhar**, resultado esperado confirmando a **Hipótese 2**. Quando se analisam as subdimensões do medo de falhar, a robustez mental correlaciona-se negativamente com todas elas, Medo de ter um Futuro Incerto (MFI), ( $\rho = -.36$ ,  $p < .01$ ), medo que outros importantes percam interesse (MPOI), ( $\rho = -.25$ ,  $p < .05$ ) medo de desvalorizar a autoestima (MDAE), ( $\rho = -.23$ ,  $p < .05$ ), medo que outros percam interesse (MOPI), ( $\rho = -.24$ ,  $p < .05$ ) e medo de sentir vergonha e Embaraço (MSVE) ( $\rho = -.25$   $p < .05$ ). Assim, a robustez mental protege o atleta contra o medo de falhar, promovendo interpretações mais adaptativas e positivas do insucesso.

Encontraram-se correlações positivas moderadas a fortes e estatisticamente significativas entre a robustez mental (MT) e todas as dimensões da qualidade da relação treinador-atleta, proximidade ( $\rho = .47$ ,  $p < .001$ ), compromisso ( $\rho = .5$ ,  $p < .001$ ), complementaridade ( $\rho = .51$   $p < .001$ ) e relação treinador-atleta total (Cart-Q), ( $\rho = .53$ ,  $p < .001$ ).

Estes resultados indicam que **quanto maior a qualidade da relação treinador-atleta, maior a robustez mental do atleta**, confirmando a **Hipótese 3**.

### ***Tabela 7***

*Correlações entre as variáveis em estudo (correlções de Spearman)*

Correlação	Cart_ PRO X	Cart_C OMPL	Cart_ COM P	Cart-Q	FF- MFI	FF- MPOI	FF- MDA E	FF- MOPI	FF- MSV E	FF	M T
Cart_PROX	--										
Cart_COMP L	.77**	--									
Cart_COMP	.79**	.80**	--								
Cart-Q	.92**	.93**	.92**	--							
FF-MFI	-.23*	-.19	-.23*	-.24*	--						
FF-MPOI	-.24*	-.17	-.26*	-.24*	.59**	--					
FF-MDAE	-.19	-.21*	-.19	-.22*	.68**	.47**	--				
FF- MOPI	-.14	-.09	-.21*	-.15	.59**	.53**	.31**	--			
FF- MSVE	-.21*	-.10	-.17	-.18	.641**	.56**	.61**	.56**	--		
FF	-.27**	-.22*	-.29**	-.28**	.90**	.78**	.76**	.73**	.74**	--	
MT	.47**	.50**	.51**	.53**	-.34**	-.25*	-.23*	-.24*	-.25*	-.36**	--

Nota: A correlação é significativa ao nível de 0,001,\*\*\* A correlação é significativa ao nível de 0,01,\*\* A correlação é significativa ao nível de 0,05,\* CART-Q = Relação Treinador-Atleta; Cart\_PROX – Proximidade, CART\_COMPL – Complementaridade, Cart\_COMP – Compromisso, MT – Robustez Mental, FF – Medo de Falhar, MFI – Medo de Ter um Futuro Incerto / Medo de Preocupar Outros Importantes, MDAE – Medo de Desvalorizar a Autoestima, MOPI – Medo que Outros Importantes Percam Interesse, MSVE – Medo de Sentir Vergonha e Embaraço.

### Análise de regressão múltipla

Esta análise procurou perceber se o Medo de Falhar seria melhor predito pela Robustez Mental ou pela Qualidade da Relação Treinador-Atleta. Para tal, foi conduzida uma análise de regressão linear múltipla, utilizando o método stepwise, usando como critério de entrada  $p < .05$  e como critério de saída  $p > .10$ . Foi considerado como variável dependente o Medo de Falhar (FF\_TOT) e como variáveis independentes a Robustez Mental (MT\_TOTAL) e a Qualidade da Relação Treinador-Atleta (Cart\_TOT).

Para prosseguir a análise das hipóteses, e possibilidade de realizar a regressão, foi verificada a ausência de multicolinearidade, através dos valores de Tolerância ( $> .60$ ), com um valor para esta amostra de (.69) e do Fator de Inflação da Variância – VIF ( $< 1.65$ ), para a dada amostra VIF (1.44), confirmando a adequação da regressão múltipla.

A análise da ANOVA mostra que o modelo global é estatisticamente significativo ( $F(2,97) = 3.53, p = .05$ ), o que indica que, coletivamente, as variáveis Robustez Mental e Qualidade da Relação Treinador-Atleta explicam uma proporção significativa da variação do Medo de Falhar.

