



**ISPA**

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**MELHORAR PARA ALCANÇAR –  
A PERFEIÇÃO COMO META:**

**O PAPEL MEDIADOR DA MOTIVAÇÃO PARA O  
CRESCIMENTO NA RELAÇÃO ENTRE O PERFECCIONISMO E  
A PERCEÇÃO DE DESEMPENHO EM ATLETAS**

**SARA RAQUEL VIANA LARANJEIRA**

Orientador de Dissertação:

**PROF. DOUTOR PEDRO L. ALMEIDA**

Coordenador de Seminário de Dissertação:

**PROF. DOUTOR PEDRO L. ALMEIDA**

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

**MESTRE EM Psicologia**

**Especialidade em Psicologia Social e das Organizações**

2020

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

## AGRADECIMENTOS

Um agradecimento muito especial à minha família - mãe, pai e irmão - por serem o meu pilar ao longo deste percurso. Por me mostrarem sempre que com esforço e persistência conseguimos alcançar tudo aquilo que desejamos. Por me darem a possibilidade de tirar este curso numa faculdade de renome, como o ISPA. Por serem a minha casa, o meu suporte e o motivo das minhas forças.

Um enorme obrigada ao meu namorado por ter estado presente em todos os momentos, por me incentivar a ser alguém melhor todos os dias. Por me mostrar sempre o lado bom das coisas e acima de tudo pelo amor, carinho e atenção.

Um especial obrigado às minhas amigas por serem a luz da minha vida. Por caminharem comigo lado a lado e me mostrarem sempre qual a melhor direção.

Um obrigado ao ISPA por ter sido a minha segunda casa, o lugar onde conheci pessoas incríveis que levo para a vida. Um obrigado a todos os professores que fizeram parte deste caminho, por me terem transmitido valores e ensinamentos tão importantes para a profissão.

Ao professor Doutor Pedro Almeida e Filipe Loureiro – um obrigado por toda a orientação que tornou possível a realização deste projeto. Pelas aulas de seminário sempre feitas de momentos de partilha, reflexão e entreajuda. Pelo apoio e tranquilidade que sempre me transmitiram ao longo de todo o processo.

Por fim e não menos especial, um grande agradecimento a todos aqueles que se cruzaram comigo e que de certa forma contribuíram para aquilo que sou hoje.

## RESUMO

A presente dissertação tem como objetivo contribuir para o estudo do Perfeccionismo no contexto desportivo, ao analisar o impacto das suas diferentes dimensões na Perceção de Desempenho dos atletas. Adicionalmente, procura averiguar de que forma este impacto poderá ser mediado pela Motivação para o Crescimento, e explora se estas associações poderão variar entre grupos específicos de desportos, para os quais se esperam diferentes níveis de Perfeccionismo.

A amostra do estudo foi constituída por 305 atletas que participaram de forma voluntária no preenchimento do questionário divulgado *online*.

Os resultados demonstraram que a dimensão Padrões Pessoais de Perfeccionismo prediz positivamente a Perceção de Desempenho e que a dimensão Pressão Percebida do Treinador o faz de forma negativa. Ainda, foi possível verificar que somente a dimensão Padrões Pessoais se relaciona positivamente com a Motivação para o Crescimento, e que esta por sua vez está positivamente associada à Perceção de Desempenho. Relativamente às outras dimensões não foram encontrados efeitos significativos. Os resultados indicam também que a Motivação para o Crescimento explica a relação entre os Padrões Pessoais de Perfeccionismo e a Perceção de Desempenho. Esta relação ocorreu para o agrupamento de desportos quantitativos e competitivos, que revelaram também diferentes níveis de Perfeccionismo nas suas dimensões.

O presente estudo contribui para o desenvolvimento do conhecimento sobre estas variáveis e a sua relação no contexto desportivo. Adicionalmente, sugere a importância da Motivação para o Crescimento enquanto variável explicativa do efeito do Perfeccionismo sobre a Perceção de Desempenho, fornecendo possíveis implicações para a prática e futuros estudos.

**Palavras-chave:** Desporto; Motivação para o Crescimento; Perceção de Desempenho; Perfeccionismo

## **ABSTRACT**

The aim of this dissertation is to contribute to the study of Perfectionism in the sports context, by analyzing the impact of its different dimensions on athletes' Perceived Performance. Additionally, it tests if this impact is mediated by Growth Seeking and explores whether these relationships vary between specific groups of sports, for which different levels of Perfectionism are expected.

The sample of the study consisted of 305 athletes from different sports who voluntarily participated in the questionnaire published online.

The results showed that the Personal Standards dimension of Perfectionism positively predicts Performance Perception and that the Perceived Coach Pressure dimension does so in a negative way. Results also shown that only the Personal Standards dimension is positively related to Growth Seeking, and that this in turn is positively associated with Performance Perception. Regarding the other dimensions, no significant effects were found. The results also indicate that Growth Seeking explains the relationship between Personal Standards of Perfectionism and Performance Perception. This relationship occurred for the group of quantitative and competitive sports, which also revealed different levels of Perfectionism in each of its dimensions.

The present study contributes to the development of the knowledge about these variables and the relationship between them in the sports context. Additionally, it suggests the importance of Growth Seeking as a mediating variable of the effect of Perfectionism on Performance Perception, providing possible implications for the practice and future studies.

**Keywords:** Sport; Growth Seeking; Performance Perception; Perfectionism

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

PP/PS – Padrões Pessoais/ *Personal Standards*

PE/COM – Preocupação com os Erros/ *Concern over mistakes*

PPP – Pressão Parental Percebida/ *Perceived Parental Pressure*

PPT/PCP – Pressão Percebida do Treinador/ *Perceived Coach Pressure*

EP – Esforços Perfeccionistas

PP – Preocupações Perfeccionistas

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| INTRODUÇÃO.....  | 1  |
| REVISÃO DA LITERATURA.....   | 2  |
| Perfeccionismo.....  | 2  |
| Motivação para o Crescimento.....                                      | 9  |
| Desempenho.....  | 12 |
| MÉTODO.....  | 15 |
| Amostra.....   | 15 |
| Delineamento.....  | 17 |
| Instrumentos.....  | 17 |
| Procedimento.....  | 19 |
| Análise de dados.....  | 20 |
| RESULTADOS.....  | 21 |
| Validade da Escala Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto..... | 21 |
| Fiabilidade e Sensibilidade das escalas.....                           | 23 |
| Testes de hipóteses.....   | 24 |
| Análises exploratórias.....  | 29 |
| DISCUSSÃO.....   | 32 |
| CONCLUSÕES.....  | 36 |
| REFERÊNCIAS.....   | 37 |
| ANEXOS.....  | 44 |
| ANEXO A – Questionário.....  | 45 |
| ANEXO B – Qualidades métricas das escalas.....                         | 52 |
| ANEXO C – Estatísticas Descritivas da amostra.....                     | 60 |
| ANEXO D – Tabulações Cruzadas.....                                     | 63 |
| ANEXO E – Estatísticas Descritivas das variáveis estudadas.....        | 64 |
| ANEXO F – Comparação entre médias.....                                 | 64 |
| ANEXO G – Mediação.....  | 66 |
| ANEXO H – Mediação Moderada.....                                       | 74 |

## ÍNDICE DE TABELAS

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1 – Abordagens do Perfeccionismo e respetiva descrição.....   | 5  |
| Tabela 2 – Frequência Modalidades .....  | 15 |
| Tabela 3 – Frequência e Percentagem das variáveis sociodemográficas categoriais .....  | 16 |
| Tabela 4 – Estatísticas Descritivas das variáveis sociodemográficas contínuas .....  | 17 |
| Tabela 5 – Matriz Padrão da escala de Perfeccionismo <sup>a</sup> .....  | 22 |
| Tabela 6 – Normalidade e consistência interna das variáveis .....  | 24 |
| Tabela 7 – Correlações de Pearson entre as variáveis em estudo.....  | 25 |
| Tabela 8 – Efeito direto da dimensão Padrões Pessoais na variável critério Perceção de Desempenho e na mediadora Motivação para o Crescimento..... | 27 |
| Tabela 9 – Efeito direto da dimensão Pressão Percebida do Treinador na variável critério Perceção de Desempenho .....                              | 27 |
| Tabela 10 – Efeito direto da mediadora Motivação para o Crescimento na variável critério Perceção de Desempenho .....                              | 27 |
| Tabela 11 – Efeitos indiretos das diferentes dimensões de Perfeccionismo na Perceção de Desempenho .....   | 27 |
| Tabela 12 – Índice de mediação moderada .....  | 28 |
| Tabela 13 – Efeito indireto de mediação moderada .....   | 28 |
| Tabela 14 – Teste ANOVA's One Way .....  | 29 |
| Tabela 15 – Teste <i>Post-Hoc</i> .....  | 30 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1 – Representação Modelo Tripartido.....                          | 5  |
| Figura 2 – Scree Plot da escala de Perfeccionismo .....                  | 21 |
| Figura 3 – Representação do Modelo de Mediação (Modelo 4) .....          | 26 |
| Figura 4 – Representação do Modelo de Mediação Moderada (Modelo 7) ..... | 28 |

*“The closest you can get to perfection  
is constant improvement.”*

*Brendan Brazier*

## INTRODUÇÃO

Qual o impacto do Perfeccionismo na vida das pessoas? A maior parte dos indivíduos é perfeccionista em pelo menos um domínio da sua vida (Stoeber & Stoeber, 2009). Procurar a perfeição é um aspeto comum e inerente ao desenvolvimento humano, sendo que é por meio da adoção de padrões elevados que os indivíduos crescem, aprendem e mudam (Adler, 1956). Assim, será o Perfeccionismo bom ou mau para os atletas? Ao longo do tempo, o Perfeccionismo tem tido uma importância crescente para diversos investigadores no contexto desportivo. Isto pode dever-se ao facto de a sociedade atual instigar cada vez mais o desenvolvimento de competitividade e a conquista de troféus. Para além disso, para se ter sucesso no desporto muitas vezes é necessário um desempenho quase perfeito (Flett & Hewitt, 2005).

Os pais e treinadores podem representar fontes de pressão para o indivíduo ser perfeito no desporto, pressionando-o para ser bem-sucedido na competição e alcançar um certo desempenho (Dunn et al., 2002). Deste modo, quando consegue atingir as metas a que se propôs, o sujeito perfeccionista tende a depreciá-las, dando apenas valor às que não foram alcançadas. Para ele, um desempenho mediano é visto como vergonhoso (Barrow & Moore, 1983).

Posto isto, o Perfeccionismo demonstra ter uma influência significativa na vida dos atletas, com efeitos benéficos e prejudiciais ao nível da sua *performance*. A natureza positiva ou negativa destes efeitos depende das dimensões que se pretendem analisar dentro do construto, uma vez que estas possuem impactos distintos.

Daí surge a pertinência e relevância em estudar o impacto que as diferentes dimensões de Perfeccionismo poderão ter na Perceção de Desempenho dos desportistas, e ainda o papel que a Motivação para o Crescimento poderá exercer, enquanto possível mediadora destas relações – variável que se caracteriza por um sentimento de persistência e resiliência face a contratempos e que tem sido positivamente ligada ao desempenho. É colocada a hipótese de que a relação acima descrita se verifique apenas para um grupo específico de desportos, uma vez que se supõe que os níveis de Perfeccionismo sejam diferentes entre modalidades. Assim, é exetável que em modalidades cuja avaliação de desempenho se concentra na estética do movimento (desportos qualitativos) apresentem níveis mais elevados de Perfeccionismo, contrariamente àquelas onde o rendimento é avaliado através de critérios mais objetivos e quantificáveis, como a pontuação (desportos quantitativos e competitivos).

## REVISÃO DA LITERATURA

### Perfeccionismo

Originalmente, o Perfeccionismo foi definido por Hollender (1978), como o hábito de reivindicar a si mesmo e aos outros, um desempenho de elevada qualidade, bastante superior à exigida pela situação. Os indivíduos perfeccionistas empenham-se ao máximo, de modo a atingir aquilo a que se propuseram, mas a sua intensa devoção, nunca é percebida como sendo suficiente (Hamachek, 1978).

Burns (1980) definiu o sujeito perfeccionista, como alguém que possui expetativas inalcançáveis, debatendo-se de forma compulsiva para alcançar metas que não são possíveis. Além disso, retratou o perfeccionista como dispendo de um pensamento dicotómico de “tudo ou nada”, que gera um receio em cometer erros e uma reação acentuada perante os mesmos, vendo-se como um fracasso.

Estas definições iniciais dominaram nos anos 80, época em que o Perfeccionismo era considerado um construto unidimensional e puramente negativo, baseando-se apenas nos aspetos intrapessoais do mesmo. Mais tarde, em meados dos anos 90, por forma a complementar os aspetos interpessoais e motivacionais do conceito emerge a perspetiva multidimensional do Perfeccionismo (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991).

O modelo de Frost e colegas (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS; Frost et al., 1990) foi um dos pioneiros desta perspetiva a ser usado e desenvolvido no desporto, dança e exercício. Este modelo engloba avaliar o Perfeccionismo através de seis fatores/ dimensões: Padrões Pessoais, Preocupação com os Erros, Dúvidas sobre Ações, Expetativas Parentais, Criticismo Parental e Organização (Hill, 2016). O primeiro fator, Padrões Pessoais, refere-se à tendência para estabelecer padrões bastante altos e dar uma importância exagerada aos mesmos aquando da sua autoavaliação. O segundo, Preocupação com os Erros, diz respeito à tendência dos indivíduos se preocuparem e reagirem aos erros de forma negativa, uma vez que, para eles errar reflete o fracasso. O terceiro fator, Dúvidas sobre as Ações, consiste na tendência para duvidar de um desempenho em termos da sua qualidade. O quarto e quinto fator, Expetativas e Criticismo Parental, corresponde à tendência para entender os pais como possuidores de expetativas elevadas e, ainda como críticos excessivos, respetivamente. Finalmente, o sexto e último fator, Organização, descreve a tendência para intensificar a relevância da ordem.

Mais tarde, foi feita a sua adaptação e aplicação ao contexto desportivo por Dunn e Gotwals (*Sport-Multidimensional Perfectionism Scale, Sport-MPS e Sport-MPS-2*; Dunn, Dunn, et al., 2006; Gotwals & Dunn, 2009; Gotwals et al., 2010). À primeira versão da Escala

Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto foram retirados dois fatores por motivos de validade dos itens. Posteriormente, foi acrescentada a dimensão Pressão Parental Percebida constituída por itens modelados das subescalas de origem, expectativas e criticismo parental de Frost-MPS e também a dimensão Pressão Percebida do Treinador com itens relacionados à pressão e expectativas do mesmo. Esta última dimensão foi criada pelo facto de se considerar que o treinador é um elemento-chave na definição e avaliação dos padrões de desempenho no contexto desportivo (Krane et al., 1997).

Além destas duas dimensões, foram ainda incluídos os dois fatores, Padrões Pessoais e Preocupação com os Erros que eram versões específicas do desporto das subescalas de origem de Frost-MPS, perfazendo assim, um total de quatro fatores (Dunn, Dunn, et al., 2006; Hill, 2016).

De notar que a subescala Padrões Pessoais é considerada um indicador-chave da dimensão Esforços Perfeccionistas e que a subescala Preocupação com os Erros é indicativa da dimensão Preocupações Perfeccionistas do modelo de ordem superior, abordado mais à frente.

A Escala Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto tem demonstrado uma elevada validade e fiabilidade em diversos estudos (e.g., Dunn et al., 2002; Dunn, Dunn, et al., 2006; Vallance et al., 2006) e é a medida de Perfeccionismo específica do desporto mais utilizada.

Esta perspetiva multidimensional defende que o Perfeccionismo abrange dimensões que são consideradas mais desadaptativas (como a Preocupação com os Erros, Dúvidas sobre as Ações, Pressão Parental e do Treinador) e outras que se consideram mais adaptativas (como Padrões Pessoais e Organização) e se fazem acompanhar por uma maior satisfação e auto-estima (e.g. Frost et al., 1990; Stoeber & Otto, 2006; Stumpf & Parker, 2000).

Outro modelo bastante utilizado no desporto, dança e exercício é o de Hewitt e Flett (Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale, HF-MPS; Hewitt & Flett, 1991). Este modelo também assenta na perspetiva multidimensional e é composto por três fatores/dimensões: o Perfeccionismo Auto-Orientado, o Perfeccionismo Socialmente Prescrito e o Perfeccionismo Orientado para os Outros. O que distingue estes fatores é o objeto para o qual o comportamento perfeccionista é direcionado ou a quem é concedido. A primeira dimensão, o Perfeccionismo Auto-Orientado diz respeito à tendência para definir padrões de desempenho bastante elevados, exagerados e rigorosos, frequentemente irrealizáveis e, ainda o estabelecimento de normas exigentes para si mesmo (Hewitt & Flett, 1991). A segunda dimensão, o Perfeccionismo Socialmente Prescrito refere-se à crença de que outros significativos possuem expectativas em relação ao próprio que são inatingíveis, que o avaliam de forma

excessivamente rigorosa e o pressionam para que seja perfeito (Hewitt & Flett, 1991). Isto leva a que o indivíduo acredite que poderá não ser aceite pelos outros, no caso de não corresponder a essas expectativas e padrões que lhe são exigidos (Hewitt & Flett, 1991). Por fim, a terceira dimensão, o Perfeccionismo Orientado para os Outros é a tendência para estabelecer padrões irrealistas para os outros, impondo o cumprimento de elevados padrões sustentados pelo sujeito (Flett et al., 2001).

Posto isto, o Perfeccionismo passa a ser definido como uma característica de personalidade que engloba o estabelecimento de padrões de desempenho excessivamente altos e a tendência para apreciações extremamente críticas do comportamento de alguém (Frost et al., 1990).

De realçar ainda evidência que demonstra que o sujeito perfeccionista é alguém que possui altos níveis de conscienciosidade e de motivação para o sucesso, com uma atenção minuciosa aos pormenores e uma necessidade de alcançar a excelência (Hewitt & Flett, 2007). No entanto, este indivíduo sofre antecipadamente por coisas que ainda não ocorreram, concentrando-se muito no futuro.

Tal como já foi mencionado, existem diversas medidas e modelos do Perfeccionismo que têm sido evidenciados na literatura para uma melhor compreensão do construto, porém através de diversos estudos, constatou-se que estes têm aspetos em comum, podendo ser integrados e organizados num modelo unificado designado modelo de ordem superior/ hierárquico. Este modelo realça a multidimensionalidade do Perfeccionismo e abrange duas dimensões superiores, designadas de “Esforços Perfeccionistas” e “Preocupações Perfeccionistas” (Hill, Mallinson-Howard & Jowett, 2018). A primeira retrata “aspetos do perfeccionismo associados ao esforço auto-orientado para a perfeição e ao estabelecimento de padrões de desempenho pessoal muito altos” (Gotwals et al., 2012, p. 264), enquanto a segunda descreve “aspetos associados a preocupações sobre cometer erros, medo de avaliação social negativa, sentimentos de discrepância entre as expectativas e o desempenho de uma pessoa e, reações negativas à imperfeição” (Gotwals et al., 2012, p. 264). As evidências demonstram que os esforços perfeccionistas predizem o desempenho independentemente do nível de rendimento prévio e aptidão global do indivíduo, para além de se correlacionarem de forma positiva com o mesmo. Já no que respeita às preocupações perfeccionistas não existem dados consistentes na literatura que comprovem que estas estejam negativamente correlacionadas com o desempenho (Stoerber, 2012).

Tanto o perfeccionismo desadaptativo como o adaptativo se caracterizam pelo foco no estabelecimento de elevados padrões, no entanto, o primeiro faz-se acompanhar de uma

preocupação excessiva com erros e avaliação por outros, contrariamente ao segundo (Weinberg & Gould, 2015).

De forma a analisar as duas dimensões de ordem superior do Perfeccionismo no contexto desportivo são apresentadas as três principais abordagens que se encontram mencionadas na tabela seguinte (Hill, Mallinson-Howard, Madigan & Jowett, 2018).

Tabela 1 – Abordagens do Perfeccionismo e respetiva descrição

| Abordagens                      | Descrição   |
|---------------------------------|---|
| Efeitos Independentes           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abordagem mais comum;</li> <li>- Pretende avaliar as duas dimensões de Perfeccionismo em separado;</li> <li>- Exibe duas formas: imparcial (a correlação positiva frequente entre as duas valências não é valorizada) e parcial (a relação entre as duas dimensões é controlada).</li> </ul>   |
| <p><b>Modelo Tripartido</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Diferenciação entre perfeccionistas “normais” e “neuróticos” (raízes históricas);</li> <li>- Implica analisar diversos graus das duas dimensões de Perfeccionismo em simultâneo (combinações distintas de EP<sup>1</sup> e PP<sup>2</sup>);</li> <li>-Distingue três tipos de perfeccionistas: “saudáveis” (alto EP e baixo PP), “não saudáveis” (alto EP e alto PP) e não-perfeccionistas (baixo EP com baixo PP ou alto PP).</li> </ul> |
| <p><b>Modelo 2 x 2</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pressupõe a coexistência em graus distintos das duas dimensões de Perfeccionismo em todos os sujeitos para formar subtipos.</li> <li>- Apresenta quatro subtipos de Perfeccionismo: “não-perfeccionismo” (baixo EP e baixo PP), “puro perfeccionismo de padrões pessoais” (alto EP e baixo PP), “puro perfeccionismo de avaliação de preocupações” (baixo EP e alto PP) e “perfeccionismo misto” (alto EP e alto PP).</li> </ul>         |

Legenda: <sup>1</sup>EP - Esforços perfeccionistas; <sup>2</sup>PP - Preocupações perfeccionistas.

Contrariamente ao modelo tripartido e ao modelo 2 x 2, a abordagem de efeitos independentes analisa o efeito exclusivo das dimensões de Perfeccionismo. Assim sendo, os dois modelos anteriormente mencionados exploram os efeitos de interação e combinações de diferentes valências do Perfeccionismo (Gaudreau & Thompson, 2010; Parker, 1997).

A primeira abordagem permite identificar o modo como cada valência do Perfeccionismo se relaciona com determinada variável critério e, ainda, fornece uma explicação para esse efeito. Relativamente aos dois últimos modelos, a única diferença é que no modelo 2 x 2 são identificados quatro subtipos, em vez de três no modelo tripartido. No entanto, o “não-perfeccionismo” e o “puro perfeccionismo de avaliação de preocupações” do modelo 2 x 2 correspondem ao grupo de “não-perfeccionistas” no modelo tripartido (Hill, Mallinson-Howard, Madigan & Jowett, 2018).

A personalidade dos elementos da equipa é um dos fatores que influencia o desempenho da mesma (Beauchamp et al., 2007) e como tal, destaca-se a importância do Perfeccionismo em prever o desempenho dos atletas. O Perfeccionismo, por definição encontra-se associado ao desempenho e realização (Stoeber & Becker, 2009).

Alguns autores demonstraram a relação existente entre o perfeccionismo e o desempenho individual nos seus estudos, sendo que a maioria forneceu evidência para uma possível relação positiva entre os esforços perfeccionistas e o desempenho (Hill, Mallinson-Howard & Jowett, 2018). Além disso, quando estes esforços se concentram no objetivo certo podem conduzir ao desempenho ideal (Weinberg & Gould, 2015). No entanto, estes estudos indicaram que as preocupações perfeccionistas não se relacionavam com o desempenho desportivo (Hill, Mallinson-Howard & Jowett, 2018).

Um estudo realizado evidenciou que resultados mais elevados na dimensão Padrões Pessoais de Frost-MPS, sugerem uma tendência dos indivíduos para se focarem em atingir objetivos preestabelecidos (Stoeber, 1998). Na mesma linha de raciocínio, Weinberg e Gould (2015) demonstraram que um elevado nível de Padrões Pessoais se correlacionava com o estabelecimento de objetivos que possibilitavam aos triatletas alcançar melhores desempenhos. Para além disso, indivíduos com elevados níveis nesta dimensão tendem a procrastinar menos e a reportar maior afeto positivo (Frost et al., 1990; Frost et al., 1993).

Alguns autores evidenciaram que o perfeccionismo desadaptativo está relacionado com excesso de exercício, baixo desempenho e *burnout* dos atletas. Além deste, elevados níveis de stress e problemas de motivação são característicos de perfeccionistas extremos com uma perceção de aptidão baixa e uma orientação para o ego. Contrariamente, o perfeccionismo adaptativo associa-se a um melhor desempenho e aprendizagem, bem como a padrões de objetivos mais adaptativos (Weinberg & Gould, 2015).

Assim sendo, indivíduos com tendências adaptativas demonstram uma maior resiliência perante contratempos e uma propensão para ampliar o esforço numa tarefa (Locicero & Ashby, 2000). Estas pessoas percebem o desempenho como um desafio e uma chance para obter

resultados mais favoráveis (Stoeber et al., 2008). Enquanto que os indivíduos com tendências desadaptativas demonstram uma inclinação para atribuir os seus êxitos a causas externas ou a centrarem-se em experiências falhadas. Desta forma, têm tendência a alterar a sua perceção de desempenho e realização, a nível cognitivo (Locicero & Ashby, 2000).

O Perfeccionismo pode causar tanto consequências altamente positivas como negativas, consoante os elementos característicos da personalidade de um sujeito perfeccionista. Contudo, em momentos de falha pressupõe-se que o Perfeccionismo tenha um impacto particularmente negativo (Weinberg & Gould, 2015).

Assim, o comportamento desportivo e o desempenho podem ser influenciados das duas formas pelas “tendências perfeccionistas” (Dunn, Dunn, et al., 2006). Um estudo realizado com atletas internacionais retratou o Perfeccionismo como sendo uma fonte de motivação relevante e instrumental para o sucesso no desporto (Hill et al., 2015). Contudo, tais atletas retrataram também que o Perfeccionismo era uma fonte importante de dificuldades a nível pessoal e interpessoal, como vivências mentais negativas (ex. preocupação), emocionais (ex. ansiedade) e físicas (ex. insónias), assim como relações mais insatisfatórias com outros significativos. Deste modo, o construto foi visto como promotor de uma capacidade mais elevada para alcançar o sucesso, mas também como potenciador de dificuldades relacionais.

Deste modo, os perigos associados ao Perfeccionismo no desporto prendem-se na predisposição para se caracterizar por traços de personalidade perfeccionistas e para se sentir cognitivamente preocupado, com resultados de desempenho perfeitos, o que frequentemente afeta o desempenho e gera uma sensação de descontentamento com o mesmo (Flett & Hewitt, 2005).

Estudos evidenciam que os indivíduos têm tendência a definir os conteúdos dos objetivos de acordo com a aproximação dos efeitos desejados ou de evitação dos efeitos indesejados. Posto isto, diversos autores sugerem que o perfeccionismo adaptativo está associado à motivação de aproximação, em que os indivíduos buscam novos desafios, correm riscos e não têm receio da falha. Enquanto que o perfeccionismo desadaptativo se encontra ligado à motivação de evitação, em que os novos desafios são vividos com ansiedade e o evitamento do fracasso é uma constante. Esta conceção acerca da motivação de aproximação-evitação revelou-se essencial na teoria da orientação para os objetivos (Elliot, 1997; Weinberg & Gould, 2015).

Nesta abordagem foi realizada uma distinção entre objetivos de aproximação à *performance* - motivação para ultrapassar a *performance* de outros, mostrando capacidade e supremacia - e objetivos de evitamento da *performance* - motivação para evitar o fracasso (Elliot, 1997). Tendo em conta esta distinção, Stoeber e colaboradores (2009) analisaram o

papel mediador do contraste entre estes dois tipos de objetivos (objetivos de aproximação-evitamento da *performance*) na relação entre esforços perfeccionistas e o desempenho na corrida de triatletas. Este estudo demonstrou que quando os atletas estabelecem objetivos de desempenho para uma competição, o tipo e combinação de objetivos que eles seguem pode justificar a forma como os esforços perfeccionistas levam a um desempenho elevado, principalmente quando adotam objetivos de aproximação à *performance* em comparação com objetivos de evitamento da *performance*.

Os resultados acima enfatizam, assim, a importância do estudo de dimensões ou variáveis mediadoras da relação entre o Perfeccionismo e o Desempenho, que possam explicar como os esforços perfeccionistas conduzem a um melhor desempenho (Murphy, 2012).

Da mesma forma, a literatura enfatiza também a necessidade de mais estudos que abordem possíveis moderadores nesta relação, dada a eventual existência de fatores pessoais ou situacionais que diminuem e providenciam resiliência aos efeitos negativos do Perfeccionismo (Stoeber, 2017) – tais como as habilidades de *coping* (Weinberg & Gould, 2015), a redução da importância percebida no alcance de padrões inatingíveis, a percepção das falhas como vias para o sucesso e crescimento, e promoção da aceitação e compaixão próprias para vencer a autocrítica, bem como a proporcionar a inoculação e gestão do stress (Flett & Hewitt, 2014).

Dweck (2017) afirma que indivíduos com mentalidade de crescimento estão dispostos a arriscar, enfrentar desafios e investir neles. Deste modo, estes sujeitos não procuram a perfeição imediata, mas sim a aprendizagem gradual.

O estudo de Hill e colaboradores (2010) examinou a influência da motivação para a validação e motivação para o crescimento na relação entre o perfeccionismo multidimensional e o *burnout* em atletas de canoagem e caiaque. Foram encontradas diferenças no grupo que revelou níveis mais altos de Motivação para o Crescimento em comparação ao que manifestou níveis mais baixos, no que respeita ao seu grau de motivação, realização, resiliência, aperfeiçoamento das suas aptidões e desempenho, bem como a redução do sentimento de desvalorização no desporto (Flett & Hewitt, 2005; 2006). Os resultados apoiaram também o papel mediador da motivação para validação na relação entre perfeccionismo socialmente prescrito e *burnout*, e evidenciaram ainda, uma associação positiva entre o perfeccionismo auto-orientado e a motivação para a validação e crescimento. Contudo, nenhuma delas mediou a relação entre o perfeccionismo auto-orientado e o *burnout*.

Os resultados do estudo descrito acima não só enfatizam a importância que a variável Motivação para o Crescimento poderá ter no contexto desportivo, como também, sugerem a sua relevância enquanto potencial mediador na relação entre Perfeccionismo e Desempenho, ao

relacionar-se positivamente com o perfeccionismo auto-orientado, e também com variáveis como a resiliência, aperfeiçoamento de aptidões e desempenho.

### **Motivação para o Crescimento**

A Motivação para o Crescimento insere-se na abordagem global da Orientação por objetivos, que é caracterizada pela forma como uma pessoa é motivada pelo alcance dos seus objetivos ou pelo evitamento dos fracassos (VandeWalle, 1997).

No sentido de validar uma medida que se propunha a avaliar o construto, Dykman (1998) desenvolveu uma escala que correlacionou com variáveis como a depressão, ansiedade, e persistência na tarefa. Mais especificamente, a Motivação para o Crescimento apresentou uma relação negativa com a ansiedade e depressão, e uma relação positiva com a persistência na tarefa.

Este construto caracteriza-se pela percepção de que o investimento constante amplia as oportunidades de desenvolvimento pessoal, que substituem a preocupação provocada aquando a falha (Dykman, 1998).

Esta abordagem tem por base três perspetivas principais: psicodinâmica, humanística e cognitiva. A primeira é baseada no modelo psicodinâmico, e sugere que cada sujeito cria as suas próprias motivações com vista a reestabelecer um senso de valor próprio e superar a incerteza do autoconceito. A segunda, assemelha-se ao modelo da hierarquia de necessidades de Maslow, por se caracterizar pela dicotomia entre necessidades de validação e de crescimento. A terceira e última, sugere que a interpretação e avaliação dos eventos do quotidiano é influenciada pelas motivações do indivíduo, acabando por determinar as suas reações a eventos stressantes.

É inspirada no modelo de Maslow, em que os indivíduos dotados deste traço realizam as suas escolhas numa perspetiva de realização pessoal (autorrealização). Deste modo, estes indivíduos trocam a segurança e o conforto por experiências mais desafiantes e arriscadas que enriquecem a sua autoestima.

Algumas pessoas tendem a adotar metas de desempenho numa vasta diversidade de situações (Dykman, 1998). Quando os comportamentos dos indivíduos são orientados por uma motivação para a validação, o objetivo é provar o seu valor, competência e simpatia, sendo que a sua autoestima está dependente de um bom desempenho. Tal não acontece quando os comportamentos dos indivíduos são orientados por uma motivação para o crescimento, em que um fraco desempenho é simplesmente percebido como uma aprendizagem que leva à sua

melhoria. Tais esforços de crescimento frequentemente ultrapassam as necessidades do ego, como a preocupação sobre a falha ou a defesa do seu valor próprio.

No mesmo sentido, a forma como o indivíduo guia a sua vida é bastante influenciada pela visão que o mesmo adota para si. Deste modo, Dweck (2017) caracteriza a mentalidade de um indivíduo como as crenças implícitas acerca da estabilidade ou maleabilidade de qualidades pessoais e comportamentos – nomeadamente, através da presença de duas perspetivas distintas de crenças implícitas, designadas por *entidade* ou *auto-teorias incrementais* (Dweck, 1999). A primeira é representada por indivíduos com uma mentalidade fixa, que independentemente do ambiente ou de aspetos pessoais acreditam que a sua capacidade e qualidades são maioritariamente inatas e relativamente estáveis ao longo do tempo. Por outro lado, a segunda é defendida por indivíduos com uma mentalidade de crescimento, que acreditam que a sua capacidade e qualidades são relativamente maleáveis e podem ser ampliadas através de aspetos do contexto, como o ambiente e *feedback*, e também de aspetos pessoais, como a aprendizagem e o esforço (Dweck, 2006; Jowett & Spray, 2013).

A primeira caracteriza-se por um sentido de urgência em provar a si próprio o seu valor sistematicamente e uma hipersensibilidade aos erros. Já a segunda é caracterizada por uma crença no esforço, paixão pelo desafio e resiliência perante as adversidades, com vista ao crescimento, motivação e responsabilidade própria (Dweck, 2017).

Não obstante, os indivíduos diferem ao nível das suas capacidades, interesses e qualidades iniciais, contudo qualquer um pode mudar e desenvolver-se através da experiência e realização. A mentalidade de crescimento é a base para a mudança, contudo é necessário que os indivíduos aceitem algumas das suas imperfeições, principalmente quando não afetam a sua vida ou a de outros (Dweck, 2017).

Numa pesquisa realizada por investigadores na área da criatividade chegou-se a um consenso acerca do componente principal para realização coletiva. Esse componente é o tipo de perseverança e resiliência presente na mentalidade de crescimento, que permite aos indivíduos desenvolverem-se durante as circunstâncias mais desafiantes da sua existência (Dweck, 2017).

Na sua pesquisa com atletas e treinadores de críquete, Frith e Sykes (2016) demonstraram que os sujeitos podem manter crenças distintas ligadas à mentalidade acerca dos diversos aspetos de jogo, dos quais atributos técnicos e físicos eram percebidos como sendo maleáveis, enquanto que as capacidades psicológicas e táticas eram muito menos passíveis de mudança. Este estudo suporta a coexistência de crenças de *entidade* e de *auto-teorias*

*incrementais*, e que aptidões particulares de desporto / treino podem ser percebidas como mais ou menos maleáveis, consoante o desporto e o contexto.

Aspirantes olímpicos notaram que, para se ser bem-sucedido, é preferível um elemento de talento, contudo dão um maior relevo à necessidade de trabalhar arduamente por meio da prática e da aprendizagem, no sentido de adquirir as características físicas e psicológicas indispensáveis para o sucesso (Jowett & Spray, 2013). Além disso, também descobriram formas de reformular contratempos, como lesões, visualizando-os como concedendo algo relevante para o seu crescimento. Assim, olhando para as adversidades de forma intencional como um desafio e não como uma ameaça, pode constituir um mecanismo de proteção útil para ultrapassar um obstáculo em particular, além de poder incitar emoções mais favoráveis ligadas a metas e atribuições estruturadas de forma construtiva acerca do desafio.

Estudos realizados por diversos autores em contexto desportivo evidenciaram que uma mentalidade de crescimento prediz ou está positivamente ligada ao afeto positivo, maior autoeficácia e satisfação na atividade física, aquisição de aptidões, desempenho, orientação para a tarefa, interesse e perseverança (Brady & Grenville-Cleave, 2018). Especificamente, atletas com este tipo de mentalidade obtêm êxito não apenas em vencer, mas em dar o seu melhor, aprendendo e melhorando continuamente.

Relativamente às falhas, estes indivíduos têm uma maior propensão a atribuí-las a aspetos flexíveis sob o controlo do próprio, tais como pouco esforço ou atenção, ao contrário de apreciações de capacidade mais gerais (Hong et al., 1999). Assim, a falha não define a pessoa, ela é vista como encorajadora e informativa, constituindo um alerta para o que necessita de melhoria (Dweck, 2017).

Exemplificando, um jovem com uma mentalidade de crescimento acerca da capacidade física acredita que esta é uma característica maleável que proporciona a motivação e tendências de comportamento definidas por um compromisso com os objetivos, perseverança face a obstáculos, procura de desafios, reconhecimento do esforço como um investimento para o caminho da mestria, aceitação de *feedback*, aprendizagem com críticas e inspiração com o êxito de outras pessoas (Dweck, 2017). Deste modo, quando os indivíduos são incentivados a visualizar capacidades importantes como aquelas que, ao longo do tempo podem ser ampliadas com esforço, estratégias adequadas e suporte, é mais plausível que sejam resilientes quando se deparam com desafios difíceis nessa situação (Yeager & Dweck, 2012).

Em suma, desenvolver uma mentalidade de crescimento proporciona um comportamento mais benéfico para a prática, por meio da aprendizagem e da falha, possibilitando a promoção e manutenção da resiliência (Jowett & Spray, 2013).

Evidências demonstraram que as pessoas são imprecisas a estimar o seu desempenho e aptidão. Contudo, foram maioritariamente indivíduos com uma mentalidade fixa, os responsáveis por esses resultados, uma vez que aqueles com mentalidade de crescimento estão inclinados para a aprendizagem e desenvolvimento, encontrando-se recetivos a dados precisos acerca das suas capacidades atuais, de forma a melhorar. Este tipo de mentalidade possibilita a valorização das atividades por parte dos sujeitos, independentemente do resultado obtido (Dweck, 2017). Especificamente, os indivíduos que adotam este tipo de objetivo encaram a falha como tendo um valor instrucional e são vistos como mais resilientes, tendo por isso uma tendência menor de desenvolver depressão como consequência de um baixo desempenho (Lindsay & Scott, 2005). Revelam ainda uma propensão para avaliar situações difíceis ou desafiantes, como possibilidades de crescimento pessoal, autoaperfeiçoamento, aprendizagem e alcance do seu potencial ótimo. Através dessa avaliação, os resultados favoráveis serão percebidos como indo ao encontro das necessidades de crescimento do indivíduo, enquanto que os desfavoráveis serão vistos como fornecendo *inputs* acerca de áreas que devem ser melhoradas e como possibilidade para adquirir aptidões que posteriormente podem gerar um desempenho superior.