Apenas a Robustez Mental (MT\_TOTAL) apresenta um efeito significativo e negativo sobre o Medo de Falhar ( $\beta = -.25, p = .04$ ). **Isto significa que, quanto maior a robustez mental dos atletas, menor é o medo de falhar, mesmo quando se controla o efeito da qualidade da relação treinador-atleta.** Por outro lado, a variável Cart\_TOT apresenta um coeficiente muito reduzido e não significativo ( $\beta = -.02, p = .85$ ), indicando que não contribui de forma relevante para a previsão do Medo de Falhar

### **Tabela 8**

*Regressão linear múltipla para o Medo de falhar (FF\_TOT)*

Variável Dependente	(B)	$\beta$	t	p
(Constante)	4.04	-	6.23	< .001
Cart_TOT	-.021	-.02	-.19	.85
MT_TOTAL	-.28	<b>-.25</b>	-2.10	<b>.04</b>

Nota:  $R^2$  ajust = .07; ( $F(2,97) = 3.53, p = .03$ ); Variável dependente: medo de falhar (FF\_TOT)

## **Discussão**

O principal objetivo do presente estudo foi analisar a influência da robustez mental e da qualidade da relação treinador-atleta no medo de falhar, procurando compreender qual destas variáveis prediz de forma mais significativa este construto no contexto desportivo. Pretendeu-se, assim, aprofundar o entendimento dos fatores psicológicos e relacionais que contribuem para a forma como os atletas lidam com o medo de falhar perante situações de desempenho e insucesso.

No caso do instrumento que sofreu alterações, especificamente da robustez mental (MTI) a análise fatorial exploratória foi necessária para avaliar se a modificação manteve a coerência estrutural do construto e se os itens continuavam a representar adequadamente os fatores esperados. Para os restantes instrumentos, a análise fatorial exploratória foi conduzida com o intuito de confirmar se a estrutura fatorial previamente validada em outros estudos se reproduzia nesta amostra específica, assegurando a validade de constructo e a consistência dos dados utilizados.

Embora o modelo teórico da Qualidade da Relação Treinador–Atleta conceptualize este construto como multidimensional, composto pelas dimensões de Proximidade, Compromisso e Complementaridade, a análise fatorial exploratória realizada neste estudo revelou inicialmente a extração de um único fator. Este resultado sugere que, na presente amostra, os itens que compõem o instrumento tendem a agrupar-se de forma global, refletindo uma perceção geral da qualidade da relação, em vez de dimensões diferenciadas. Ainda assim, procedeu-se à extração forçada de três fatores, de modo a respeitar a estrutura teórica proposta originalmente e possibilitar a comparação com estudos prévios, tal decisão metodológica é comum em contextos em que o modelo empírico apresenta divergências da estrutura esperada, permitindo verificar se as dimensões teóricas mantêm coerência interna mínima e sentido interpretativo. Assim, a diferença entre o modelo teórico e a estrutura empírica pode explicar-se pelo tamanho e características da amostra, a homogeneidade das respostas ou diferenças culturais e contextuais na perceção da qualidade da relação treinador–atleta.

Pode ser também observado o mesmo relativamente ao modelo teórico do Medo de Falhar, (questionário multidimensional do medo de falhar, QMMF) que proponha cinco dimensões, a estrutura empírica nesta amostra não refletiu integralmente essa organização, sendo que inicialmente foram extraídos dois fatores e posteriormente foi forçado a serem extraídos cinco fatores. Quando forçada esta extração, de acordo com a estrutura teórica proposta por Correia, Rosado e Serpa (2016), a análise revelou um padrão de cargas fatoriais pouco definido. Uma das razões principais para forçar esta extração foi exatamente para seguir o modelo teórico formulado pelos autores.

A emergência de apenas dois fatores pode dever-se à redução da dimensão da amostra e à interrelação elevada entre as dimensões originais, o que resultou na agregação de fatores próximos. Apesar dessa simplificação estrutural, as cargas fatoriais elevadas e a variância explicada indicam boas evidências de validade fatorial para a presente amostra, sugerindo que os itens avaliam dimensões inter-relacionadas do medo de falhar no contexto desportivo.

Após a verificação da estrutura fatorial e da adequação dos instrumentos à amostra, passou-se à análise das hipóteses de investigação, procurando compreender de que forma as variáveis se relacionam entre si.

A primeira hipótese propôs que uma melhor qualidade da relação treinador-atleta estaria associada a níveis mais baixos de medo de falhar. A literatura aponta para uma relação negativa entre ambas as variáveis (Conroy et al., 2005; Jowett & Ntoumanis, 2004; Sagar et al., 2010), os resultados deste estudo e relacionando com base teórica, indicam que o seu impacto pode também depender de outras variáveis, como o estilo de liderança, o tipo de feedback e o nível de autonomia concedido aos atletas. Uma explicação possível é que, em contextos desportivos mais competitivos, a influência relacional se manifeste de forma indireta, reforçando os efeitos da robustez mental em vez de os substituir (Mageau & Vallerand, 2003; Jowett, 2005).

É possível que o medo de falhar esteja mais relacionado com fatores intrapessoais, como o perfeccionismo, a autoexigência ou as crenças pessoais de competência, do que com aspetos relacionais. Apesar disso, observou-se que a dimensão de proximidade (Cart-Q PROX) revelou uma ligeira associação negativa com o medo de preocupar os outros importantes (FF\_MPOI). Este resultado sugere que atletas que experienciam uma relação de confiança e empatia com o treinador tendem a sentir menor receio de desiludir pessoas importantes. Tal constatação vai ao encontro de estudos que enfatizam a importância da segurança relacional na diminuição da ansiedade de avaliação e de rejeição (Davis et al., 2018; Jowett, 2017).

A segunda procurou testar se níveis mais elevados de robustez mental estariam negativamente associados ao medo de falhar. Os resultados confirmaram esta hipótese, demonstrando que atletas mentalmente mais robustos experienciam menor medo de falhar. Esta conclusão é consistente com a literatura existente, que identifica a robustez mental como um fator de proteção face a emoções negativas associadas ao desempenho, como o medo, a ansiedade e o stresse competitivo (Gucciardi et al., 2015; Crust & Clough, 2011). Atletas com maior robustez mental tendem a interpretar o fracasso como uma oportunidade de aprendizagem e não como uma ameaça à autoestima. Assim, encaram os desafios com maior confiança e autocontrolo emocional, o que lhes permite manter estabilidade psicológica mesmo em contextos de elevada pressão (Meggs & Chen, 2018).

Esta competência psicológica parece atuar como uma barreira protetora contra as consequências cognitivas e afetivas do medo de falhar, reforçando a ideia de que a robustez mental é um dos pilares centrais do rendimento sustentado no desporto de alta competição (Gerber et al., 2018).

A terceira hipótese propunha que a qualidade da relação treinador-atleta estaria positivamente associada à robustez mental. Esta hipótese foi suportada, evidenciando que atletas que percebem relações caracterizadas por confiança, proximidade e cooperação com o treinador tendem a apresentar níveis mais elevados de robustez mental. Estes resultados são coerentes com investigações anteriores que demonstram que o suporte interpessoal fornecido pelo treinador promove o desenvolvimento de competências psicológicas adaptativas, incluindo a autoconfiança, a autorregulação e a perseverança (Gucciardi & Jones, 2012; Weinberg et al., 2016).

Assim, as três hipóteses foram todas confirmadas, apoiando a ideia de que as variáveis se relacionam entre si, como também, ambas tem uma influência no medo de falhar.

O ambiente relacional que o treinador estabelece, marcado por feedback construtivo e suporte à autonomia, parece desempenhar um papel determinante na construção da força mental do atleta. De acordo com a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000; Mageau & Vallerand, 2003), a satisfação das necessidades de competência, autonomia e relação constitui um dos principais mecanismos de promoção da motivação intrínseca e do crescimento psicológico. Assim, relações de qualidade contribuem para um clima motivacional positivo, potenciando a robustez mental e o ajustamento emocional dos atletas (Hoffmann, 2023).

Por fim, a questão central deste trabalho procurou perceber se o medo de falhar seria mais fortemente relacionado com a robustez mental do que com a qualidade da relação treinador-atleta. Os resultados sustentam esta hipótese, revelando que, embora ambas as variáveis apresentem um contributo para a explicação do medo de falhar, apenas a robustez mental se destacou como variável significativa. Este achado reforça a importância dos fatores intrapessoais na regulação emocional, cognitiva e comportamental das respostas face ao erro.

Desta forma, é possível inferir que, apesar de a qualidade da relação treinador-atleta exercer uma influência relevante no desenvolvimento global do atleta, é a robustez mental que se revela determinante na forma como o indivíduo reage ao insucesso. Atletas mentalmente robustos tendem a preservar o foco e a confiança mesmo quando percebem falhas, o que lhes permite transformar a adversidade em motivação para melhoria contínua (Jones et al., 2002; Gucciardi, 2010). Assim, a qualidade da relação treinador-atleta funciona como uma passagem de recursos, através da qual confiança, apoio e regulação emocional são partilhados.

Este processo de *crossover* contribui para a redução indireta da vulnerabilidade ao medo de falhar. Assim, a robustez mental e a relação treinador-atleta não devem ser vistas como forças opostas, mas como dimensões complementares que, em conjunto, sustentam o bem-estar psicológico e o rendimento no desporto competitivo, no entanto, devemos ter maior atenção e preferência a trabalhar a robustez mental, por ser mais fortemente associada com o medo de falhar.

Em síntese, os resultados desta investigação corroboram as hipóteses formuladas, reforçando a robustez mental como variável central na compreensão do medo de falhar e evidenciando o papel facilitador das relações de qualidade com o treinador.

### **Implicações Práticas**

Este estudo oferece implicações teóricas e práticas significativas para o contexto desportivo, nomeadamente no domínio da psicologia do desporto e da intervenção junto de treinadores e atletas e em contextos de elevado rendimento desportivo.

Adicionalmente, o facto de a relação treinador-atleta se associar positivamente à robustez mental sugere que o ambiente interpessoal constitui um recurso determinante para o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas. Assim, os treinadores, pais e intervenientes devem ser sensibilizados para a importância do seu estilo de liderança e comunicação, reconhecendo que o suporte emocional, o feedback construtivo e o respeito pela autonomia do atleta, assim como promover formações específicas para estes contextos, sendo fatores cruciais na vida dos atletas.

Os resultados do presente estudo também indicam que, apesar da relação treinador-atleta não ser tão significativa para o medo de falhar, esta não deve conduzir a uma intervenção centrada exclusivamente no indivíduo. Pelo contrário, evidencia a necessidade de promover intervenções integradas, que articulem o fortalecimento da robustez mental com o desenvolvimento de relações interpessoais saudáveis e colaborativas. Desta forma, potencia-se simultaneamente a capacidade interna de resiliência do atleta e a criação de um clima relacional que favoreça a confiança, a segurança psicológica e a aprendizagem através do erro.