A revisão feita sugere não só que existe uma relação entre o Perfeccionismo e o Desempenho no desporto, que tanto pode ser positiva como negativa (dependendo das dimensões de Perfeccionismo em estudo, assim como das componentes que caracterizam a personalidade de um sujeito perfeccionista), como também sugere a importância que a variável Motivação para o Crescimento poderá ter enquanto variável explicadora desta relação, sendo assim pertinente avaliar o seu papel mediador no efeito do Perfeccionismo sobre a Perceção de Desempenho.

Por fim, torna-se, então, relevante rever de forma breve o modo como o desempenho tem sido estudado e medido no contexto desportivo.

### **Desempenho**

Embora não exista uma definição que capture na totalidade o conceito de Desempenho, este pode definir-se como a realização de objetivos, atendendo ou ultrapassando os padrões estabelecidos anteriormente (Portenga et al., 2017).

O Desempenho diz respeito a padrões de comportamento individuais ou coletivos que dependem do desenvolvimento de um conjunto de competências, aptidões e condições particulares do mesmo (Kellmann et al., 2018).

Em competição, o desempenho do atleta é decorrente da interação de variados aspetos que se expressam nas dimensões física, técnica, tática e psicológica (Serpa, 2017). De realçar que, a dimensão psicológica têm sido um dos campos que têm despertado uma maior atenção por parte dos vários elementos do contexto desportivo (Gomes, 2012).

Com vista a identificar as características psicológicas que estão na base do desempenho ideal dos atletas é relatada a existência de pelo menos três fontes de informação: (a) dados procedentes de relatos dos próprios atletas na forma de perceções subjetivas vividas durante os momentos mais brilhantes da competição; (b) dados provenientes de estudos que confrontaram as características psicológicas de atletas com sucesso e outros com menos sucesso; (c) dados de indivíduos que prepararam os atletas com maior destaque, tais como treinadores, no sentido de fornecerem informação sobre o que pensam que os pode ajudar a alcançar o sucesso no seu desporto (Williams, 1991).

O resultado e o desempenho em qualquer atividade desportiva resultam de uma combinação de aspetos físicos e mentais. Sendo que os primeiros se referem a aspetos como a resistência, força, velocidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação, e os segundos a aspetos como a concentração, motivação, ansiedade, confiança, estabelecimento de objetivos.

Deste modo, facilmente se compreende a relevância das capacidades mentais no desempenho desportivo (Weinberg & Gould, 2001).

No âmbito do presente estudo, é proposto que as relações sugeridas entre as variáveis abordadas possam diferir entre diferentes tipos de modalidades. Como tal recorreu-se à classificação de Kupfer (1988a, 1988b) que reúne os desportos em três grupos, de forma a compreender a sua estética: desportos qualitativos/ formais, quantitativos/ lineares e competitivos.

Os desportos qualitativos dão relevo ao aspeto do movimento em si, à expressão corporal e incluem a ginástica, patinagem artística, natação sincronizada, entre outros. Neste tipo de desportos, a excelência corresponde à beleza do movimento que se espera o mais perfeito e cuja avaliação deve provir de uma apreciação estética, que posteriormente tem de ser convertida para uma avaliação numérica.

Os desportos quantitativos, como o atletismo e a natação envolvem uma quantificação do tempo e/ou espaço, em que o movimento do corpo funciona como meio para superar os limites naturais destes dois aspetos. Assim, a avaliação dos feitos realizados pelos indivíduos possibilita comparar diferentes desempenhos distribuídos ao longo da história no desporto, de forma muito precisa. Na sua apreciação estética, é possível assimilar a associação entre o

movimento e o resultado numérico, uma vez que o movimento tende à repetição, de uma forma contínua (ex. a marcha de um atleta de corrida) ou sequencial (ex. lançamentos).

Por fim, os desportos competitivos são aqueles em que existe oposição humana, tais como o futebol, o basquetebol ou o voleibol. Neste grupo de desportos, o desempenho é medido de uma forma fixa e rigorosa, através da pontuação ou do tempo, e as propriedades estéticas do desporto não são um elemento principal do rendimento. A pontuação reflete uma finalidade dentro do jogo, isto é, um objetivo interno desenvolvido como parte integrante do mesmo.

Tal não se verifica no primeiro grupo, em que a prestação é avaliada com base nas propriedades estéticas, como a harmonia, o ritmo, a diversidade de movimentos, entre outros.

Posto isto, espera-se que os desportos qualitativos cuja avaliação de desempenho se foca na estética do movimento apresentem níveis mais elevados de Perfeccionismo, contrariamente aos desportos quantitativos e competitivos, em que o rendimento é avaliado através de critérios mais objetivos e quantificáveis.

Tendo por base a revisão feita, são colocadas as hipóteses abaixo descritas:

**Hipótese 1. O Perfeccionismo prediz a Perceção de Desempenho** (Dunn, Dunn, et al., 2006; Flett & Hewitt, 2005; Hill, Mallinson-Howard & Jowett, 2018; Locicero & Ashby, 2000; Serpa, 2017; Stoeber, 2012; Stoeber & Becker, 2009; Stoeber et al., 2008; Stoeber et al., 2009; Weinberg & Gould, 2015).

H1a. Os Padrões Pessoais (PP) predizem positivamente a Perceção de Desempenho.

H1b. A Preocupação com os Erros (PE) prediz negativamente a Perceção de Desempenho.

H1c. A Pressão Parental Percebida (PPP) prediz negativamente a Perceção de Desempenho.

H1d. A Pressão Percebida do Treinador (PPT) prediz negativamente a Perceção de Desempenho.

**Hipótese 2: O Perfeccionismo relaciona-se com a Motivação para o Crescimento** (Hill et al., 2010).

H2a. Os Padrões Pessoais (PP) relacionam-se positivamente com a Motivação para o Crescimento.

H2b. A Preocupação com os Erros (PE) relaciona-se negativamente com a Motivação para o Crescimento.

H2c. A Pressão Parental Percebida (PPP) relaciona-se negativamente com a Motivação para o Crescimento.

H2d. A Pressão Percebida do Treinador (PPT) relaciona-se negativamente com a Motivação para o Crescimento.

**Hipótese 3: A Motivação para o Crescimento relaciona-se positivamente com a Percepção de Desempenho** (Brady & Grenville-Cleave, 2018; Dykman, 1998; Flett & Hewitt, 2005; 2006).

**Hipótese 4: A Motivação para o Crescimento tem um papel mediador na relação entre as diferentes dimensões de Perfeccionismo e a Percepção de Desempenho** (Hill et al., 2010).

## MÉTODO

### Amostra

A amostra era inicialmente constituída por 310 participantes, dos quais 5 foram excluídos por terem indicado a mesma resposta a vários itens de diferentes escalas e ainda, pela existência de participantes cujas respostas gerais se revelaram como *outliers* relativamente ao resto da amostra (através da análise dos *boxplots* e extremos). Assim, a amostra final é composta por 305 atletas de diferentes modalidades com idades compreendidas entre os 10 e os 55 anos ( $M = 19.56$ ,  $DP = 6.59$ ). A amostra é constituída por 185 atletas do sexo feminino (60.7%), 118 do sexo masculino (38.7%) e 2 que selecionaram a opção “prefiro não responder” (0.7%). Consoante os objetivos do presente estudo, os participantes foram assim agrupados em 3 categorias de acordo com a modalidade praticada: qualitativos, quantitativos e competitivos (Tabela 2).

Tabela 2 – Frequência Modalidades

| Agrupamento               | Modalidade   | Frequência |
|---------------------------|--|------------|
| Qualitativos<br>(n = 120) | Patinagem (incluindo patinagem artística)                  | 52         |
|                           | Ginástica (ginástica acrobática, solo, rítmica, artística) | 32         |
|                           | Natação artística/ sincronizada                            | 31         |
|                           | Tiro   | 3          |
|                           | Halterofilismo   | 1          |
|                           | <i>Dressage</i>  | 1          |

|                           |                                  |    |
|---------------------------|----------------------------------|----|
| Quantitativos<br>(n = 89) | Atletismo                        | 37 |
|                           | Natação (incluindo natação pura) | 34 |
|                           | Triatlo                          | 18 |
| Competitivos<br>(n = 94)  | Voleibol                         | 27 |
|                           | Basquetebol                      | 23 |
|                           | Futebol                          | 13 |
|                           | Futsal                           | 6  |
|                           | Futebol Americano                | 11 |
|                           | Andebol                          | 4  |
|                           | Tênis                            | 2  |
|                           | Jiu-Jitsu brasileiro             | 1  |
|                           | Judo                             | 4  |
|                           | Kickboxing                       | 1  |
|                           | Esgrima                          | 1  |
| MMA                       | 1                                |    |

De realçar que houve ainda 2 tipos de desportos que não foram agrupados nestas categorias por não se encaixarem em nenhuma delas (*Rope Skipping* e Bicicleta).

Como podemos observar na Tabela 3, relativamente às habilitações literárias, a maioria dos indivíduos possui o ensino secundário (55.7%). No que respeita ao nível competitivo na modalidade, a maioria dos atletas são amadores (59.7%) e possuem um nível de experiência nacional (45.2%).

Tabela 3 – Frequência e Percentagem das variáveis sociodemográficas categoriais

|                                 |                       | Frequência | %    |
|---------------------------------|-----------------------|------------|------|
| Sexo                            | Feminino              | 185        | 60.7 |
|                                 | Masculino             | 118        | 38.7 |
|                                 | Prefiro não responder | 2          | 0.7  |
| Habilitações literárias         | Ensino Básico         | 54         | 17.7 |
|                                 | Ensino Secundário     | 170        | 55.7 |
|                                 | Ensino Superior       | 81         | 26.6 |
| Agrupamento modalidades         | Qualitativo           | 120        | 39.3 |
|                                 | Quantitativo          | 89         | 29.2 |
|                                 | Competitivo           | 94         | 30.8 |
| Nível competitivo na modalidade | Amador                | 182        | 59.7 |
|                                 | Semi-Profissional     | 95         | 31.1 |
|                                 | Profissional          | 28         | 9.2  |
| Nível de experiência            | Distrital             | 81         | 26.6 |
|                                 | Nacional              | 138        | 45.2 |
|                                 | Internacional         | 86         | 28.2 |

Como se pode verificar na Tabela 4, o tempo de prática da modalidade situa-se entre 0 e 29 anos ( $M = 8.46$ ,  $DP = 5.40$ ). Em relação ao número de clubes pelos quais competiu, número de treinos e número de horas de treino por semana está entre 0 e 9 ( $M = 2.11$ ,  $DP = 1.53$ ), 1 e 18 ( $M = 5.13$ ,  $DP = 2.64$ ), e 1 e 42 horas ( $M = 9.01$ ,  $DP = 7.07$ ), respetivamente.

Tabela 4 – Estatísticas Descritivas das variáveis sociodemográficas contínuas

|                                       | <i>M</i> | <i>DP</i> | Assimetria | Curtose | Mín | Máx |
|---------------------------------------|----------|-----------|------------|---------|-----|-----|
| Idade                                 | 19.56    | 6.59      | 2.31       | 7.06    | 10  | 55  |
| Tempo de prática da modalidade        | 8.46     | 5.40      | .94        | .92     | 0   | 29  |
| Número de clubes pelos quais competiu | 2.11     | 1.53      | 2.04       | 4.72    | 0   | 9   |
| Número de treinos p/semana            | 5.13     | 2.64      | 1.76       | 4.50    | 1   | 18  |
| Número de horas de treino p/semana    | 9.01     | 7.07      | 1.51       | 3.16    | 1   | 42  |

### **Delineamento**

O estudo é de natureza quantitativa e apresenta um delineamento não-experimental, correlacional e transversal, visto que a recolha de dados foi realizada num único momento.

### **Instrumentos**

#### 1) Questionário Sociodemográfico

Os participantes foram questionados acerca da sua idade, sexo, habilitações literárias, modalidade praticada, tempo de prática, escalão, nível competitivo, nível de experiência, outras modalidades praticadas, número de clubes pelos quais competiu, número de treinos e número de horas de treino por semana (Anexo A).

#### 2) Escala Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto/ *Sport-Multidimensional Perfectionism Scale* (SPORT-MPS; Dunn et al., 2002; Dunn, Dunn, et al., 2006):

Contém 30 itens e quatro subescalas/fatores: Padrões Pessoais (7 itens), Preocupação com os Erros (8 itens), Pressão Parental Percebida (9 itens) e Pressão Percebida do Treinador (6 itens) com opção de resposta numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (variando entre 1 = discordo totalmente; e 5 = concordo totalmente) (Anexo A).

A pontuação de cada subescala é calculada através da média dos itens pertencentes à mesma.

Para avaliar a validade de construto da escala, Dunn e colaboradores (2002) realizaram uma Análise Fatorial Exploratória (AFE) com uma amostra de 178 atletas de futebol canadianos de alto desempenho que evidenciou uma solução de quatro fatores. De realçar ainda que, todas as dimensões da escala demonstraram indicadores de consistência interna adequados, com o *alfa de cronbach* a variar entre .76 e .89.

Para a presente amostra foram obtidos *alfas de cronbach* de .82 para a dimensão Padrões Pessoais (PP), .75 para a dimensão Preocupação com os Erros, .82 para dimensão Pressão Parental Percebida (PPP) e .70 para a dimensão Pressão Percebida do Treinador (PPT). Estes valores evidenciam índices de consistência interna apropriados (Anexo B).

Esta escala foi traduzida e adaptada para a população portuguesa por Cruz (2006) e pretende avaliar as tendências perfeccionistas dos atletas, tendo por base o modelo multidimensional de Frost e colaboradores (1990). Devido à inacessibilidade da versão portuguesa procedeu-se à tradução e retroversão da escala de origem.

Tendo em conta a idade de alguns participantes que poderiam ser abrangidos no estudo, os itens da subescala Pressão Parental Percebida foram adaptados à necessidade de retratarem não apenas a pressão por parte dos pais, mas sim de toda a família (ex.: “A minha família (pais, esposa/marido, namorado(a), entre outros...) espera de mim a excelência no desporto”).

3) Escala de Orientação para o Objetivo/ *Goal Orientation Inventory* (GOI; Dykman, 1998):

Composta por 36 itens e duas subescalas/ fatores: Motivação para a Validação/ *Validation Seeking* (18 itens) e Motivação para o Crescimento/ *Growth Seeking* (18 itens) com opção de resposta numa escala tipo “Likert” com sete pontos (variando entre 1 = discordo fortemente; e 7 = concordo fortemente), tendo como propósito medir a Orientação para o Objetivo. De referir que apenas a subescala Motivação para o Crescimento (Anexo A) foi avaliada por ir ao encontro das hipóteses e objetivos propostos.

A pontuação total foi obtida através do cálculo da média dos itens correspondentes à subdimensão avaliada.

Esta escala foi elaborada através de um modelo proposto previamente por Dweck e Leggett (1988) que sugere a existência de objetivos de *performance* e aprendizagem, que posteriormente foi adaptado e alterado por Dykman (1998). A construção e validação da versão atual da escala foi efetuada com uma amostra de 300 alunos, tendo demonstrado bons índices

de consistência interna (VS,  $\alpha = .97$  e GS,  $\alpha = .96$ ) e na elaboração teste re-teste (VS,  $r = .76$  e GS,  $r = .78$ ).

Para a presente investigação foi utilizada uma versão da escala validada para a língua portuguesa que apresentou bons indicadores psicométricos (Diogo, 2019). Esta subescala apresentou um *alfa de cronbach* de .95 para a amostra em estudo, indicando assim um bom índice de consistência interna (Anexo B).

#### 4) Medida de desempenho subjetiva

Constituída por 2 questões que visam avaliar a forma como o indivíduo percebe o seu nível de desempenho médio durante a época desportiva até ao momento, numa escala de 9 pontos (variando entre 1 = Péssimo; e 9 = Excelente). A primeira questão remete para a autoavaliação do desempenho e a segunda para a heteroavaliação (Anexo A).

Esta medida apresentou um índice de correlação entre itens de .79 para o presente estudo (Anexo B).

### **Procedimento**

#### Tradução de SPORT-MPS:

Foi solicitado a duas pessoas independentes ao estudo com conhecimento na língua que traduzissem a escala SPORT-MPS. Essas traduções foram discutidas em conjunto e, posteriormente foi realizada a sua retroversão.

#### Procedimento do estudo:

Após a tradução da escala, foi criado um questionário no *Google Forms* constituído pelos instrumentos descritos, assim como por instruções iniciais enfatizando o propósito do estudo, o contexto em que se inseria e a população a que se destinou. Também nestas instruções, foi obtido consentimento informado por parte dos participantes e foi garantido o anonimato e confidencialidade, reforçando que os dados seriam apenas utilizados para fins académicos.

A divulgação do questionário passou pelo envio do *link* às instituições desportivas, bem como a atletas de diferentes modalidades e também pela partilha nas redes sociais. O processo de amostragem foi por conveniência e método *snowball*. A recolha de dados decorreu entre Abril e Maio de 2020.

## **Análise de dados**

De forma a analisar os dados recorreu-se ao software estatístico IBM SPSS e AMOS versão 26. Em primeiro lugar e como se procedeu à tradução da escala SPORT-MPS, realizou-se uma Análise Fatorial Exploratória (AFE) e, de seguida uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC), no sentido de explorar e confirmar que fatores latentes (dimensões) seriam responsáveis pelo comportamento de determinadas variáveis manifestas (itens). Posteriormente foi efetuada uma análise descritiva e da normalidade, e de seguida foram realizadas correlações de *Pearson* para as variáveis intervalares. Foi ainda testado o modelo de mediação através da extensão *process* do SPSS.

Com o propósito de explorar se a mediação ocorre apenas para alguns tipos de desportos (i.e., uma mediação moderada), utilizou-se o modelo 7 da extensão acima mencionada. Esta análise encontra suporte no facto de que os diferentes tipos/categorias de modalidades podem diferir nos níveis de Perfeccionismo, e conseqüentemente atribuir uma maior importância ao mesmo. Desta forma, espera-se que a mediação só se verifique para o agrupamento de desportos qualitativos.

No que respeita ao estudo da normalidade das variáveis em estudo, utilizou-se o teste Kolmogorov-Smirnov (K-S), uma vez que amostra é constituída por mais de 50 participantes. Adicionalmente, foram tidos em conta os valores de assimetria e curtose da distribuição. Se os valores absolutos forem inferiores a 3 e 7, respetivamente, pode-se considerar que não há um desvio grosseiro à normalidade (Maroco et al., 2014).

De forma a avaliar a estrutura fatorial de SPORT-MPS foi realizada uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) com a estimativa de máxima verosimilhança. A qualidade do ajustamento global do modelo fatorial foi executada conforme os índices e valores de referência, designadamente a Razão da estatística do  $\alpha^2$  e graus de liberdade ( $\alpha^2/df$ ). Valores situados entre 1 e 2 foram vistos como indicadores de um bom ajustamento. Em relação ao CFI e GFI, valores superiores a .9 sugerem um bom ajustamento aos dados. Por fim, relativamente ao RMSEA, valores inferiores a .05 são considerados como indicativos de um bom ajustamento do modelo (Vicente et al., 2013).

O ajustamento do modelo foi efetuado a partir dos índices de modificação ( $LM > 11; p < .001$ ) gerados pelo AMOS e baseados em considerações teóricas.

De modo a avaliar a associação entre as variáveis do estudo, foi utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson*. Para valores inferiores a .25 considerou-se existir uma correlação fraca, entre .25 e .50 uma correlação moderada, entre .50 e .75 uma correlação forte, e quando superiores a .75 uma correlação muito forte (Marôco, 2011).

Relativamente aos modelos de mediação consideraram-se significativos os efeitos indiretos em que o intervalo de confiança a 95% não incluiu o valor zero (Marôco, 2011). Em relação aos efeitos diretos utilizou-se o *p-value* para averiguar a significância dos mesmos.

## RESULTADOS

Nesta secção serão apresentados os resultados e métodos estatísticos utilizados para dar resposta às questões de investigação.