Em termos organizacionais, os clubes e instituições desportivas devem investir em abordagens integradas que articulem dimensões psicológicas, relacionais e pedagógicas. O desenvolvimento de equipas multidisciplinares que envolvam psicólogos, treinadores e preparadores físicos permitirá construir contextos mais equilibrados, nos quais o erro é compreendido como parte do processo de evolução, esta visão contribui para o bem-estar global do atleta, o aumento do rendimento e a sustentabilidade da carreira desportiva.

Por fim, realça-se a importância de criar intervenções nos planos de preparação psicológica e desportiva, como por exemplo programas que incluam técnicas de autorregulação emocional, visualização, autoconfiança que favoreçam a capacidade dos atletas em lidar com desafios, contrariar a autocritica e reduzir a vulnerabilidade ao medo de falhar. Tal implica a adoção de metodologias de intervenção estruturadas, orientadas para o reforço da autoconfiança, o aumento da tolerância à frustração e a reformulação do erro como oportunidade de crescimento.

Adicionalmente, estas intervenções devem visar o fortalecimento da robustez mental e a melhoria da qualidade da relação treinador-atleta, potenciando o equilíbrio entre os recursos internos do atleta e o suporte relacional do contexto desportivo. O papel do psicólogo do desporto torna-se, neste sentido, fundamental na implementação destas estratégias e no acompanhamento individualizado dos atletas.

### **Limitações do Estudo e Futuras Investigações**

Apesar de os resultados obtidos contribuírem de forma relevante para o conhecimento teórico e prático sobre o tema, é importante reconhecer algumas limitações que podem influenciar a generalização das conclusões.

Em primeiro lugar, a natureza transversal do estudo não permite estabelecer relações de causalidade entre as variáveis analisadas. Assim, não é possível afirmar com certeza se níveis mais elevados de robustez mental conduzem a um menor medo de falhar ou se, pelo contrário, atletas com menor medo de falhar tendem a desenvolver maior robustez mental. Estudos futuros com um desenho longitudinal ou experimental poderão ajudar a clarificar a direção destas relações e aprofundar a compreensão dos mecanismos envolvidos.

Outra limitação está relacionada com a amostra. Embora composta por atletas federados e com experiência competitiva, esta apresenta uma representatividade limitada, uma vez que inclui modalidades coletivas e participantes de competição de nível distrital/regional, nacional, europeu e mundial, para além que, amostras pequenas tendem a reduzir o poder estatístico e a robustez dos resultados, o que poderá ter contribuído para a emergência de estruturas fatoriais simplificadas ou divergentes da teoria.

Adicionalmente, todos os atletas tinham pelo menos um ano de experiência e, para muitos, o desporto representa a sua atividade principal, o que restringe a possibilidade de generalizar os resultados a outros contextos, como o educativo ou recreativo. Investigações futuras poderiam incluir atletas de modalidades individuais ou apenas de alta-performance, de forma a explorar possíveis diferenças no padrão das relações psicológicas observadas.

Outra limitação do presente estudo prende-se com o facto de a amostra incluir atletas de diferentes modalidades coletivas. Cada desporto possui características próprias ao nível das exigências físicas, táticas e psicológicas, que podem influenciar variáveis como a robustez mental, a qualidade da relação treinador-atleta e o medo de falhar. Assim, embora o agrupamento das modalidades permita uma análise global do fenómeno, poderá ter atenuado diferenças específicas entre contextos desportivos.

Deve ainda ser considerada a limitação associada à utilização de medidas de autorrelato, que podem estar sujeitas a enviesamentos, como a deseabilidade social ou a perceção subjetiva dos participantes. A combinação com outras metodologias, como observação direta ou entrevistas, poderia oferecer uma compreensão mais completa e realista das relações entre robustez mental, a qualidade da relação treinador-atleta e medo de falhar.

Outra questão prende-se com a falta de controlo de variáveis contextuais que, segundo a literatura, podem influenciar as respostas emocionais dos atletas, como o clima motivacional da equipa, o estilo de liderança do treinador ou o nível competitivo. Considerar estes fatores em estudos futuros poderá permitir uma análise mais abrangente e fiel à realidade do contexto desportivo.

Adicionalmente, uma limitação específica do presente estudo relaciona-se com a adaptação do MTI (Mental Toughness Index) ao contexto do último jogo. Esta alteração fez com que o instrumento passasse de uma medida de traço de robustez mental para uma avaliação mais situacional (estado), centrada num momento concreto. Tal modificação pode limitar a comparação direta com investigações anteriores que utilizaram a versão original do MTI, concebida para avaliar o traço de robustez mental de forma geral.

Sugere-se também a revisão e eventual reformulação de itens que apresentem cargas fatoriais inconsistentes, assegurando a clareza e adequação cultural das afirmações. Adicionalmente, será pertinente a realização de análises fatoriais confirmatórias (AFC) em estudos subsequentes, de forma a verificar empiricamente a adequação dos modelos teóricos às amostras estudadas e a comparar diferentes estruturas fatoriais possíveis.