### Validade da Escala Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto

Análise Fatorial Exploratória (AFE):

O *scree plot* da Figura 2, apresentada abaixo foi obtido por meio de uma Análise Fatorial Exploratória (AFE), recorrendo ao método de extração Análise de Componentes Principais e rotação *Oblimin* com Normalização de Kaiser. A observação do gráfico parece sugerir 3/ 4 fatores que são responsáveis por uma maior variância explicada.

Uma inspeção visual à Tabela 5 demonstra que os itens saturam nas respetivas dimensões esperadas, à exceção do item 15 que é problemático, ao saturar em diversos fatores.

Figura 2 – *Scree Plot* da escala de Perfeccionismo

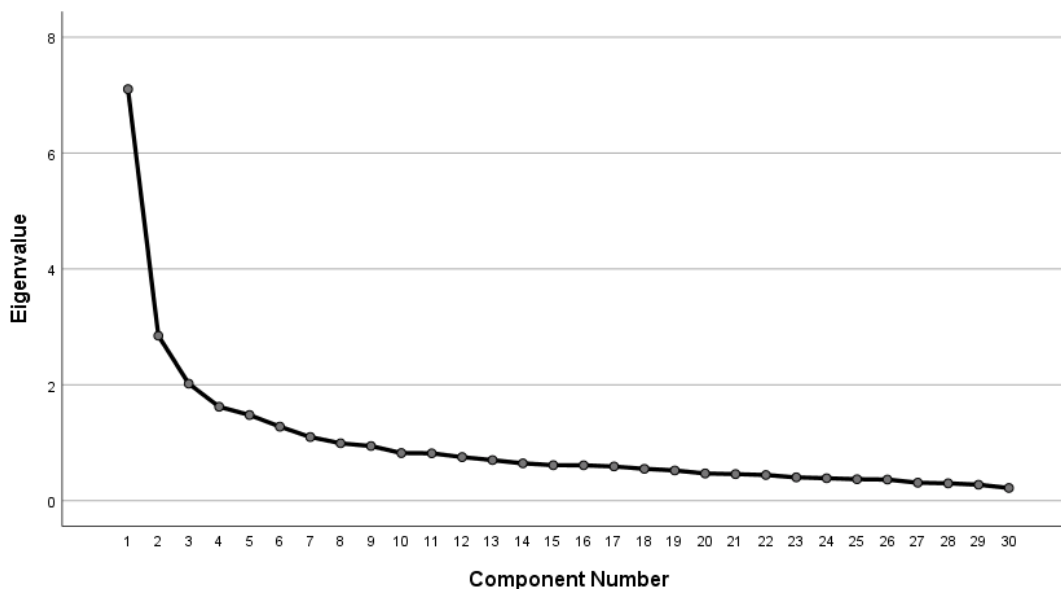


Tabela 5 – Matriz Padrão da escala de Perfeccionismo<sup>a</sup>

|                  | Componente |      |      |     |
|------------------|------------|------|------|-----|
|                  | 1          | 2    | 3    | 4   |
| Sport_MPS_25_PPT | .69        |      |      |     |
| Sport_MPS_15_PPT | .59        | -.31 |      | .33 |
| Sport_MPS_28_PE  | .58        |      |      |     |
| Sport_MPS_23_PE  | .56        |      |      |     |
| Sport_MPS_11_PE  | .54        |      |      |     |
| Sport_MPS_19_PPT | .38        |      |      |     |
| Sport_MPS_9_PPT  | .37        |      |      |     |
| Sport_MPS_4_PPT  | .33        |      |      |     |
| Sport_MPS_26_PP  |            | .77  |      |     |
| Sport_MPS_14_PP  |            | .77  |      |     |
| Sport_MPS_24_PP  |            | .75  |      |     |
| Sport_MPS_16_PP  |            | .64  |      |     |
| Sport_MPS_12_PP  |            | .55  |      |     |
| Sport_MPS_6_PP   |            | .51  |      |     |
| Sport_MPS_1_PP   |            | .43  |      |     |
| Sport_MPS_18_PPP |            |      | -.75 |     |
| Sport_MPS_3_PPP  |            |      | -.73 |     |
| Sport_MPS_21_PPP |            |      | -.68 |     |
| Sport_MPS_1_PPP  |            |      | -.68 |     |
| Sport_MPS_5_PPP  |            |      | -.63 |     |
| Sport_MPS_13_PPP | .36        |      | -.63 |     |
| Sport_MPS_8_PPP  |            |      | -.52 |     |
| Sport_MPS_29_PPP |            | .38  | -.44 |     |
| Sport_MPS_27_PPP | .38        |      | -.41 |     |
| Sport_MPS_3_PE   |            |      |      | .70 |
| Sport_MPS_7_PE   |            |      |      | .66 |
| Sport_MPS_17_PE  |            |      |      | .64 |
| Sport_MPS_2_PE   |            |      |      | .62 |
| Sport_MPS_2_PE   |            |      |      | .45 |
| Sport_MPS_22_PPT |            |      |      | .38 |

Extraction Method: Principal Component Analysis.  
Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.<sup>a</sup>  
a. Rotation converged in 12 iterations.

### Análise Fatorial Confirmatória (AFC)

A Análise Fatorial Confirmatória de estrutura tetra-factorial SPORT-MPS indicou que o modelo original proposto apresentava um ajustamento medíocre à amostra sobre estudo ( $X^2/df = 3.025$ ; CFI = .713; PCFI = .660; GFI = .771; PGFI = .669; RMSEA = .082;  $P[\text{rmsea} < .05] < .000$ ).

De acordo com os índices de modificação ( $LM > 11$ ,  $p < .001$ ) e com considerações teóricas removeu-se o item 15 da análise. O novo modelo, com menos um item, apresentou valores de índices de qualidade de ajustamento indicadores de um ajustamento aceitável do novo modelo dos dados ( $X^2/df = 2.692$ ; CFI = .768; PCFI = .702; GFI = .813; PGFI = .693; RMSEA = .075;  $P[\text{rmsea} < .05] < .000$ ) (Anexo B).

### Fiabilidade e Sensibilidade das escalas

A tabela abaixo apresentada contém as características descritivas, assimetria, curtose, o teste de ajustamento Kolmogorov-Smirnov (K-S) para averiguar a normalidade e ainda, o *alfa de cronbach* para medir a consistência interna.

O teste de Kolmogorov-Smirnov sugere que as variáveis deste estudo não seguem distribuição normal ( $p < .001$ ). No entanto, ao analisar a assimetria e curtose da distribuição pode considerar-se que não existe um desvio grosseiro à normalidade ( $|\text{assimetria}| < 3$ ;  $|\text{curtose}| < 7$ ) e dada a dimensão da presente amostra é possível invocar o Teorema de Limite Central (Maroco et al., 2014). Neste sentido, para testar as hipóteses de estudo foram aplicados testes paramétricos.

Em investigação psicológica, um instrumento/escala com um  $\alpha \geq .7$  é considerado como tendo uma consistência interna satisfatória (Howitt & Cramer, 2017). Assim sendo, verifica-se que todas as escalas utilizadas no estudo apresentam uma fiabilidade adequada. De realçar que a variável Perceção de Desempenho é constituída por apenas dois itens e desse modo foi calculada a correlação entre itens.

Tabela 6 – Normalidade e consistência interna das variáveis

| Variáveis                    |     | M    | DP   | Assimetria | Curtose | Mín  | Máx  | $\alpha$ | Kolmogorov-Smirnov | Estat, <i>p-value</i> |
|------------------------------|-----|------|------|------------|---------|------|------|----------|--------------------|-----------------------|
| Perfeccionismo               | PP  | 3.33 | .78  | -.05       | -.43    | 1.29 | 5.00 | .82      | .06                | .023                  |
|                              | PE  | 2.78 | .73  | .07        | -.53    | 1.13 | 4.63 | .75      | .07                | .001                  |
|                              | PPP | 1.92 | .68  | .68        | -.07    | 1.00 | 4.00 | .82      | .10                | <.001                 |
|                              | PPT | 2.63 | .73  | .09        | -.44    | 1.00 | 4.33 | .70      | .07                | <.001                 |
| Motivação para o Crescimento |     | 5.24 | 1.11 | -.73       | .93     | 1.06 | 7.00 | .95      | .06                | .024                  |
| Percepção de Desempenho      |     | 6.10 | 1.38 | -.42       | .02     | 2.00 | 9.00 | .79      | .12                | <.001                 |

### Testes de hipóteses

De forma a testar-se as hipóteses 2 (referente às associações entre as diferentes dimensões de Perfeccionismo e a Motivação para o Crescimento) e 3 (relativa à associação entre a Motivação para o Crescimento e a Percepção de Desempenho) foram realizadas correlações de *Pearson* entre as variáveis em estudo.

Como se pode verificar na Tabela 7, apenas a dimensão Padrões Pessoais da variável Perfeccionismo se correlaciona positivamente de forma significativa com a Motivação para o Crescimento ( $r = .28, p < .01$ ). Desta forma, pode afirmar-se que a hipótese 2a foi suportada, o que sugere que à medida que os Padrões Pessoais aumentam, os valores de Motivação para o Crescimento aumentam também.

Pode ainda verificar-se que a Motivação para o Crescimento se correlaciona positivamente de forma significativa, embora fraca com a Percepção de Desempenho ( $r = .19, p \leq .01$ ). Posto isto, pode afirmar-se que a hipótese 3 foi suportada, sugerindo que à medida que a Motivação para o Crescimento aumenta, os valores de Percepção de Desempenho também aumentam.

A Percepção de Desempenho correlaciona-se ainda positivamente de forma significativa, embora fraca com os Padrões Pessoais (PP) da variável Perfeccionismo ( $r = .19, p \leq .01$ ). Correlaciona-se, também negativamente de forma significativa, mas fraca com a Pressão Percebida do Treinador (PPT) ( $r = -.12, p \leq .05$ ). Tal como esperado, à medida que a Percepção de Desempenho aumenta, os valores de Pressão Percebida do Treinador diminuem.

Como se pode verificar, a Percepção de Desempenho não se correlaciona com a dimensão Preocupação com os Erros (PE) e Pressão Parental Percebida (PPP) da variável Perfeccionismo.

Tabela 7 – Correlações de *Pearson* entre as variáveis em estudo

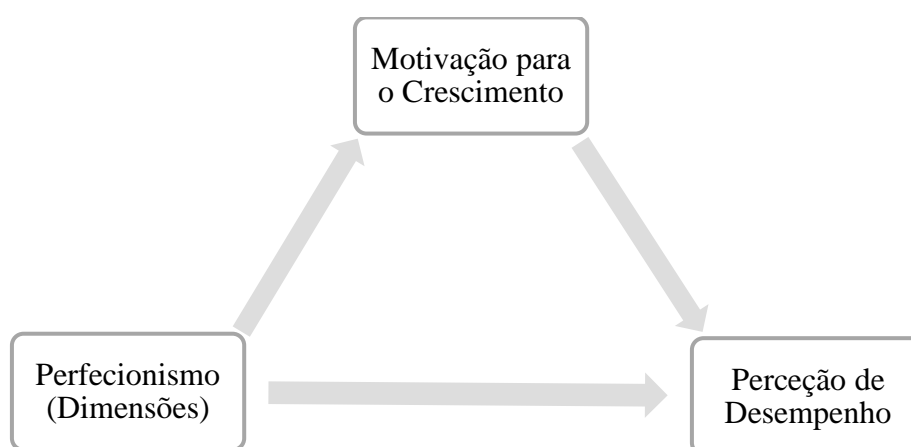
|                              |                  | Perfeccionismo   |       |       |       | Motivação para o Crescimento | Percepção de Desempenho | Nº treinos p/ semana | Nº horas de treino p/semana |
|------------------------------|------------------|------------------|-------|-------|-------|------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------|
|                              |                  | PP               | PE    | PPP   | PPT   |                              |                         |                      |                             |
| Perfeccionismo               | PP               | R <i>Pearson</i> | 1     |       |       |                              |                         |                      |                             |
|                              |                  | <i>p-value</i>   |       |       |       |                              |                         |                      |                             |
|                              | PE               | R <i>Pearson</i> | .44** | 1     |       |                              |                         |                      |                             |
|                              |                  | <i>p-value</i>   | .000  |       |       |                              |                         |                      |                             |
|                              | PPP              | R <i>Pearson</i> | .31** | .45** | 1     |                              |                         |                      |                             |
|                              |                  | <i>p-value</i>   | .000  | .000  |       |                              |                         |                      |                             |
|                              | PPT              | R <i>Pearson</i> | .36** | .53** | .42** | 1                            |                         |                      |                             |
|                              |                  | <i>p-value</i>   | .000  | .000  | .000  |                              |                         |                      |                             |
| Motivação para o Crescimento | R <i>Pearson</i> | .28**            | -.09  | -.07  | -.03  | 1                            |                         |                      |                             |
|                              | <i>p-value</i>   | .000             | .124  | .206  | .571  |                              |                         |                      |                             |
| Percepção de Desempenho      | R <i>Pearson</i> | .19**            | .06   | .09   | -.12* | .19**                        | 1                       |                      |                             |
|                              | <i>p-value</i>   | .001             | .275  | .109  | .039  | .001                         |                         |                      |                             |
| Nº treinos p/ semana         | R <i>Pearson</i> | -.02             | -.08  | -.05  | -.08  | .04                          | .01                     | 1                    |                             |
|                              | <i>p-value</i>   | .766             | .191  | .386  | .191  | .512                         | .820                    |                      |                             |
| Nº horas de treino p/ semana | R <i>Pearson</i> | .02              | .00   | -.08  | .02   | -.01                         | .03                     | .59**                | 1                           |
|                              | <i>p-value</i>   | .786             | .994  | .187  | .802  | .907                         | .670                    | .000                 |                             |

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

Por forma a dar resposta à hipótese 4 que testa o papel mediador da Motivação para o Crescimento na relação entre as diferentes dimensões de Perfeccionismo e a Perceção de Desempenho, torna-se fundamental entender o conceito. Trata-se do mecanismo pelo qual uma variável independente (X) tem um impacto sobre uma variável dependente (Y), através de uma variável intermediária (M) situada entre X e Y (MacKinnon, 2008).

Para testar esta hipótese foi então adicionada a extensão *process* às regressões lineares no SPSS. Abaixo encontra-se apresentado o modelo (Figura 3) e as tabelas com os efeitos indiretos para uma maior compreensão do teste de mediação.

Figura 3 – Representação do Modelo de Mediação (Modelo 4)



De modo a responder à hipótese 1 que testa o papel preditor das diferentes dimensões de Perfeccionismo sobre a Perceção de Desempenho foi calculado o efeito direto de cada dimensão da variável preditora Perfeccionismo na variável critério Perceção de Desempenho. Nas tabelas abaixo, encontram-se apresentadas as dimensões para as quais o efeito direto foi significativo ( $p \leq .05$ ). Para além disso, foi ainda estudado o efeito direto da dimensão Padrões Pessoais na mediadora Motivação para o Crescimento e o efeito direto desta última sobre a Perceção de Desempenho.

Observando a Tabela 8, pode verificar-se que a dimensão Padrões Pessoais da variável Perfeccionismo prediz de forma significativa e positiva a variação da variável critério Perceção de Desempenho ( $\beta = .27, p = .010$ ). O mesmo se verifica com a mediadora Motivação para o Crescimento, em que o efeito direto de PP nesta é igualmente significativo ( $\beta = .40, p < .001$ ). Por sua vez, a dimensão Pressão Percebida do Treinador também prediz significativamente a variação da variável critério Perceção de Desempenho, embora o faça de forma negativa ( $\beta = -.21, p = .047$ ) (Tabela 9). Assim sendo, pode considerar-se que a hipótese 1a e 1d foram

suportadas. Além disso, pode ainda observar-se na tabela 10 que a variável mediadora Motivação para o Crescimento prediz de forma significativa e positiva a variação da variável critério Percepção de Desempenho ( $\beta = .18, p = .015$ ).

Tabela 8 – Efeito direto da dimensão Padrões Pessoais na variável critério Percepção de Desempenho e na mediadora Motivação para o Crescimento

|                              | Perfeccionismo<br>Padrões Pessoais |      |                |
|------------------------------|------------------------------------|------|----------------|
|                              | $\beta$                            | T    | <i>p-value</i> |
| Percepção de Desempenho      | .27                                | 2.59 | $p = .010$     |
| Motivação para o Crescimento | .40                                | 5.07 | $p < .001$     |

Tabela 9 – Efeito direto da dimensão Pressão Percebida do Treinador na variável critério Percepção de Desempenho

|                         | Perfeccionismo<br>Pressão Percebida do Treinador |       |                |
|-------------------------|--|-------|----------------|
|                         | $\beta$  | T     | <i>p-value</i> |
| Percepção de Desempenho | -.21   | -2.00 | $p = .047$     |

Tabela 10 – Efeito direto da mediadora Motivação para o Crescimento na variável critério Percepção de Desempenho

|                         | Motivação para o Crescimento |      |                |
|-------------------------|------------------------------|------|----------------|
|                         | $\beta$                      | T    | <i>p-value</i> |
| Percepção de Desempenho | .18                          | 2.46 | $p = .015$     |

No teste de mediação, os efeitos indiretos são significativos quando o intervalo de confiança a 95% não inclui o valor zero. Na Tabela 11, verifica-se que apenas o efeito indireto da dimensão PP da variável Perfeccionismo na Percepção de Desempenho é significativo.

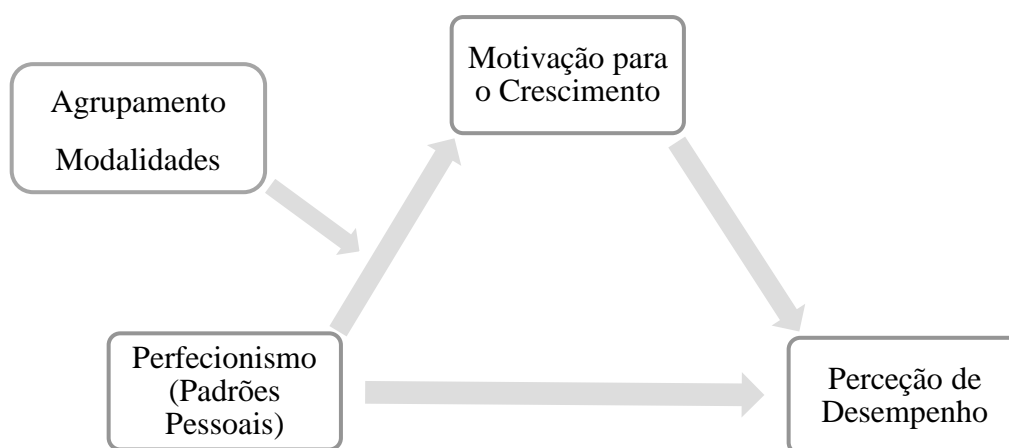
Tabela 11 – Efeitos indiretos das diferentes dimensões de Perfeccionismo na Percepção de Desempenho

|                              |     | $\beta$ | <i>Erro Padrão</i> | <i>IC inf</i> | <i>IC sup</i> |
|------------------------------|-----|---------|--------------------|---------------|---------------|
| Motivação para o Crescimento | PP  | .07     | .03                | .01           | .14           |
|                              | PE  | -.03    | .02                | -.09          | .01           |
|                              | PPP | -.03    | .02                | -.08          | .01           |
|                              | PPT | -.01    | .02                | -.06          | .04           |

Deste modo, podemos aferir que a Motivação para o Crescimento medeia a relação entre Padrões Pessoais e Perceção de Desempenho, suportando assim a hipótese 4 de forma parcial.

A fim de explorar se a mediação ocorre apenas para alguns tipos de desportos recorreu-se também à extensão *process*. Abaixo encontra-se representado o modelo (Figura 4), bem como as tabelas referentes ao efeito indireto e índice de mediação moderada.