Futuras investigações poderão também analisar o papel mediador ou moderador de outras variáveis psicológicas, como o perfeccionismo, a autocompaixão ou a motivação intrínseca, que têm sido identificadas como fatores relevantes na regulação do medo de falhar (Mosewich et al., 2011; Sagar et al., 2010). Seria igualmente pertinente examinar de que forma o género ou o tempo de prática influenciam estas relações, atendendo às especificidades emocionais e contextuais de cada grupo desportivo, assim como, deveriam considerar análises

comparativas entre modalidades, de modo a compreender de que forma as particularidades de cada desporto moldam estas relações psicológicas.

Em síntese, apesar das limitações referidas, o presente estudo oferece contributos relevantes para a compreensão das variáveis psicológicas e relacionais associadas ao medo de falhar, reforçando a importância de abordagens de intervenção que considerem simultaneamente a dimensão individual, robustez mental e a dimensão relacional, qualidade da relação treinador-atleta. Esta perspetiva integrada poderá servir de base para futuras investigações e para a implementação de estratégias que promovam não só o rendimento como também o bem-estar dos atletas em contextos competitivos.

## **Conclusão**

O presente estudo partiu do objetivo de analisar o papel da robustez mental e da qualidade da relação treinador–atleta na compreensão do medo de falhar em atletas federados de desportos coletivos, procurando não apenas identificar associações, mas também clarificar o peso relativo de cada variável neste processo psicológico.

A literatura previamente revista (e.g., Gucciardi et al., 2016; Nicholls et al., 2011; Crust & Clough, 2011; Conroy et al., 2002) já apontava a robustez mental como um fator protetor face ao medo de falhar, descrevendo-a como a capacidade de manter o foco, a confiança e a persistência sob pressão. Paralelamente, estudos sobre a qualidade da relação treinador–atleta (Jowett & Ntoumanis, 2004; Davis et al., 2018; Hoffmann, 2023) evidenciaram que relações pautadas por proximidade, compromisso e complementaridade potenciam o bem-estar e a autoconfiança dos atletas, reduzindo a ansiedade associada ao erro. Estudos recentes (Ye et al., 2024; Hu et al., 2023) reforçam esta interdependência, mostrando que estilos de liderança controladores diminuem a robustez mental e aumentam o medo de falhar, enquanto climas de apoio e autonomia favorecem a resiliência e a motivação adaptativa.

Em suma, os resultados do presente estudo mostraram que a robustez mental apresenta um papel essencial na forma como os atletas lidam com o medo de falhar. Verificou-se que atletas com maiores níveis de robustez mental apresentam níveis mais baixos de medo de falhar, revelando maior capacidade para gerir a pressão e stress do contexto desportivo. Embora a qualidade da relação treinador-atleta não tenha surgido significativa sob o medo de falhar, esta é uma variável crucial no contexto desportivo e deve ser trabalhada como um facilitador da construção da robustez mental assim como um efeito menos significativo no medo de falhar, desempenha um papel essencial no desenvolvimento das competências psicológicas que o reduzem.

Assim, reforça-se a importância de compreender o desempenho desportivo como resultado de um equilíbrio entre aspetos individuais e relacionais. Promover o desenvolvimento da robustez mental e de relações de confiança e cooperação entre treinadores e atletas poderá contribuir para um clima desportivo mais saudável e para o bem-estar psicológico de atletas. .

Apesar das limitações inerentes ao tamanho da amostra e à natureza transversal do estudo, os resultados oferecem uma base sólida para futuras investigações longitudinais que explorem o impacto de intervenções psicológicas na redução do medo de falhar.

## **Referências**

- Coutinho, P., Pereira, C. B., Ramos, A. G., Dias, C., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2022). *Validação do Performance Failure Appraisal Inventory através de uma análise fatorial confirmatória para uma população de jovens atletas portuguesas do sexo masculino*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 22(3), 51–64.  
<https://doi.org/10.5628/rpcd.22.03.51>
- Chen, S., Westman, M., & Hobfoll, S. E. (2015). The commerce and crossover of resources: Resource conservation in the service of resilience. *Stress and Health*, 31(2), 95–105.  
<https://doi.org/10.1002/smi.2574>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90. <https://doi.org/10.1080/10413200252907752>
- Conroy, D. E., Coatsworth, J. D., & Kaye, M. P. (2005). Coaching climates and the destructive effects of perfectionistic achievement motivations on athletes' self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(2), 150–170.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.27.2.150>
- Correia, M. E., Rosado, A., & Serpa, S. (2016). Adaptação e validação do *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) para a população portuguesa. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 77–86.
- Correia, M. E., Rosado, A., & Serpa, S. (2017). Medo de falhar no desporto: Diferenças em função do género e da modalidade. *Motricidade*, 13(2), 80–92.  
<https://doi.org/10.6063/motricidade.7993>
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671830>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., et al. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12, 102.  
<https://doi.org/10.1186/s13643-023-02218-2>
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport*