Figura 4 – Representação do Modelo de Mediação Moderada (Modelo 7)



O índice de mediação moderada (Tabela 12) sugere que a mediação anteriormente observada é moderada pelo tipo de modalidade considerada. Especificamente, como se pode verificar na Tabela 13, o efeito indireto é significativo nos desportos quantitativos e competitivos, uma vez que o intervalo de confiança não inclui o zero, ao contrário do que acontece nos desportos qualitativos.

Tabela 12 – Índice de mediação moderada

|                         | <i>Índice</i> | <i>Erro Padrão</i> | <i>IC inf</i> | <i>IC sup</i> |
|-------------------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|
| Agrupamento modalidades | .04           | .03                | .00           | .10           |

Tabela 13 – Efeito indireto de mediação moderada

| Agrupamento Modalidades     | $\beta$ | <i>Erro Padrão</i> | <i>IC inf</i> | <i>IC sup</i> |
|-----------------------------|---------|--------------------|---------------|---------------|
| (1) Desportos qualitativos  | .03     | .02                | -.01          | .08           |
| (2) Desportos quantitativos | .06     | .03                | .01           | .13           |
| (3) Desportos competitivos  | .10     | .05                | .02           | .21           |

### Análises exploratórias

Finalmente, com o objetivo de analisar se existem diferenças entre os diferentes tipos de modalidades relativamente aos níveis de Perfeccionismo, Motivação para o Crescimento e Perceção de Desempenho, foram realizadas diferentes *ANOVA's One Way*. Tal como mostra a Tabela 14 existe um efeito estatisticamente significativo ( $p \leq .05$ ) das 3 dimensões de Perfeccionismo (PP, PE e PPT) e Perceção de Desempenho para pelo menos um agrupamento de desportos.

Tabela 14 – Teste *ANOVA's One Way*

|                              |                   |                   | Soma de<br>Quadrados | g.l.  | Quadrados<br>médios | F     | <i>p</i> -<br><i>value</i> |
|------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------|-------|---------------------|-------|----------------------------|
| Perfeccionismo               | PP                | Entre os grupos   | 20.41                | 2     | 10.21               | 19.10 | .000                       |
|                              |                   | Dentro dos grupos | 160.33               | 300   | .53                 |       |                            |
|                              |                   | Total             | 180.74               | 302   |                     |       |                            |
|                              | PE                | Entre os grupos   | 6.57                 | 2     | 3.29                | 6.40  | .002                       |
|                              |                   | Dentro dos grupos | 154.15               | 300   | .51                 |       |                            |
|                              |                   | Total             | 160.72               | 302   |                     |       |                            |
|                              | PPP               | Entre os grupos   | .36                  | 2     | .18                 | .39   | .681                       |
|                              |                   | Dentro dos grupos | 141.75               | 300   | .47                 |       |                            |
|                              |                   | Total             | 142.11               | 302   |                     |       |                            |
|                              | PPT               | Entre os grupos   | 4.33                 | 2     | 2.16                | 4.17  | .016                       |
|                              |                   | Dentro dos grupos | 155.74               | 300   | .52                 |       |                            |
|                              |                   | Total             | 160.06               | 302   |                     |       |                            |
| Motivação para o Crescimento | Entre os grupos   | 2.19              | 2                    | 1.09  | .92                 | .400  |                            |
|                              | Dentro dos grupos | 356.84            | 300                  | 1.19  |                     |       |                            |
|                              | Total             | 359.03            | 302                  |       |                     |       |                            |
| Perceção de Desempenho       | Entre os grupos   | 24.99             | 2                    | 12.50 | 6.82                | .001  |                            |
|                              | Dentro dos grupos | 549.84            | 300                  | 1.83  |                     |       |                            |
|                              | Total             | 574.83            | 302                  |       |                     |       |                            |

Para verificar em que grupos estão essas diferenças foi utilizado o teste *Post-Hoc*.

Tabela 15 – Teste *Post-Hoc*

| <b>Comparações Múltiplas</b> |                   |                   |                       |             |         |                            |      |      |
|------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|-------------|---------|----------------------------|------|------|
| LSD                          |                   |                   |                       |             |         |                            |      |      |
| Variável Dependente          | (I) Agrup Modalid | (J) Agrup Modalid | Diferença média (I-J) | Erro padrão | p-value | 95% Intervalo de Confiança |      |      |
|                              |                   |                   |                       |             |         | Inf                        | Sup  |      |
| Perfeccionismo               | PP                | Qualitativo       | Quantitativo          | -.04        | .10     | .677                       | -.24 | .16  |
|                              |                   |                   | Competitivo           | -.58*       | .10     | .000                       | -.78 | -.38 |
|                              |                   | Quantitativo      | Qualitativo           | .04         | .10     | .677                       | -.16 | .24  |
|                              |                   |                   | Competitivo           | -.54*       | .11     | .000                       | -.75 | -.32 |
|                              |                   | Competitivo       | Qualitativo           | .58*        | .10     | .000                       | .38  | .78  |
|                              |                   |                   | Quantitativo          | .54*        | .11     | .000                       | .32  | .75  |
|                              | PE                | Qualitativo       | Quantitativo          | .30*        | .10     | .003                       | .10  | .50  |
|                              |                   |                   |                       | Competitivo | -.04    | .10                        | .659 | -.24 |
|                              |                   | Quantitativo      | Qualitativo           | -.30*       | .10     | .003                       | -.50 | -.10 |
|                              |                   |                   |                       | Competitivo | -.35*   | .11                        | .001 | -.55 |
| Competitivo                  |                   | Qualitativo       | .04                   | .10         | .659    | -.15                       | .24  |      |
|                              |                   |                   | Quantitativo          | .35*        | .11     | .001                       | .14  | .55  |
| PPP                          | Qualitativo       | Quantitativo      | .02                   | .10         | .834    | -.17                       | .21  |      |
|                              |                   |                   | Competitivo           | -.06        | .09     | .499                       | -.25 | .12  |
|                              | Quantitativo      | Qualitativo       | -.02                  | .10         | .834    | -.21                       | .17  |      |
|                              |                   |                   | Competitivo           | -.08        | .10     | .408                       | -.28 | .12  |
|                              | Competitivo       | Qualitativo       | .06                   | .09         | .499    | -.12                       | .25  |      |
|                              |                   |                   | Quantitativo          | .08         | .10     | .408                       | -.12 | .28  |
| PPT                          | Qualitativo       | Quantitativo      | .10                   | .10         | .333    | -.10                       | .30  |      |
|                              |                   |                   | Competitivo           | -.20*       | .10     | .043                       | -.40 | -.01 |
|                              | Quantitativo      | Qualitativo       | -.10                  | .10         | .333    | -.30                       | .10  |      |
|                              |                   |                   | Competitivo           | -.30*       | .11     | .005                       | -.51 | -.09 |
|                              | Competitivo       | Qualitativo       | .20*                  | .10         | .043    | .01                        | .40  |      |
|                              |                   |                   | Quantitativo          | .30*        | .11     | .005                       | .09  | .51  |

|                         |              |              |       |     |      |       |      |
|-------------------------|--------------|--------------|-------|-----|------|-------|------|
| Percepção de Desempenho | Qualitativo  | Quantitativo | .68*  | .19 | .000 | .31   | 1.05 |
|                         |              | Competitivo  | .44*  | .19 | .020 | .07   | .80  |
|                         | Quantitativo | Qualitativo  | -.68* | .19 | .000 | -1.05 | -.31 |
|                         |              | Competitivo  | -.24  | .20 | .229 | -.64  | .15  |
|                         | Competitivo  | Qualitativo  | -.44* | .19 | .020 | -.80  | -.07 |
|                         |              | Quantitativo | .24   | .20 | .229 | -.15  | .64  |

\*  $p < .05$

Observando a Tabela 15 é possível verificar que nas dimensões de Perfeccionismo, Padrões Pessoais e Pressão Percebida do Treinador, os desportos competitivos diferem significativamente dos outros dois grupos (quantitativos e qualitativos), apresentando maiores níveis nesta variável. Na dimensão Preocupação com os Erros, os desportos quantitativos diferem significativamente dos outros (qualitativos e competitivos), apresentando maiores níveis nesta variável.

Ao nível da Percepção de Desempenho, pode constatar-se que os desportos qualitativos diferem significativamente, apresentando maiores níveis, em comparação com os desportos quantitativos e competitivos.

## DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi o de analisar de que forma dimensões específicas de Perfeccionismo predizem a Percepção de Desempenho dos atletas e a forma como estas diferentes relações podem ser diferentemente mediadas pela Motivação para o Crescimento. Adicionalmente procurou ainda explorar-se se a relação entre as variáveis em estudo (mediação) poderia ocorrer apenas para um grupo específico de desportos, uma vez que se esperavam diferentes níveis de Perfeccionismo para cada um deles.

A investigação acerca do Perfeccionismo no contexto desportivo tem apresentado duas posições - se alguns investigadores o definem como uma característica psicológica particular dos campeões olímpicos (Gould et al., 2002), outros por sua vez consideram-no uma característica desadaptativa que afeta o desempenho (Anshel & Mansouri, 2005; Flett & Hewitt, 2005).

Com base neste aspeto levantou-se a primeira hipótese, de que as diferentes dimensões que constituem o Perfeccionismo predizem a Percepção de Desempenho, de forma positiva e negativa. Mais especificamente, considerou-se que apenas a dimensão Padrões Pessoais (PP) predizeria positivamente a Percepção de Desempenho, enquanto que todas as outras dimensões, Preocupação com os Erros (PE), Pressão Parental Percebida (PPP) e Pressão Percebida do Treinador (PPT) o fariam de forma negativa. No entanto, tais efeitos só se verificaram para dimensão Padrões Pessoais e Pressão Percebida do Treinador na presente dissertação.

Tendo em conta os resultados obtidos, podemos considerar que os esforços perfeccionistas, cujo indicador é a subescala Padrões Pessoais podem fornecer aos atletas uma motivação extra para dar o seu melhor, progredir e obter resultados superiores, representando assim uma “busca saudável pela excelência” (Stoll et al., 2008). Para além disso, Frost e Henderson (1991) demonstraram que níveis elevados neste fator refletem uma maior tendência dos atletas para relatar pensamentos positivos ou orientados para o sucesso sobre o desporto.

Relativamente à dimensão Pressão Percebida do Treinador, a literatura evidencia que os treinadores influenciam diretamente os atletas na avaliação do seu desempenho (Dunn, Dunn, et al., 2006). De acordo com Amorose e Horn (2000), atletas que percebem comportamentos punitivos da parte do treinador (como crítica e intimidação) reportam uma baixa motivação intrínseca e percepção de competência.

O facto de não terem sido encontrados efeitos significativos para as dimensões Preocupação com os Erros e Pressão Parental Percebida pode dever-se às médias relativamente baixas nestas subescalas para a amostra em estudo ( $M = 2.78$  e  $M = 1.92$  respetivamente).

Contudo, no que respeita à dimensão Preocupação com os Erros, a literatura não é clara quanto à sua relação com o desempenho. Outra possível justificação relativa à dimensão Pressão Parental Percebida, poderá estar relacionada com a idade dos atletas. Este último aspeto pode ser explicado pela diminuição da influência dos pais/ família, no que respeita aos padrões de desempenho ou *feedback* associado ao desempenho dos atletas com o aumento da idade dos participantes (Gotwals et al., 2003). Deste modo, como a média das idades no presente estudo é superior a 19 anos, supõe-se que estes atletas se empenhem mais para atender aos padrões e expectativas do treinador, do que da sua família.

Relativamente à segunda hipótese do estudo, de que as diferentes dimensões de Perfeccionismo estão associadas à Motivação para o Crescimento, de forma positiva e negativa – mais concretamente, apenas a dimensão Padrões Pessoais (PP) estaria positivamente associada à Motivação para o Crescimento, sendo que as restantes três dimensões estariam negativamente associadas com a mesma – no presente estudo, apenas se confirmou esta relação para a dimensão Padrões Pessoais, sendo que não foram encontradas correlações significativas para as outras dimensões.

De acordo com Hill e colaboradores (2010), o Perfeccionismo Auto-Orientado de Hewitt-MPS (que foi identificado como o preditor mais forte da dimensão PP de Sport-MPS) encontra-se positivamente associado à Motivação para o Crescimento. Contudo o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (que foi considerado o preditor mais forte das dimensões PE, PPP e PPT) não apresentou uma associação inversa com a Motivação para o Crescimento, tal como era previsto. Uma possível explicação para este aspeto pode estar associada aos baixos níveis de Perfeccionismo encontrados nestas subescalas para a presente amostra, o que pode ter feito com que estes três fatores não desempenhassem um papel determinante nesta relação.

A terceira hipótese em estudo, que propôs que a Motivação para o Crescimento está positivamente associada com a Perceção de Desempenho, foi verificada para a amostra do estudo. No estudo de Hill e colaboradores (2010), verificou-se que a Motivação para o Crescimento estava negativamente associada com o sentimento de desvalorização no desporto e com um senso diminuído de realização atlética. Assim, esta variável pode fornecer resiliência contra os aspetos acima referidos. Além disso, a Motivação para o Crescimento pode promover o desenvolvimento da capacidade percebida, aumentar a motivação intrínseca e contribuir para realizações mais positivas (Hill et al., 2010).

Por fim, relativamente à quarta hipótese do estudo que sustenta o papel mediador da Motivação para o Crescimento na relação entre as diferentes dimensões do Perfeccionismo e a Perceção de Desempenho, esta mediação apenas ocorreu para a dimensão Padrões Pessoais

(PP). Este resultado sugere que os efeitos da dimensão de Perfeccionismo relacionada com estabelecimento de Padrões Pessoais sobre a Perceção de Desempenho poderão ser explicados pela sua Motivação para o Crescimento. Uma explicação para este resultado poderá estar ligada ao facto de a Motivação para o Crescimento ser uma das variáveis responsáveis por desencadear um esforço adicional nos atletas para estabelecerem padrões de desempenho mais positivos/adequados, o que por sua vez leva a que estes percecionem o seu desempenho de forma mais favorável. Neste sentido, propõe-se que a variável Motivação para o Crescimento possa estar mais intrinsecamente ligada a aspetos relacionados com esta dimensão de Perfeccionismo, e não tanto com as restantes dimensões.

No entanto, contrariamente ao hipotetizado, esta mediação apenas se verificou para modalidades de desportos quantitativos e competitivos. Algumas explicações podem ser propostas para este resultado. Em primeiro lugar, visto que os dados foram recolhidos *online*, não é possível confirmar se de facto todos os atletas são federados (requisito obrigatório no preenchimento do questionário). De acordo com a Pordata (2020), a modalidade com maior número de atletas federados em 2018 foi o futebol (189.417), seguido da natação (89.755), andebol (49.661), voleibol (44.739) e basquetebol (39.247). Assim, uma vez que os desportos acima mencionados pertencem quase todos à categoria de desportos competitivos, exceto a natação que pertence à categoria de desportos quantitativos, é possível que os atletas de desportos qualitativos desta amostra exibam uma prática de nível mais recreativo, que não esteja sujeita a um grau de exigência tão elevado e, por isso possuam níveis mais baixos de Perfeccionismo em cada dimensão. Ou ainda, o facto de existir um maior número de atletas federados nos desportos competitivos pode contribuir para que exista uma maior competitividade entre os atletas, o que por sua vez leva a um maior empenho da sua parte para se ser o mais bem-sucedido possível. Adicionalmente, verificou-se uma discrepância no que respeita ao género dos participantes para grupo de desportos qualitativos em comparação com os quantitativos e competitivos (ver tabela anexo D), o que poderá limitar as conclusões relativas a esta análise. Finalmente, outra explicação poderá estar relacionada com a idade dos participantes, uma vez que nos desportos qualitativos registou-se uma média mais baixa em relação aos outros dois grupos (ver tabela em anexo D).

### **Implicações teóricas e práticas**

Em primeiro lugar considera-se que o presente estudo poderá ser um contributo relevante para literatura, pelo facto de estender o conhecimento existente não só acerca das variáveis em estudo, como também acerca da forma como estas se relacionam no contexto desportivo e das suas implicações para a Perceção de Desempenho.

Especificamente, o estudo desenvolvido destaca a importância do Perfeccionismo no desporto, bem como a sua dualidade de efeitos nos atletas. Desta forma, é de extrema importância alertar todos os agentes do contexto desportivo – pais, treinadores e restantes intervenientes - para os perigos do Perfeccionismo, na tentativa de adotar ações que permitam minimizar o seu impacto negativo. Como os treinadores revelaram ter um papel fundamental na amostra em estudo, é imperativo que estes sejam treinados para fornecer apreciações menos críticas, no sentido de promover ambientes de suporte que aceitam os erros dos atletas e diminuam as suas preocupações com as falhas.

Por último, este estudo realça ainda o papel que a Motivação para o Crescimento exerce na relação entre o Perfeccionismo e Perceção de desempenho, fornecendo uma possível explicação para o efeito dos Padrões Pessoais sobre a Perceção de Desempenho dos atletas. A Motivação para o Crescimento no contexto do Perfeccionismo, sugere que os erros deverão ser vistos como expectáveis, inerentes ao desenvolvimento e potenciadores de oportunidades que levarão a novas aprendizagens. Torna-se, por isso fundamental promover a autoconsciência e aceitação nos atletas em relação às suas falhas, visto que isto se associa a experiências de crescimento positivas e ao alcance de metas de desempenho muito elevadas (Howells & Fletcher, 2015).

### **Limitações do estudo e sugestões para estudos futuros**

Como em todos os estudos empíricos, o presente estudo possui algumas limitações que deverão ser tidas em conta em estudos futuros.

Uma das limitações diz respeito ao processo de recolha de dados, sendo que estes foram recolhidos num único momento, através de um questionário online de resposta fechada. Este facto poderá ter levado a interpretações momentâneas por parte dos indivíduos, não permitindo desse modo controlar eventuais variáveis parasitas. É fundamental realçar também que os participantes foram seleccionados através do método de amostragem por conveniência e por isso, não é possível generalizar os resultados obtidos à população em geral (Hill & Hill, 2016).

Outra limitação é o facto de as respostas dos participantes estarem sujeitas à desejabilidade social. Isto porque, quando são utilizadas escalas de autorrelato, onde os sujeitos

têm de fornecer informações acerca de si próprios (características de personalidade, comportamentos) existe uma tendência para darem respostas que sejam socialmente desejáveis (Gouveia et al., 2009). De realçar que a medida de desempenho tentou controlar este aspeto através da presença de uma questão que remetia para a autoavaliação e outra para a heteroavaliação do sujeito. Contudo esta medida, com apenas 2 questões poderá não ter avaliado o construto de uma forma eficaz.

Sugere-se que em estudos futuros, estes aspetos sejam controlados, com vista à replicação e generalização dos resultados obtidos.

Ainda que alguns autores se foquem na análise dos perfis (*e.g.* Gucciardi et al., 2012; Vallance et al., 2006), quando examinam o Perfeccionismo, este estudo optou por analisar de que forma as diferentes dimensões de Perfeccionismo se relacionam com as variáveis Perceção de Desempenho e Motivação para o Crescimento. Abordagens idênticas têm sido implementadas pelo autor da escala (*e.g.* Dunn et al., 2002; Dunn, Gotwals, et al., 2006).

Por fim, referente à constituição da amostra, o facto de existir uma discrepância entre o número de participantes dos diferentes grupos de desportos, poderá limitar as interpretações e conclusões realizadas com base na análise comparativa entre os grupos. Futuros estudos poderão contemplar recrutar, de forma controlada, amostras mais equilibradas de atletas de diferentes modalidades, para além de procurar replicar e aprofundar os resultados obtidos neste estudo, tendo por base um esquema de codificação de modalidades diferente.