- and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- Golby, J., Sheard, M., & Lavallee, D. (2003). A cognitive–behavioral analysis of mental toughness in national rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96(2), 455–462. <https://doi.org/10.2466/pms.2003.96.2.455>
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(6), 901–913. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Abrales, J. A. (2019). Perfeccionismo, clima motivacional y miedo al error en jóvenes deportistas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 304–310. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i36.69185>
- Haugen, T. A., Säfvenbom, R., & Ommundsen, Y. (2020). The moderating role of supportive coach behavior on the relationship between basic need satisfaction and motivation in sport. *Frontiers in Psychology*, 11, 617–628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00617>
- Hu, Q., Li, P., Jiang, B., & Liu, B. (2023). Impact of a controlling coaching style on athletes' fear of failure: Chain mediating effects of basic psychological needs and sport commitment. *Frontiers in Psychology*, 14, 1106916. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1106916>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspectives of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Marôco, J. (2018). *Análise estatística com o SPSS Statistics* (7ª ed.). ReportNumber, Lda.
- Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J., & Harmat, L. (2020). Can flow alleviate anxiety? The roles of academic self-efficacy and self-esteem in building psychological sustainability and resilience. *Sustainability*, 12(7), 2980. <https://doi.org/10.3390/su12072980>
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of*

- Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103–123.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>
- Murcia, J. M., Huéscar, E., Marín, L. M., & Núñez, J. L. (2019). Coaches' motivational style and athletes' fear of failure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4188. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214188>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.048>
- Sagar, S. S., & Lavalley, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 177–187. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.01.004>
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2011). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 203–219. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.3.203>
- Taylor, S., Eklund, R., & Arthur, C. (2021). Fear of failure in sport, exercise, and physical activity: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 1–29. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901299>
- Weinberg, R. S. (2010). *Mental toughness for sport, business, and life*. AuthorHouse.
- Weinberg, R., Freysinger, V., & Mellano, K. (2016). How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1263981>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Wylleman, P. (1970). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 555–572.
- Ye, Z., Peng, Y., Zhang, T., & Huang, X. (2024). The effects of coaching leadership behaviors on psychological burnout in high-level athletes: Chain mediation of mental toughness and fear of failure. *Research Square Preprint*.  
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4386497/v1>

## **Anexos**

### **Anexo A** **Questionário**

# Robustez Mental e Reações Emocionais relacionadas com a Performance Desportiva



**B** *I* U

Queremos convidá-lo/a a participar neste estudo cujo objetivo principal é entender as relações entre **a robustez mental e as reações emocionais relacionadas com a performance desportiva.**

Este estudo diz respeito a uma investigação de Mestrado a decorrer no ISPA – Instituto Universitário, com orientação científica da Prof. Doutora Maria João Morais Gouveia.

**Poderá participar neste estudo se tiver mais de 18 anos, se for atleta federado e praticar um desporto coletivo.**

Solicitamos a sua colaboração através do preenchimento de um questionário com uma duração aproximada de menos de 10 minutos. A sua participação é **voluntária, as respostas são confidenciais e anónimas.**

A sua participação é muito importante para aumentar o conhecimento nesta área, mas poderá interromper o questionário a qualquer altura, se pretender desistir do mesmo. Não existem respostas certas ou erradas. Não precisa refletir muito sobre as respostas. Pedimos que responda de forma espontânea

Os dados recolhidos serão utilizados e analisados exclusivamente para fins académicos e no seu conjunto.

Agradecemos desde já a sua disponibilidade para participar nesta investigação, caso surjam dúvidas no preenchimento do questionário contacte a investigadora responsável:

**Mariana Bello Figueiredo** - 31621alunos@ispa.pt

Aceito participar neste estudo e compreendo as informações acima referidas\* \*

- Aceito
- Não Aceito

Por favor responda às seguintes questões de caracterização geral e relativas ao desporto que pratica



Descrição (opcional)

Qual a sua idade? \*

Texto de resposta curta

Qual o seu género? \*



Feminino

Masculino

Outro

Prefiro não responder

Qual é a sua nacionalidade? \*

Texto de resposta curta

Qual o seu local de residência atual? \*

Texto de resposta curta

Quais são as suas habilitações literárias concluídas? \*

- Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

Qual é o seu estado civil? \*

- Solteiro/a
- Num relacionamento amoroso
- Casado/a ou União de Facto
- Divorciado/a
- Viúvo/a

É atleta federado? \*

- sim
- não

Qual a modalidade desportiva que pratica? \*

- Andebol
- Basquetebol
- Futebol
- Futsal
- Hóquei em Patins
- Pólo Aquático
- Rugby
- Volei
- Outra: .....

Há quanto tempo pratica a modalidade? \*



- Menos de 6 meses
- 6 meses a <1 ano
- 1 ano a <3 anos
- 3 anos a <5 anos
- 5 anos a <10anos
- 10 anos a <15anos
- Outra: .....

Quantas vezes por semana pratica a modalidade? \*

- 1 a 2 vezes
- 3 a 4 vezes
- 5 a 6 vezes
- Todos os dias

Indique o número aproximado de horas de treino semanal: \*

Texto de resposta curta

Há quanto tempo (anos) é treinado/a pelo seu treinador/a ? \*

Texto de resposta curta

Qual(is) o(s) nível(eis) em que atualmente compete? \*

Distrital/ Regional

Nacional

Europeu

Mundial

Já conquistou medalhas ou pódios em competições oficiais? \*

Nenhuma medalha/pódio

Medalha/Pódio em competições regionais

Medalha/Pódio em competições nacionais

Medalha/Pódio em competições europeias

Medalha/ Pódio em campeonatos mundiais

Medalha/ Pódio em Jogos Olímpicos

Após a secção 3 Continuar para a secção seguinte

Título da secção (opcional)



Por favor, avalie a **qualidade da sua relação com o seu treinador**. Leia cuidadosamente as afirmações que se seguem e assinala a opção de 1 (Discordo Totalmente) a 7 (Concordo Totalmente), que melhor refletir o teu grau de concordância com cada afirmação.

Procure ser o mais sincero e honesto(a) possível, assinalando como se sente, pessoalmente, com o seu treinador.

1. Eu gosto do meu treinador. \*

- 1 - Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

2. Eu confio no meu treinador. \*

- 1 - Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

3. Eu respeito o meu treinador. \*

- 1 - Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

...

4. Eu aprecio os sacrifícios que o meu treinador tem feito para melhorar o seu rendimento. \*

- 1 - Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

5. Eu sinto-me próximo(a) do meu treinador. \*

- 1 - Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

6. Eu sinto-me comprometido(a) com os objetivos do meu treinador. \*

- 1 - Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

...

7. Penso que a minha carreira desportiva é promissora com o meu treinador. \*

- 1 - Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

8. Quando treino com o meu treinador, sinto-me à vontade \*

- 1 - Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

9. Quando treino com o meu treinador, sinto-me pronto(a)/preparado(a) para corresponder aos seus esforços. \*

- 1- Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

⋮

10. Quando treino com o meu treinador, estou preparado(a) para dar o meu melhor. \*

- 1- Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

11. Quando treino com o meu treinador, mantenho uma postura amigável. \*

- 1- Discordo Completamente
- 2 - Discordo Muito
- 3 - Discordo
- 4 - Nem concordo nem discordo
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo muito
- 7 - Concordo Totalmente

Segue-se um conjunto de frases relativas a diversos aspetos da sua **experiência enquanto atleta**. Leia atentamente cada uma das frases e assinale a opção de resposta que melhor descreve como **pensou, se sentiu e se comportou no seu último jogo ou performance**.



Descrição (opcional)

1. Acreditei na minha capacidade para atingir os meus objetivos. \*

- 1- Sempre falsa
- 2- Muitas vezes falsa
- 3- Falsa
- 4- Nem verdadeira nem falsa
- 5- Verdadeira
- 6- Muitas vezes verdadeira
- 7- Sempre verdadeira

2. Fui capaz de me focar quando estava a fazer algo. \*

- 1- Sempre falsa
- 2- Muitas vezes falsa
- 3- Falsa
- 4- Nem verdadeira nem falsa
- 5- Verdadeira
- 6- Muitas vezes verdadeira
- 7- Sempre verdadeira

3. Fui capaz de usar as minhas emoções para atingir o nível de desempenho que desejo. \*

- 1- Sempre falsa
- 2- Muitas vezes falsa
- 3- Falsa
- 4- Nem verdadeira nem falsa
- 5- Verdadeira
- 6- Muitas vezes verdadeira
- 7- Sempre verdadeira

4. Lutei continuamente para ter sucesso. \*

- 1- Sempre falsa
- 2- Muitas vezes falsa
- 3- Falsa
- 4- Nem verdadeira nem falsa
- 5- Verdadeira
- 6- Muitas vezes verdadeira
- 7- Sempre verdadeira

5. Utilizei eficazmente os conhecimentos que são necessários para atingir os meus objetivos. \*

- 1- Sempre falsa
- 2- Muitas vezes falsa
- 3- Falsa
- 4- Nem verdadeira nem falsa
- 5- Verdadeira
- 6- Muitas vezes verdadeira
- 7- Sempre verdadeira

6. Superei as adversidades que foram surgindo. \*

- 1- Sempre falsa
- 2- Muitas vezes falsa
- 3- Falsa
- 4- Nem verdadeira nem falsa
- 5- Verdadeira
- 6- Muitas vezes verdadeira
- 7- Sempre verdadeira

7. Diante de um desafio consegui usar as capacidades ou conhecimentos que foram necessários. \*

- 1- Sempre falsa
- 2- Muitas vezes falsa
- 3- Falsa
- 4- Nem verdadeira nem falsa
- 5- Verdadeira
- 6- Muitas vezes verdadeira
- 7- Sempre verdadeira

8. Consegui encontrar o lado positivo da maioria das situações. \*

- 1- Sempre falsa
- 2- Muitas vezes falsa
- 3- Falsa
- 4- Nem verdadeira nem falsa
- 5- Verdadeira
- 6- Muitas vezes verdadeira
- 7- Sempre verdadeira

Secção 6 de 7

Indique, de acordo com cada frase abaixo, se acredita que acontece consigo cada uma das situações:



Descrição (opcional)



1. Quando estou a falhar, o meu futuro parece-me incerto. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente



2. Quando estou a falhar, preocupo as pessoas que são importantes para mim.

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

3. Quando estou a falhar, culpo a minha falta de talento/jeito. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

4. Quando estou a falhar, tenho medo de não ter talento/jeito suficiente. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

5. Quando estou a falhar, perturba o meu "plano" para o futuro. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

6. Quando não estou a ter sucesso, as pessoas ficam menos interessadas por mim. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

7. Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim não ficam contentes.