## CONCLUSÕES

O presente estudo permitiu concluir que as dimensões Padrões Pessoais e Pressão Percebida do Treinador que constituem o Perfeccionismo demonstraram ter um impacto significativo na Perceção de Desempenho dos atletas.

Para além disso, os Padrões Pessoais apresentaram uma relação positiva com a Motivação para o Crescimento, não tendo sido verificadas correlações significativas para as outras dimensões. Verificou-se ainda que a Motivação para o Crescimento se correlacionou positivamente com a Perceção de Desempenho dos praticantes.

Finalmente, foi também possível estabelecer uma explicação para os efeitos dos Padrões Pessoais sob a Perceção de Desempenho, através da Motivação para o Crescimento. Esta relação foi significativa para os agrupamentos de desportos quantitativos e competitivos, que também apresentaram diferenças nos níveis de Perfeccionismo, em cada uma das suas dimensões.

## REFERÊNCIAS

- Adler, A. (1956). The neurotic disposition. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler* (pp. 239–262).
- Amorose, A., & Horn, T. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 63–84. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.1.63>
- Anshel, M. H., & Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28, 99–124.
- Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group Interventions with Perfectionistic Thinking. *Personnel and Guidance Journal*, 61(10), 612-615. <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00008.x>
- Beauchamp, M. R., Jackson, B., & Lavallee, D. (2007). Personality processes and intra-group dynamics in sport teams. In M.R. Beauchamp & M.A. Eys (Eds.), *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology* (pp. 25–42). Human Kinetics.
- Brady, A., & Grenville-Cleave, B. (Eds.) (2018). *Positive Psychology in Sport and Physical Activity: An Introduction*. Routledge.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 34-52.
- Diogo, S. D. (2019). *Motivação para o crescimento pessoal: O papel mediador do growth seeking na relação entre a inteligência emocional, satisfação com a vida e bem-estar*. (Tese de mestrado). ISPA - Instituto Universitário, Lisboa, Portugal.
- Dunn, J. G., Dunn, J. C., Gotwals, J. K., Vallance, J. K., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 57-79. <https://doi:10.1016/j.psychsport.2005.04.003>
- Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 376-395. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.4.376>
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 7-24. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671781>

- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset-updated edition: Changing the way you think to fulfil your potential*. Hachette UK.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, *95*(2), 256-273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>
- Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 139-158. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.139>
- Elliot, A. J. (1997). Integrating “classic” and “contemporary” approaches to achievement motivation: A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. In P. Pintrich, & M. Maehr (eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol 10, pp. 143-179). JAI Press.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*, *14*(1), 14-18. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology. *Behaviour Modification*, *30*, 472-495.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). Proposed framework for preventing perfectionism and promoting resilience and mental health among vulnerable children and adolescents. *Psychology in the Schools*, *51*, 899–912. <https://doi.10.1002/pits.21792>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology*, *20*(4), 289-311. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1013-4>
- Frith, J., & Sykes, R. (2016). *The Growth Mindset Coaching Kit*. Frith Sykes Ltd.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, *14*(1), 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *13*(4), 323-335. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.4.323>

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532-537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gomes, A. R. (2012). Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol. In M. Arraya & P. Sequeira (Eds.), *Andebol: Um caminho para o alto rendimento* (pp. 361-399). Visão e Contextos.
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., & Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26, 17-37.
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53, 263–279. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030288>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gouveia, V. V., Guerra, V. M., Sousa, D. M. F. S., Walberto S., & Costa, J. M. (2009). Escala de Desejabilidade Social de Marlowe-Crowne: Evidências da sua validade fatorial e consistência interna. *Avaliação Psicológica*, 8(1), 87-98.
- Gucciardi, D. F., Mahoney, J., Jalleh, G., Donovan, R. J., & Parkes, J. (2012). Perfectionistic profiles among elite athletes and differences in their motivational orientations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(2), 159-183. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.2.159>
- Hamachek, E. (1978) Psychodynamics of normal and neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfeccionismo in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.3.456>.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2007). When does conscientiousness become perfectionism? *Current Psychiatry*, 6(7), 49–64.
- Hill, A. P. (Ed.). (2016). *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise*. Routledge.

- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Murray, J. J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. *The Sport Psychologist*, 24(1), 16-34. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.16>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235–270. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. (2018). Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. *Handbook of Sport Psychology (4th Edition)*.
- Hill, A. P., Witcher, C. S., Gotwals, J. K., & Leyland, A. F. (2015). A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4, 237–253. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000041>
- Hill, M. M. & Hill, A. (2016). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Sílabo
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism: A neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384
- Hong, Y., Chiu, C., Dweck, C. S., Lin, D., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: A meaning system approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 588-599. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.77.3.588>
- Howells, K., & Fletcher, D. (2015). Sink or swim: Adversity- and growth-related experiences in Olympic swimming champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 37–48. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.004>
- Howitt, D., & Cramer, D. (2017). *Understanding statistics in psychology with SPSS (7th ed.)*. New York: Pearson.
- Jowett, N., & Spray, C. M. (2013). British Olympic hopefuls: The antecedents and consequences of implicit ability beliefs in elite track and field athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 145–153. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.09.003>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>

- Krane, V., Greenleaf, C. A., & Snow, J. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, *11*(1), 53–71  
<https://doi.org/10.1123/tsp.11.1.53>
- Kupfer, J. (1988a). Sport – The body electric. In W. Morgan; K. Meier (Eds.), *Philosophic inquiry in sport* (pp.455-475). Human Kinetics Publishers, Inc.
- Kupfer, J. (1988b). A commentary on Jan Boxill’s “Beauty, sport and gender”. In W. Morgan; K. Meier (Eds.), *Philosophic inquiry in sport* (pp.519-522). Human Kinetics Publishers, Inc.
- Lindsay, J. E., & Scott, W. D. (2005). Dysphoria and self-esteem following an achievement event: Predictive validity of goal orientation and personality style theories of vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, *29*(6), 769-785.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-005-9637-6>
- Locicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, *15*(2), 47-56.  
[https://doi.org/10.1300/J035v15n02\\_06](https://doi.org/10.1300/J035v15n02_06)
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to Statistical Mediation Analysis*. Routledge.
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. 5ª edição. ReportNumber, Lda.
- Maroco, J., Campos, J. B., Bonafé, F. S., Vinagre, M. D. G., & Pais-Ribeiro, J. (2014). Adaptação transcultural Brasil-Portugal da escala brief cope para estudantes do ensino superior. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *15*(2), 300-313.  
<http://dx.doi.org/10.15309/14psd150201>
- Murphy, S. (Ed.). (2012). *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. Oxford University Press.
- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, *34*(3), 545-562. <https://doi.org/10.2307/1163249>
- Pordata. (2020). Base de Dados Portugal Contemporâneo. <https://www.pordata.pt/Portugal/Praticantes+desportivos+federados+total+e+por+algumas+federa%C3%A7%C3%B5es+desportivas-2226>
- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2017). Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, *8*(1), 47-59. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1227413>
- Serpa, S. (2017). *Mente, desporto e performance: O Fator Psi*. Visão & Contextos, pp.93-135.

- Stoeber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00207-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00207-9)
- Stoeber, J. (2012). *Perfectionism and performance*. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of sport and performance psychology* (p. 294–306). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0015>
- Stoeber, J. (Ed.). (2017). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2009). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987. <https://doi.org/10.1080/00207590701403850>
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323-327. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.021>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), 211-245. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.211>
- Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance?. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 620-629. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.10.001>
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and individual differences*, 28(5), 837-852. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00141-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00141-5)
- Vallance, J. K., Dunn, J. G., & Dunn, J. L. C. (2006). Perfectionism, anger, and situation criticality in competitive youth ice hockey. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 383-406.

- VandeWalle, D. (1997). Development and validation of a work domain goal orientation instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 57(6), 995-1015. <https://doi.org/10.1177/0013164497057006009>
- Vicente, C. S., Oliveira, R. A., & Maroco, J. (2013). Análise fatorial do Inventário de Burnout de Maslach (MBI-HSS) em profissionais portugueses. *Psicologia, saúde & doenças*, 14(1), 152-167.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Artmed.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Williams, J. M. (1991). Características Psicológicas del Alto Rendimiento. In J.M. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 195-207). Biblioteca Nueva.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>

## **ANEXOS**

## ANEXO A – Questionário



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

No âmbito da realização da minha dissertação de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações, no Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida - ISPA, o presente estudo tem como objetivo principal perceber como os atletas veem, pensam e agem em diversas situações do seu quotidiano.

Deste modo, se tem 15 ou mais anos e é atleta de um desporto federado, venho solicitar-lhe o preenchimento deste breve questionário, assegurando-lhe o anonimato da sua resposta e garantindo que o tratamento dos dados recolhidos será feito de modo confidencial, sendo apenas utilizado para fins académicos.

A sua participação no estudo é voluntária, pelo que poderá abandonar a qualquer momento se assim o desejar, sem qualquer prejuízo.

Em caso de dúvida, estarei inteiramente disponível para o esclarecer através do seguinte e-mail: [sara23.tese@hotmail.com](mailto:sara23.tese@hotmail.com)

Agradeço desde já a sua participação, reforçando que a mesma é crucial para a concretização do meu estudo.

Sara Laranjeira

**SECÇÃO I**  
**Dados Sociodemográficos**

1. Idade: \_\_\_\_\_
2. Sexo:
  - Masculino
  - Feminino
  - Prefiro não responder
3. Habilitações Literárias:
  - Ensino Básico
  - Ensino Secundário
  - Ensino Superior
4. Modalidade que pratica: \_\_\_\_\_
5. Tempo de prática da modalidade referida acima (no caso de praticar há menos de um ano, coloque 0 anos/ número de meses. Exemplo: 0 anos/ 3 meses): \_\_\_\_\_
6. Escalão na modalidade: \_\_\_\_\_
7. Nível competitivo na modalidade:
  - Profissional
  - Semi-profissional
  - Amador
8. Nível de experiência:
  - Internacional
  - Nacional
  - Distrital
9. Já praticou outras modalidades?
  - Sim
  - Não

10. No caso de ter respondido "sim", indique qual/ quais: \_\_\_\_\_

11. Número de clubes pelos quais competiu (incluindo o atual): \_\_\_\_\_

12. Número de treinos por semana: \_\_\_\_\_

13. Número de horas de treino por semana (em média): \_\_\_\_\_

## SECCÃO II

### Escala Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto (SPORT-MPS)

Leia cuidadosamente cada afirmação e indique o seu grau de concordância ou discordância em relação às afirmações que se seguem, numa escala entre 1 (Discordo totalmente) e 5 (Concordo totalmente), assinalando no círculo a sua resposta de entre as cinco opções. Algumas afirmações estão particularmente ligadas à equipa a que pertence atualmente e outras com o desporto em geral. Não existem respostas certas ou erradas, por isso deve responder com a maior sinceridade possível, selecionando a resposta que melhor descreve a forma como vê determinados aspetos das suas experiências competitivas no desporto, representadas em cada uma das afirmações que se seguem.

Em que grau concorda ou discorda com as afirmações seguintes?

| Discordo totalmente | Discordo | Não concordo nem discordo | Concordo | Concordo totalmente |
|---------------------|----------|---------------------------|----------|---------------------|
| 1                   | 2        | 3                         | 4        | 5                   |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1- Se eu não definir os padrões mais elevados para mim no meu desporto, provavelmente acabarei por ser um atleta de segunda classe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2- Mesmo que apenas falhe ligeiramente em competição, para mim, é tão mau como ser um completo fracasso.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3- A minha família define padrões muito elevados para mim no meu desporto.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 4- Em competição, sinto que o meu treinador me critica por fazer as coisas de forma menos que perfeita.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5- Em competição, nunca sinto que consigo corresponder às expectativas da minha família.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6- Odeio ser menos do que o melhor no meu desporto.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7- Se falhar em competição, sinto-me um fracasso enquanto pessoa.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8- Apenas um desempenho excecional durante a competição é bom o suficiente para a minha família.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9- Apenas um desempenho excecional em competição é bom o suficiente para o meu treinador.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10- A minha família sempre teve expectativas mais altas para o meu futuro no desporto do que eu tenho.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11- Quanto menos erros cometer em competição, mais as pessoas gostarão de mim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12- É importante para mim ser totalmente competente em tudo o que faço no meu desporto.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13- Em competição, sinto que sou criticado pela minha família por fazer as coisas de forma menos que perfeita.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14- Eu acho que espero uma performance mais elevada e melhores resultados no meu treino do que a maioria dos outros atletas.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15- Sinto que nunca consigo estar à altura dos padrões do meu treinador.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16- Sinto que os outros atletas geralmente aceitam padrões de desempenho mais baixos no desporto para si próprios, do que eu aceito.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17- Devo ficar chateado se cometer um erro em competição.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18- Em competição, nunca sinto que consigo estar à altura dos padrões da minha família.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19- O meu treinador define padrões muito altos para mim em competição.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20- Se um colega de equipa ou um adversário (que faça o mesmo que eu) tiver um desempenho melhor que o meu em competição, sinto que falhei de alguma forma. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21- A minha família espera excelência da minha parte no meu desporto.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22- O meu treinador espera excelência da minha parte em todos os momentos: tanto em treino como em competição.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23- Se não tiver constantemente um bom desempenho em competição, sinto que as pessoas não me respeitarão como atleta.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24- Tenho objetivos extremamente elevados para mim no meu desporto.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 25- Sinto que o meu treinador nunca tenta compreender totalmente os erros que por vezes cometo.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26- Estabeleço objetivos de resultado mais elevados do que a maioria dos outros atletas no meu desporto.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27- Sinto que a minha família nunca tenta compreender totalmente os erros que cometo em competição.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28- As pessoas irão provavelmente pensar pior de mim se fizer erros em competição.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29- A minha família quer que eu seja melhor do que todos os outros atletas que praticam o meu desporto.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30- Se tiver um bom desempenho, mas fizer apenas um erro claro durante todo o jogo/competição, sinto-me desiludido na mesma com a minha performance. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### SECÇÃO III

#### Escala Orientação para o Objetivo (itens da subescala Motivação para o Crescimento)

Indique o seu grau de concordância ou discordância com cada uma das seguintes afirmações, assinalando a resposta que melhor descreve como pensa e age em geral, numa escala entre 1 (Discordo fortemente) e 7 (Concordo fortemente).

Em que grau concorda ou discorda com as afirmações seguintes?

| Discordo fortemente | Discordo moderadamente | Discordo ligeiramente | Não concordo nem discordo | Concordo ligeiramente | Concordo moderadamente | Concordo fortemente |
|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|
| 1                   | 2                      | 3                     | 4                         | 5                     | 6                      | 7                   |

|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1- Olho para potenciais problemas na minha vida como oportunidades para crescer em vez de os tratar como ameaças à minha autoestima. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2- Tenho uma aptidão para olhar para situações difíceis ou stressantes como oportunidades de aprender e crescer.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3- O crescimento pessoal é mais importante para mim do que me proteger dos meus medos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4- Quando me deparo com uma situação de vida difícil ou stressante, tenho tendência para vê-la como uma oportunidade para aprender e crescer.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5- Quando me deparo com situações novas ou difíceis, preocupo-me menos com possibilidade de falhar do que com o quanto posso crescer com a experiência.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6- Olho para possíveis contratempos e rejeições como parte da vida, uma vez que sei que essas experiências me vão ajudar a crescer enquanto pessoa a longo prazo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7- Sou do tipo de pessoa que está disposta a arriscar a possibilidade de falhar ou ser rejeitado, de forma a alcançar o meu potencial máximo enquanto pessoa.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8- A minha atitude face a possíveis falhas ou rejeições é que essas experiências se revelarão como oportunidades para crescer e melhorar.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9- Em situações que podem acabar em falhas ou rejeições, é natural para mim concentrar-me em como posso crescer ou no que posso aprender com a experiência.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10- A minha atitude face a possíveis contratempos e desilusões é a de que estas acabarão por ser boas experiências de aprendizagem                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11- A meu ver, as recompensas do crescimento pessoal e novas aprendizagens sobrepõem-se à desilusão de falhar ou ser rejeitado.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12- A minha tendência natural é a de olhar para situações problemáticas como oportunidades para crescer e melhorar.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13- Encaro situações de vida difíceis recebendo-as como oportunidade para aprender com os meus erros.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14- Encaro situações de vida desafiantes preferindo errar e aprender com a experiência do que me “encostar” e nunca tentar.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15- Encaro situações stressantes sabendo que o mais importante para mim é aprender e crescer com estas experiências.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16- Olho para potenciais desilusões na minha vida como oportunidades para melhorar e crescer como pessoa.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17- Encaro situações de vida difíceis sabendo que posso aceitar falhas ou rejeições desde que aprenda e cresça com a experiência.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18- Perceber o meu máximo potencial na vida é mais importante para mim do que proteger-me da possibilidade de falhar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## SECÇÃO IV

### Medida de Desempenho

Responda às seguintes questões, tendo em conta a forma como percebe o seu desempenho durante esta época desportiva.