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

8. Quando não estou a ter sucesso, fico em baixo muito facilmente. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

9. Quando estou a falhar, é embaraçoso quando estão outras pessoas a assistir. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

10. Quando estou a falhar, aqueles que são importantes para mim ficam desapontados. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

11. Quando não estou a ter sucesso, algumas pessoas perdem definitivamente o interesse por mim. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

12. Quando não estou a ter sucesso, o meu valor diminui para algumas pessoas. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

⋮

13. Quando estou a falhar, preocupo-me com o que os outros pensam de mim. \*

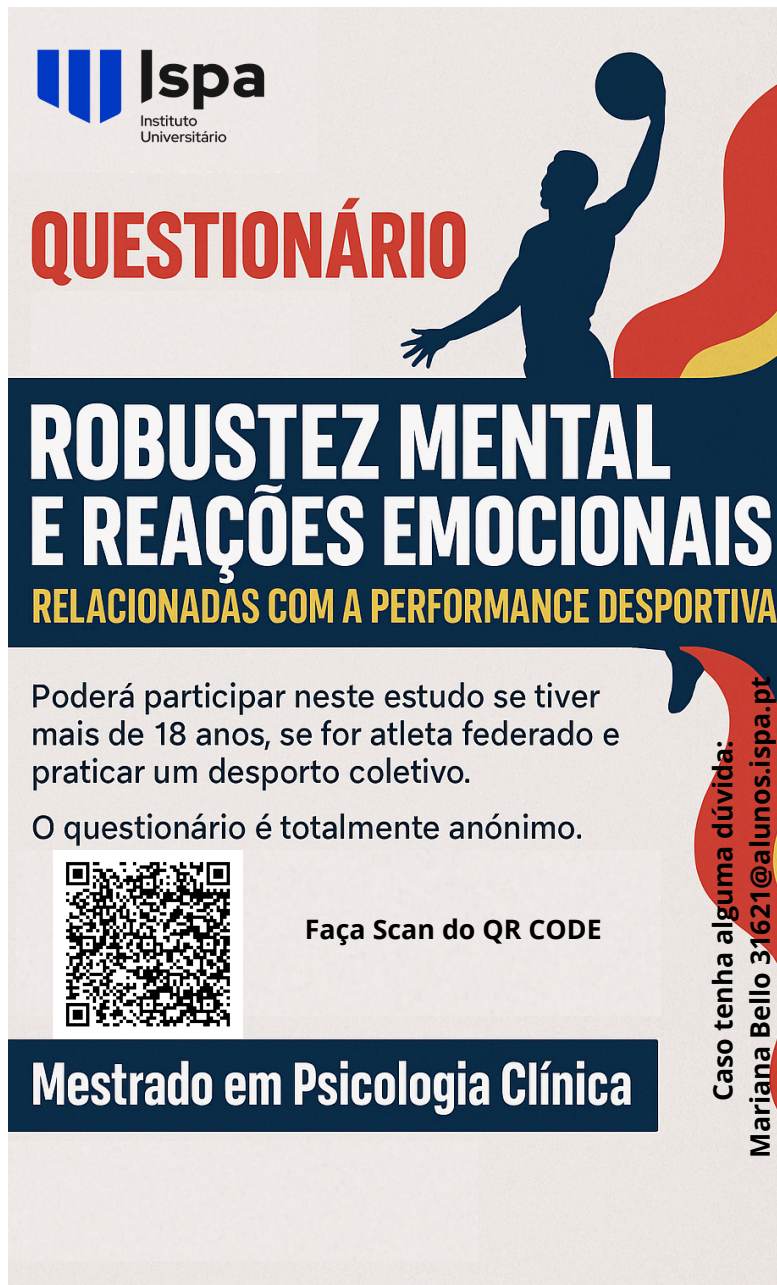
- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

14. Quando estou a falhar, preocupo-me que os outros pensem que não me estou a esforçar. \*

- 1- Não acredito de todo
- 2- Acredito algumas vezes
- 3- Acredito 50% das vezes
- 4- Acredito muitas vezes
- 5 - Acredito plenamente

## Anexo B

### Poster




**Ispa**  
Instituto  
Universitário

**QUESTIONÁRIO**

**ROBUSTEZ MENTAL  
E REAÇÕES EMOCIONAIS**  
RELACIONADAS COM A PERFORMANCE DESPORTIVA

Poderá participar neste estudo se tiver mais de 18 anos, se for atleta federado e praticar um desporto coletivo.  
O questionário é totalmente anónimo.



Faça Scan do QR CODE

**Mestrado em Psicologia Clínica**

Caso tenha alguma dúvida:  
Mariana Bello 31621@alunos.ispa.pt