- 1- Numa escala entre 1 (Péssimo) e 9 (Excelente), assinale qual considera ser o seu nível de desempenho médio durante esta época até ao momento.

|         |   |   |   |   |   |   |           |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|-----------|---|
| 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8         | 9 |
| Péssimo |   |   |   |   |   |   | Excelente |   |

- 2- Numa escala entre 1 (Péssimo) e 9 (Excelente), assinale qual pensa ser a avaliação que o treinador faz do seu nível de desempenho médio durante esta época até ao momento.

|         |   |   |   |   |   |   |           |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|-----------|---|
| 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8         | 9 |
| Péssimo |   |   |   |   |   |   | Excelente |   |

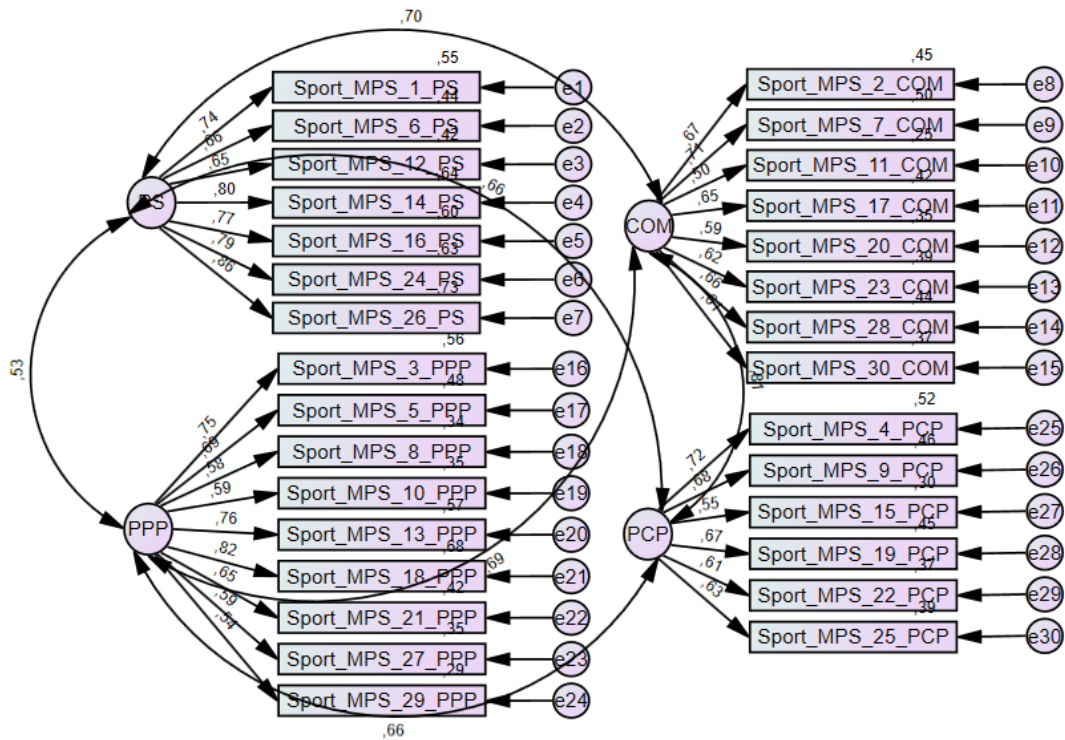
Agradeço a sua colaboração. Em caso de dúvida não hesite em contactar,  
sara23.tese@hotmail.com

## ANEXO B - Qualidades métricas das escalas

### Escala Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto

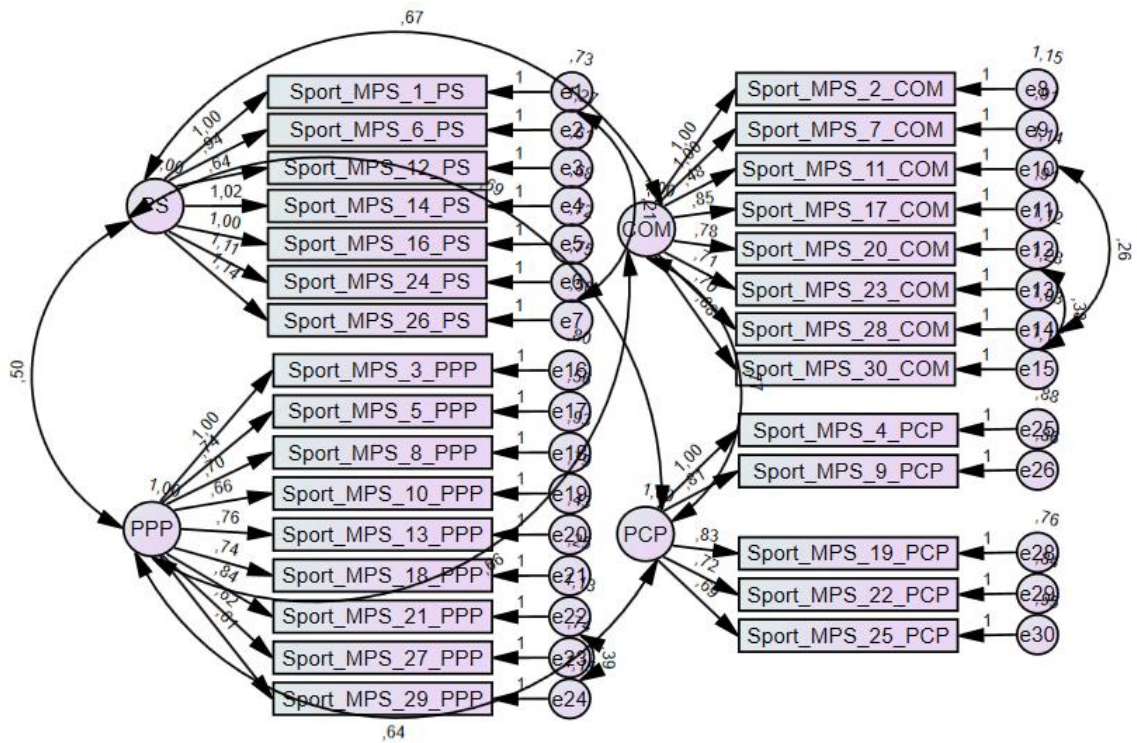
#### 1. Validade - Análise Fatorial Confirmatória

##### 1.1. Modelo inicial a 4 fatores



$\chi^2(403) = 1219,049; p = ,000; \chi^2 df = 3,025$   
 $; CFI = ,713; GFI = ,771; TLI = ,690$   
 $; RMSEA = ,082; p(rmsea \leq 0,05) = ,000$

## 1.2. Modelo final sem o item 15



$\chi^2(371)=998,763$ ;  $p=,000$ ;  $\chi^2df=2,692$   
 ;CFI=,768; GFI=,813; TLI=,746  
 ;;RMSEA=,075;  $p(\text{rmsea} \leq 0.05)=,000$

## 2. Fiabilidade

### 2.1. Padrões Pessoais

#### Estatísticas de confiabilidade

| Alfa de Cronbach | N de itens |
|------------------|------------|
| .817             | 7          |

***Estatísticas de item-total***

|                 | Média de<br>escala se o<br>item for<br>excluído | Variância de<br>escala se o<br>item for<br>excluído | Correlação de<br>item total<br>corrigida | Alfa de<br>Cronbach se<br>o item for<br>excluído |
|-----------------|---|---|--|--|
| Sport_MPS_1_PS  | 19.32   | 25.345  | .385                                     | .818   |
| Sport_MPS_6_PS  | 20.06   | 21.776  | .504                                     | .805   |
| Sport_MPS_12_PS | 19.15   | 24.392  | .504                                     | .802   |
| Sport_MPS_14_PS | 20.30   | 21.784  | .641                                     | .778   |
| Sport_MPS_16_PS | 20.63   | 22.332  | .575                                     | .789   |
| Sport_MPS_24_PS | 19.95   | 21.359  | .627                                     | .780   |
| Sport_MPS_26_PS | 20.61   | 21.108  | .671                                     | .771   |

2.2.Preocupação com os Erros

**Estatísticas de  
confiabilidade**

| Alfa de<br>Cronbach | N de itens |
|---------------------|------------|
| .745                | 8          |

**Estatísticas de item-total**

|                  | Média de<br>escala se o<br>item for<br>excluído | Variância de<br>escala se o<br>item for<br>excluído | Correlação de<br>item total<br>corrigida | Alfa de<br>Cronbach se<br>o item for<br>excluído |
|------------------|---|---|--|--|
| Sport_MPS_2_COM  | 19.30   | 28.026  | .367                                     | .733   |
| Sport_MPS_7_COM  | 19.53   | 25.894  | .546                                     | .698   |
| Sport_MPS_11_COM | 20.01   | 29.227  | .317                                     | .740   |
| Sport_MPS_17_COM | 18.75   | 27.074  | .488                                     | .710   |
| Sport_MPS_20_COM | 19.27   | 27.946  | .380                                     | .730   |
| Sport_MPS_23_COM | 19.55   | 27.005  | .440                                     | .719   |
| Sport_MPS_28_COM | 19.91   | 26.930  | .499                                     | .708   |
| Sport_MPS_30_COM | 19.17   | 26.423  | .480                                     | .711   |

### 2.3.Pressão Parental Percebida

| <b>Estatísticas de confiabilidade</b> |            |
|---------------------------------------|------------|
| Alfa de Cronbach                      | N de itens |
| .821                                  | 9          |

| <b>Estatísticas de item-total</b> |  |  |                                    |   |
|-----------------------------------|--|--|------------------------------------|---|
|                                   | Média de escala se o item for excluído | Variância de escala se o item for excluído | Correlação de item total corrigida | Alfa de Cronbach se o item for excluído |
| Sport_MPS_3_PPP                   | 15.17                                  | 29.168                                     | .595                               | .794                                    |
| Sport_MPS_5_PPP                   | 15.41                                  | 31.138                                     | .531                               | .802                                    |
| Sport_MPS_8_PPP                   | 15.34                                  | 30.915                                     | .450                               | .812                                    |
| Sport_MPS_10_PPP                  | 15.35                                  | 31.085                                     | .488                               | .807                                    |
| Sport_MPS_13_PPP                  | 15.61                                  | 30.871                                     | .605                               | .795                                    |
| Sport_MPS_18_PPP                  | 15.64                                  | 31.173                                     | .680                               | .791                                    |
| Sport_MPS_21_PPP                  | 14.84                                  | 28.670                                     | .553                               | .800                                    |
| Sport_MPS_27_PPP                  | 15.38                                  | 31.790                                     | .447                               | .811                                    |
| Sport_MPS_29_PPP                  | 15.18                                  | 30.732                                     | .436                               | .814                                    |

### 2.4.Pressão Percebida do Treinador

| <b>Estatísticas de confiabilidade</b> |            |
|---------------------------------------|------------|
| Alfa de Cronbach                      | N de itens |
| .700                                  | 5          |

### Estatísticas de item-total

|                  | Média de<br>escala se o<br>item for<br>excluído | Variância de<br>escala se o<br>item for<br>excluído | Correlação de<br>item total<br>corrigida | Alfa de<br>Cronbach se<br>o item for<br>excluído |
|------------------|---|---|--|--|
| Sport_MPS_4_PCP  | 10.78   | 9.575   | .479                                     | .642   |
| Sport_MPS_9_PCP  | 10.72   | 9.710   | .487                                     | .638   |
| Sport_MPS_19_PCP | 10.78   | 9.944   | .480                                     | .642   |
| Sport_MPS_22_PCP | 9.56  | 10.385  | .413                                     | .669   |
| Sport_MPS_25_PCP | 11.01   | 10.178  | .422                                     | .666   |

### 3. Sensibilidade

#### Estatísticas

|                           |        | Sport_MPS_<br>PS | Sport_MPS_<br>COM | Sport_MPS_<br>PPP | Sport_MPS_<br>PCP |
|---------------------------|--------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| N                         | Válido | 305              | 305               | 305               | 305               |
|                           | Omisso | 0                | 0                 | 0                 | 0                 |
| Média                     |        | 3.3340           | 2.7766            | 1.9155            | 2.6295            |
| Erro Desvio               |        | .78024           | .73341            | .68403            | .72942            |
| Assimetria                |        | -.051            | .074              | .679              | .094              |
| Erro de assimetria padrão |        | .140             | .140              | .140              | .140              |
| Curtose                   |        | -.427            | -.534             | -.071             | -.435             |
| Erro de Curtose padrão    |        | .278             | .278              | .278              | .278              |
| Mínimo                    |        | 1.29             | 1.13              | 1.00              | 1.00              |
| Máximo                    |        | 5.00             | 4.63              | 4.00              | 4.33              |

#### Testes de Normalidade

|               | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |      | Shapiro-Wilk |     |      |
|---------------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
|               | Estatística                     | gl  | Sig. | Estatística  | gl  | Sig. |
| Sport_MPS_PS  | .056                            | 305 | .023 | .991         | 305 | .047 |
| Sport_MPS_COM | .069                            | 305 | .001 | .990         | 305 | .039 |
| Sport_MPS_PPP | .104                            | 305 | .000 | .946         | 305 | .000 |
| Sport_MPS_PCP | .074                            | 305 | .000 | .988         | 305 | .010 |

a. Correlação de Significância de Lilliefors

## Escala de Orientação para o Objetivo

### Subescala Motivação para o Crescimento

#### 1. Fiabilidade

#### Estatísticas de confiabilidade

| Alfa de<br>Cronbach | N de itens |
|---------------------|------------|
| .954                | 18         |

#### Estatísticas de item-total

|        | Média de<br>escala se o<br>item for<br>excluído | Variância de<br>escala se o<br>item for<br>excluído | Correlação de<br>item total<br>corrigida | Alfa de<br>Cronbach se<br>o item for<br>excluído |
|--------|---|---|--|--|
| GOI_1  | 88.95   | 353.728   | .648                                     | .952   |
| GOI_2  | 88.90   | 354.046   | .749                                     | .950   |
| GOI_3  | 88.70   | 364.209   | .632                                     | .952   |
| GOI_4  | 89.23   | 350.916   | .734                                     | .951   |
| GOI_5  | 89.58   | 360.797   | .548                                     | .954   |
| GOI_6  | 88.99   | 357.467   | .712                                     | .951   |
| GOI_7  | 89.12   | 355.374   | .664                                     | .952   |
| GOI_8  | 89.00   | 352.536   | .796                                     | .950   |
| GOI_9  | 89.14   | 353.288   | .756                                     | .950   |
| GOI_10 | 89.05   | 352.590   | .781                                     | .950   |
| GOI_11 | 89.00   | 360.516   | .612                                     | .953   |
| GOI_12 | 89.36   | 346.711   | .804                                     | .949   |
| GOI_13 | 89.10   | 349.053   | .786                                     | .950   |
| GOI_14 | 88.68   | 357.253   | .678                                     | .952   |
| GOI_15 | 89.07   | 354.134   | .755                                     | .950   |
| GOI_16 | 88.98   | 352.016   | .825                                     | .949   |
| GOI_17 | 88.99   | 354.237   | .771                                     | .950   |
| GOI_18 | 88.85   | 359.346   | .621                                     | .953   |

## 2. Sensibilidade

| <b>Estatísticas</b>       |        |         |
|---------------------------|--------|---------|
| <b>GOI_TOTAL</b>          |        |         |
| N                         | Válido | 305     |
|                           | Omisso | 0       |
| Média                     |        | 5.2375  |
| Erro Desvio               |        | 1.10666 |
| Assimetria                |        | -.731   |
| Erro de assimetria padrão |        | .140    |
| Curtose                   |        | .931    |
| Erro de Curtose padrão    |        | .278    |
| Mínimo                    |        | 1.06    |
| Máximo                    |        | 7.00    |

| <b>Testes de Normalidade</b> |                                 |     |      |              |     |      |
|------------------------------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
|                              | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |      | Shapiro-Wilk |     |      |
|                              | Estatística                     | gl  | Sig. | Estatística  | gl  | Sig. |
| GOI_TOTAL                    | .056                            | 305 | .024 | .961         | 305 | .000 |

a. Correlação de Significância de Lilliefors

## Medida de Desempenho

### 1. Fiabilidade (correlação entre itens)

| <b>Estatísticas de confiabilidade</b> |                            |            |
|---------------------------------------|----------------------------|------------|
| Alfa de Cronbach com base em          |                            |            |
| Alfa de Cronbach                      | Alfa de itens padronizados | N de itens |
| .790                                  | .795                       | 2          |

**Matriz de correlações entre  
itens**

|      | DS_1  | DS_2  |
|------|-------|-------|
| DS_1 | 1.000 | .660  |
| DS_2 | .660  | 1.000 |

**2. Sensibilidade**

**Estatísticas**

| DS_TOTAL                  |        |         |
|---------------------------|--------|---------|
| N                         | Válido | 305     |
|                           | Omisso | 0       |
| Média                     |        | 6.0984  |
| Erro Desvio               |        | 1.37655 |
| Assimetria                |        | -.415   |
| Erro de assimetria padrão |        | .140    |
| Curtose                   |        | .022    |
| Erro de Curtose padrão    |        | .278    |
| Mínimo                    |        | 2.00    |
| Máximo                    |        | 9.00    |

**Testes de Normalidade**

|          | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |      | Shapiro-Wilk |     |      |
|----------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
|          | Estatística                     | gl  | Sig. | Estatística  | gl  | Sig. |
| DS_TOTAL | .124                            | 305 | .000 | .969         | 305 | .000 |

a. Correlação de Significância de Lilliefors

### ANEXO C - Estatísticas Descritivas da amostra

*Statistics*

|   | N     |         | Mean  | Std. Deviation | Skewness | Std. Error of |          | Kurtosis | Std. Error of Kurtosis | Minimum | Maximum |
|---|-------|---------|-------|----------------|----------|---------------|----------|----------|------------------------|---------|---------|
|   | Valid | Missing |       |                |          | Skewness      | Kurtosis |          |                        |         |         |
| Idade   | 305   | 0       | 19.56 | 6.588          | 2.314    | .140          | 7.056    | .278     | 10                     | 55      |         |
| Sexo  | 305   | 0       | .40   | .504           | .565     | .140          | -1.306   | .278     | 0                      | 2       |         |
| Habilitações_Literárias                         | 305   | 0       | 2.09  | .660           | -.097    | .140          | -.707    | .278     | 1                      | 3       |         |
| Agrupamento_ Modalidades                        | 303   | 2       | 1.91  | .837           | .163     | .140          | -1.557   | .279     | 1                      | 3       |         |
| Tempo_de_prática_da_ modalidade_referida_ acima | 305   | 0       | 8.46  | 5.401          | .936     | .140          | .922     | .278     | 0                      | 29      |         |
| Nível_competitivo_na_ modalidade                | 305   | 0       | 1.50  | .660           | .988     | .140          | -.180    | .278     | 1                      | 3       |         |
| Nível_de_experiência                            | 305   | 0       | 2.02  | .741           | -.026    | .140          | -1.172   | .278     | 1                      | 3       |         |
| Número_de_clubes_ pelos_quais_competiu          | 305   | 0       | 2.11  | 1.532          | 2.038    | .140          | 4.717    | .278     | 0                      | 9       |         |
| Número_de_treinos_ por_semana                   | 305   | 0       | 5.13  | 2.639          | 1.758    | .140          | 4.495    | .278     | 1                      | 18      |         |
| Número_de_horas_de_ treino_por_semana           | 305   | 0       | 9.01  | 7.065          | 1.511    | .146          | 3.155    | .290     | 1                      | 42      |         |

## Variáveis Catoriais

|        |                       | <b>Sexo</b> |             |                    |                         |
|--------|-----------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------------------|
|        |                       | Frequência  | Porcentagem | Porcentagem válida | Porcentagem acumulativa |
| Válido | Feminino              | 185         | 60.7        | 60.7               | 60.7                    |
|        | Masculino             | 118         | 38.7        | 38.7               | 99.3                    |
|        | Prefiro não responder | 2           | .7          | .7                 | 100.0                   |
|        | Total                 | 305         | 100.0       | 100.0              |                         |

|        |                   | <b>Habilitações Literárias</b> |             |                    |                         |
|--------|-------------------|--------------------------------|-------------|--------------------|-------------------------|
|        |                   | Frequência                     | Porcentagem | Porcentagem válida | Porcentagem acumulativa |
| Válido | Ensino Básico     | 54                             | 17.7        | 17.7               | 17.7                    |
|        | Ensino Secundário | 170                            | 55.7        | 55.7               | 73.4                    |
|        | Ensino Superior   | 81                             | 26.6        | 26.6               | 100.0                   |
|        | Total             | 305                            | 100.0       | 100.0              |                         |

|        |                   | <b>Nível Competitivo na modalidade</b> |             |                    |                         |
|--------|-------------------|--|-------------|--------------------|-------------------------|
|        |                   | Frequência                             | Porcentagem | Porcentagem válida | Porcentagem acumulativa |
| Válido | Amador            | 182                                    | 59.7        | 59.7               | 59.7                    |
|        | Semi-Profissional | 95                                     | 31.1        | 31.1               | 90.8                    |
|        | Profissional      | 28                                     | 9.2         | 9.2                | 100.0                   |
|        | Total             | 305                                    | 100.0       | 100.0              |                         |

|        |               | <b>Nível de Experiência na modalidade</b> |             |                    |                         |
|--------|---------------|---|-------------|--------------------|-------------------------|
|        |               | Frequência                                | Porcentagem | Porcentagem válida | Porcentagem acumulativa |
| Válido | Distrital     | 81  | 26.6        | 26.6               | 26.6                    |
|        | Nacional      | 138                                       | 45.2        | 45.2               | 71.8                    |
|        | Internacional | 86  | 28.2        | 28.2               | 100.0                   |
|        | Total         | 305                                       | 100.0       | 100.0              |                         |

### Já praticou outras modalidades?

|        |       | Frequência | Porcentagem | Porcentagem válida | Porcentagem acumulativa |
|--------|-------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|
| Válido | Não   | 80         | 26.2        | 26.2               | 26.2                    |
|        | Sim   | 225        | 73.8        | 73.8               | 100.0                   |
|        | Total | 305        | 100.0       | 100.0              |                         |

### Agrupamento Modalidades

|        |              | Frequência | Porcentagem | Porcentagem válida | Porcentagem acumulativa |
|--------|--------------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|
| Válido | Qualitativo  | 120        | 39.3        | 39.6               | 39.6                    |
|        | Quantitativo | 89         | 29.2        | 29.4               | 69.0                    |
|        | Competitivo  | 94         | 30.8        | 31.0               | 100.0                   |
|        | Total        | 303        | 99.3        | 100.0              |                         |
| Omisso | Sistema      | 2          | .7          |                    |                         |
| Total  |              | 305        | 100.0       |                    |                         |

### Variáveis Contínuas

#### Idade

|                     | N   | Mínimo | Máximo | Média | Erro Desvio |
|---------------------|-----|--------|--------|-------|-------------|
| Idade               | 305 | 10     | 55     | 19.56 | 6.588       |
| N válido (de lista) | 305 |        |        |       |             |

#### Tempo de prática da modalidade

|                                | N   | Mínimo | Máximo | Média | Erro Desvio |
|--------------------------------|-----|--------|--------|-------|-------------|
| Tempo_de_prática_da_modalidade | 305 | 0      | 29     | 8.46  | 5.401       |
| N válido (de lista)            | 305 |        |        |       |             |

#### Número de clubes pelos quais competiu

|                                       | N   | Mínimo | Máximo | Média | Erro Desvio |
|---------------------------------------|-----|--------|--------|-------|-------------|
| Número_de_clubes_pelos_quals_competiu | 305 | 0      | 9      | 2.11  | 1.532       |
| N válido (de lista)                   | 305 |        |        |       |             |

### Número de treinos por semana

|                              | N   | Mínimo | Máximo | Média | Erro Desvio |
|------------------------------|-----|--------|--------|-------|-------------|
| Número_de_treinos_por_semana | 305 | 1      | 18     | 5.13  | 2.639       |
| N válido (de lista)          | 305 |        |        |       |             |

### Número de horas de treino por semana

|                                      | N   | Mínimo | Máximo | Média | Erro Desvio |
|--------------------------------------|-----|--------|--------|-------|-------------|
| Número_de_horas_de_treino_por_semana | 305 | 1      | 42     | 9.01  | 7.065       |
| N válido (de lista)                  | 305 |        |        |       |             |

## ANEXO D – Tabulações Cruzadas

### Tabulação cruzada Agrupamento Modalidades \* Sexo

|             |              | Sexo        |           |           |       |
|-------------|--------------|-------------|-----------|-----------|-------|
|             |              | Prefiro não |           |           | Total |
|             |              | Feminino    | Masculino | responder |       |
| Agrupamento | Qualitativo  | 112         | 7         | 1         | 120   |
|             | Modalidades  | 60.9%       | 6.0%      | 50.0%     | 39.6% |
|             | Quantitativo | 34          | 54        | 1         | 89    |
|             |              | 18.5%       | 46.2%     | 50.0%     | 29.4% |
|             | Competitivo  | 38          | 56        | 0         | 94    |
|             |              | 20.7%       | 47.9%     | 0.0%      | 31.0% |
| Total       |              | 184         | 117       | 2         | 303   |

### Tabela Customizada Idade \* Agrupamento Modalidades

|       | Agrupamento Modalidades |              |             |
|-------|-------------------------|--------------|-------------|
|       | Qualitativo             | Quantitativo | Competitivo |
|       | Média                   | Média        | Média       |
| Idade | 17                      | 21           | 21          |

## ANEXO E – Estatísticas Descritivas das variáveis estudadas

### Estatísticas

|               | Média  | Desvio-<br>Padrão | Assimetria | Erro<br>Padrão de<br>Assimetria | Curtose | Erro<br>Padrão de<br>Curtose | Mínimo | Máximo |
|---------------|--------|-------------------|------------|---------------------------------|---------|------------------------------|--------|--------|
| Sport_MPS_PS  | 3.3340 | .78024            | -.051      | .140                            | -.427   | .278                         | 1.29   | 5.00   |
| Sport_MPS_COM | 2.7766 | .73341            | .074       | .140                            | -.534   | .278                         | 1.13   | 4.63   |
| Sport_MPS_PPP | 1.9155 | .68403            | .679       | .140                            | -.071   | .278                         | 1.00   | 4.00   |
| Sport_MPS_PCP | 2.6295 | .72942            | .094       | .140                            | -.435   | .278                         | 1.00   | 4.33   |
| GOI_TOTAL     | 5.2375 | 1.10666           | -.731      | .140                            | .931    | .278                         | 1.06   | 7.00   |
| DS_TOTAL      | 6.0984 | 1.37655           | -.415      | .140                            | .022    | .278                         | 2.00   | 9.00   |

## ANEXO F - Comparação entre médias

### Teste de Homogeneidade de Variâncias

|               |                     | Estatística de<br>Levene | df1 | df2 | Sig. |
|---------------|---------------------|--------------------------|-----|-----|------|
| Sport_MPS_PS  | Com base em média   | .663                     | 2   | 300 | .516 |
|               | Com base em mediana | .517                     | 2   | 300 | .597 |
| Sport_MPS_COM | Com base em média   | 2.469                    | 2   | 300 | .086 |
|               | Com base em mediana | 2.618                    | 2   | 300 | .075 |
| Sport_MPS_PPP | Com base em média   | .431                     | 2   | 300 | .650 |
|               | Com base em mediana | .131                     | 2   | 300 | .877 |
| Sport_MPS_PCP | Com base em média   | .156                     | 2   | 300 | .855 |
|               | Com base em mediana | .188                     | 2   | 300 | .828 |
| GOI_TOTAL     | Com base em média   | 4.357                    | 2   | 300 | .014 |
|               | Com base em mediana | 3.753                    | 2   | 300 | .025 |
| DS_TOTAL      | Com base em média   | 3.623                    | 2   | 300 | .028 |
|               | Com base em mediana | 3.237                    | 2   | 300 | .041 |

### Descriptivas

|                   |              | N   | Mean   | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean |             | Minimum | Maximum |
|-------------------|--------------|-----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
|                   |              |     |        |                |            | Lower Bound                      | Upper Bound |         |         |
| Sport_MPS_<br>PS  | Qualitativo  | 120 | 3.1500 | .69736         | .06366     | 3.0239                           | 3.2761      | 1.71    | 4.86    |
|                   | Quantitativo | 89  | 3.1926 | .74608         | .07908     | 3.0355                           | 3.3498      | 1.29    | 4.86    |
|                   | Competitivo  | 94  | 3.7280 | .75827         | .07821     | 3.5727                           | 3.8833      | 1.71    | 5.00    |
|                   | Total        | 303 | 3.3418 | .77361         | .04444     | 3.2544                           | 3.4293      | 1.29    | 5.00    |
| Sport_MPS_<br>COM | Qualitativo  | 120 | 2.8594 | .76775         | .07009     | 2.7206                           | 2.9982      | 1.13    | 4.63    |
|                   | Quantitativo | 89  | 2.5576 | .62188         | .06592     | 2.4266                           | 2.6886      | 1.13    | 3.88    |
|                   | Competitivo  | 94  | 2.9029 | .73304         | .07561     | 2.7528                           | 3.0531      | 1.38    | 4.50    |
|                   | Total        | 303 | 2.7842 | .72952         | .04191     | 2.7018                           | 2.8667      | 1.13    | 4.63    |
| Sport_MPS_<br>PPP | Qualitativo  | 120 | 1.9028 | .65308         | .05962     | 1.7847                           | 2.0208      | 1.00    | 4.00    |
|                   | Quantitativo | 89  | 1.8826 | .68664         | .07278     | 1.7380                           | 2.0273      | 1.00    | 4.00    |
|                   | Competitivo  | 94  | 1.9669 | .72957         | .07525     | 1.8175                           | 2.1163      | 1.00    | 4.00    |
|                   | Total        | 303 | 1.9168 | .68598         | .03941     | 1.8392                           | 1.9943      | 1.00    | 4.00    |
| Sport_MPS_<br>PCP | Qualitativo  | 120 | 2.6014 | .71931         | .06566     | 2.4714                           | 2.7314      | 1.17    | 4.33    |
|                   | Quantitativo | 89  | 2.5037 | .74831         | .07932     | 2.3461                           | 2.6614      | 1.00    | 4.33    |
|                   | Competitivo  | 94  | 2.8032 | .69473         | .07166     | 2.6609                           | 2.9455      | 1.33    | 4.33    |
|                   | Total        | 303 | 2.6353 | .72802         | .04182     | 2.5530                           | 2.7176      | 1.00    | 4.33    |
| GOI_TOTAL         | Qualitativo  | 120 | 5.1477 | .90012         | .08217     | 4.9850                           | 5.3104      | 2.89    | 7.00    |
|                   | Quantitativo | 89  | 5.3352 | 1.20005        | .12721     | 5.0824                           | 5.5880      | 1.33    | 7.00    |
|                   | Competitivo  | 94  | 5.3050 | 1.19900        | .12367     | 5.0594                           | 5.5505      | 1.06    | 7.00    |
|                   | Total        | 303 | 5.2516 | 1.09034        | .06264     | 5.1283                           | 5.3748      | 1.06    | 7.00    |
| DS_TOTAL          | Qualitativo  | 120 | 6.4375 | 1.20322        | .10984     | 6.2200                           | 6.6550      | 3.00    | 9.00    |
|                   | Quantitativo | 89  | 5.7584 | 1.53762        | .16299     | 5.4345                           | 6.0823      | 2.50    | 9.00    |
|                   | Competitivo  | 94  | 6.0000 | 1.35003        | .13924     | 5.7235                           | 6.2765      | 2.00    | 8.50    |
|                   | Total        | 303 | 6.1023 | 1.37964        | .07926     | 5.9463                           | 6.2583      | 2.00    | 9.00    |

## ANEXO G – Mediação

Run MATRIX procedure:

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

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

\*\*\*\*\*

Model : 4  
 Y : DS\_TOTAL  
 X : Sport\_MPS\_PS  
 M : GOI\_TOTAL

Sample  
 Size: 305

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
 GOI\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F       | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|---------|--------|----------|-------|
| .2798 | .0783 | 1.1325 | 25.7458 | 1.0000 | 303.0000 | .0000 |

Model

|              | coeff  | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|--------------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| constant     | 3.9142 | .2678 | 14.6145 | .0000 | 3.3871 | 4.4412 |
| Sport_MPS_PS | .3969  | .0782 | 5.0740  | .0000 | .2430  | .5509  |

Standardized coefficients

|              | coeff |
|--------------|-------|
| Sport_MPS_PS | .2798 |

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
 DS\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .2353 | .0554 | 1.8019 | 8.8488 | 2.0000 | 302.0000 | .0002 |

Model

|              | coeff  | se    | t      | p     | LLCI   | ULCI   |
|--------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
| constant     | 4.2780 | .4411 | 9.6983 | .0000 | 3.4100 | 5.1461 |
| Sport_MPS_PS | .2661  | .1028 | 2.5894 | .0101 | .0639  | .4684  |
| GOI_TOTAL    | .1781  | .0725 | 2.4584 | .0145 | .0355  | .3207  |

Standardized coefficients

|              | coeff |
|--------------|-------|
| Sport_MPS_PS | .1508 |
| GOI_TOTAL    | .1432 |

\*\*\*\*\* TOTAL EFFECT MODEL\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
DS\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F       | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|---------|--------|----------|-------|
| .1909 | .0365 | 1.8319 | 11.4629 | 1.0000 | 303.0000 | .0008 |

Model

|              | coeff  | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|--------------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| constant     | 4.9753 | .3406 | 14.6062 | .0000 | 4.3050 | 5.6456 |
| Sport_MPS_PS | .3368  | .0995 | 3.3857  | .0008 | .1411  | .5326  |

Standardized coefficients

|              | coeff |
|--------------|-------|
| Sport_MPS_PS | .1909 |

\*\*\*\*\* TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y\*\*\*\*\*

Total effect of X on Y

| Effect | se    | t      | p     | LLCI  | ULCI  | c_ps  | c_cs  |
|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| .3368  | .0995 | 3.3857 | .0008 | .1411 | .5326 | .2447 | .1909 |

Direct effect of X on Y

| Effect | se    | t      | p     | LLCI  | ULCI  | c'_ps | c'_cs |
|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| .2661  | .1028 | 2.5894 | .0101 | .0639 | .4684 | .1933 | .1508 |

Indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | .0707  | .0338  | .0117    | .1446    |

Partially standardized indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | .0514  | .0243  | .0086    | .1040    |

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | .0401  | .0192  | .0066    | .0815    |

\*\*\*\*\* ANALYSIS NOTES AND ERRORS\*\*\*\*\*

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95.0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:

5000

WARNING: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output when some variables in the data file have the same first eight characters. Shorter variable names are recommended. By using this output, you are accepting all risk and consequences of interpreting or reporting results that may be incorrect.

----- END MATRIX -----

Run MATRIX procedure:

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

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

\*\*\*\*\*

Model : 4  
Y : DS\_TOTAL  
X : Sport\_MPS\_COM  
M : GOI\_TOTAL

Sample  
Size: 305

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
GOI\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .0883 | .0078 | 1.2191 | 2.3835 | 1.0000 | 303.0000 | .1237 |

Model

|               | coeff  | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|---------------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| constant      | 5.6077 | .2479 | 22.6162 | .0000 | 5.1197 | 6.0956 |
| Sport_MPS_COM | -.1333 | .0863 | -1.5439 | .1237 | -.3032 | .0366  |

Standardized coefficients

|               | coeff  |
|---------------|--------|
| Sport_MPS_COM | -.0883 |

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
DS\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .2017 | .0407 | 1.8298 | 6.4062 | 2.0000 | 302.0000 | .0019 |

| Model         | coeff  | se    | t      | p     | LLCI   | ULCI   |
|---------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
| constant      | 4.4287 | .4980 | 8.8922 | .0000 | 3.4486 | 5.4087 |
| Sport_MPS_COM | .1497  | .1062 | 1.4098 | .1596 | -.0593 | .3587  |
| GOI_TOTAL     | .2394  | .0704 | 3.4018 | .0008 | .1009  | .3779  |

Standardized coefficients

|               | coeff |
|---------------|-------|
| Sport_MPS_COM | .0798 |
| GOI_TOTAL     | .1925 |

\*\*\*\*\* TOTAL EFFECT MODEL\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:

DS\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .0628 | .0039 | 1.8937 | 1.1984 | 1.0000 | 303.0000 | .2745 |

Model

|               | coeff  | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|---------------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| constant      | 5.7713 | .3090 | 18.6760 | .0000 | 5.1632 | 6.3794 |
| Sport_MPS_COM | .1178  | .1076 | 1.0947  | .2745 | -.0940 | .3296  |

Standardized coefficients

|               | coeff |
|---------------|-------|
| Sport_MPS_COM | .0628 |

\*\*\*\*\* TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y\*\*\*\*\*

Total effect of X on Y

| Effect | se    | t      | p     | LLCI   | ULCI  | c_ps  | c_cs  |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| .1178  | .1076 | 1.0947 | .2745 | -.0940 | .3296 | .0856 | .0628 |

Direct effect of X on Y

| Effect | se    | t      | p     | LLCI   | ULCI  | c'_ps | c'_cs |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| .1497  | .1062 | 1.4098 | .1596 | -.0593 | .3587 | .1088 | .0798 |

Indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | -.0319 | .0240  | -.0853   | .0113    |

Partially standardized indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | -.0232 | .0174  | -.0604   | .0084    |

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | -.0170 | .0127  | -.0443   | .0061    |

\*\*\*\*\* ANALYSIS NOTES AND ERRORS\*\*\*\*\*

Level of confidence for all confidence intervals in output:  
95.0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:  
5000

WARNING: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output when some variables in the data file have the same first eight characters. Shorter variable names are recommended. By using this output, you are accepting all risk and consequences of interpreting or reporting results that may be incorrect.

----- END MATRIX -----

Run MATRIX procedure:

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

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

\*\*\*\*\*

Model : 4  
Y : DS\_TOTAL  
X : Sport\_MPS\_PPP  
M : GOI\_TOTAL

Sample  
Size: 305

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
GOI\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .0727 | .0053 | 1.2222 | 1.6086 | 1.0000 | 303.0000 | .2057 |

Model

|               | coeff  | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|---------------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| constant      | 5.4627 | .1885 | 28.9789 | .0000 | 5.0918 | 5.8337 |
| Sport_MPS_PPP | -.1176 | .0927 | -1.2683 | .2057 | -.3000 | .0648  |

Standardized coefficients

|               | coeff  |
|---------------|--------|
| Sport_MPS_PPP | -.0727 |

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
DS\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .2134 | .0456 | 1.8206 | 7.2068 | 2.0000 | 302.0000 | .0009 |

Model

|               | coeff  | se    | t      | p     | LLCI   | ULCI   |
|---------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
| constant      | 4.4317 | .4468 | 9.9188 | .0000 | 3.5525 | 5.3109 |
| Sport_MPS_PPP | .2132  | .1134 | 1.8798 | .0611 | -.0100 | .4365  |
| GOI_TOTAL     | .2402  | .0701 | 3.4263 | .0007 | .1023  | .3782  |

Standardized coefficients

|               | coeff |
|---------------|-------|
| Sport_MPS_PPP | .1060 |
| GOI_TOTAL     | .1931 |

\*\*\*\*\* TOTAL EFFECT MODEL\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
DS\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .0919 | .0085 | 1.8851 | 2.5822 | 1.0000 | 303.0000 | .1091 |

Model

|               | coeff  | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|---------------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| constant      | 5.7440 | .2341 | 24.5359 | .0000 | 5.2833 | 6.2047 |
| Sport_MPS_PPP | .1850  | .1151 | 1.6069  | .1091 | -.0415 | .4115  |

Standardized coefficients

|               | coeff |
|---------------|-------|
| Sport_MPS_PPP | .0919 |

\*\*\*\*\* TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y\*\*\*\*\*

Total effect of X on Y

| Effect | se    | t      | p     | LLCI   | ULCI  | c_ps  | c_cs  |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| .1850  | .1151 | 1.6069 | .1091 | -.0415 | .4115 | .1344 | .0919 |

Direct effect of X on Y

| Effect | se    | t      | p     | LLCI   | ULCI  | c'_ps | c'_cs |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| .2132  | .1134 | 1.8798 | .0611 | -.0100 | .4365 | .1549 | .1060 |

Indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | -.0282 | .0242  | -.0846   | .0109    |

Partially standardized indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | -.0205 | .0176  | -.0617   | .0080    |

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | -.0140 | .0120  | -.0423   | .0053    |

\*\*\*\*\* ANALYSIS NOTES AND ERRORS\*\*\*\*\*

Level of confidence for all confidence intervals in output:  
95.0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:  
5000

WARNING: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output when some variables in the data file have the same first eight characters. Shorter variable names are recommended. By using this output, you are accepting all risk and consequences of interpreting or reporting results that may be incorrect.

----- END MATRIX -----

Run MATRIX procedure:

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

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

\*\*\*\*\*

Model : 4  
Y : DS\_TOTAL  
X : Sport\_MPS\_PCP  
M : GOI\_TOTAL

Sample  
Size: 305

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
GOI\_TOTAL

Model Summary

|  | R     | R-sq  | MSE    | F     | df1    | df2      | p     |
|--|-------|-------|--------|-------|--------|----------|-------|
|  | .0326 | .0011 | 1.2274 | .3218 | 1.0000 | 303.0000 | .5709 |

Model

|          | coeff  | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|----------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| constant | 5.3675 | .2377 | 22.5822 | .0000 | 4.8997 | 5.8352 |

Sport\_MPS\_PCP    -.0494    .0871    -.5673    .5709    -.2208    .1220

Standardized coefficients

coeff

Sport\_MPS\_PCP    -.0326

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:

DS\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .2167 | .0470 | 1.8179 | 7.4400 | 2.0000 | 302.0000 | .0007 |

Model

|               | coeff  | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|---------------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| constant      | 5.4708 | .4738 | 11.5466 | .0000 | 4.5384 | 6.4032 |
| Sport_MPS_PCP | -.2117 | .1061 | -1.9960 | .0468 | -.4205 | -.0030 |
| GOI_TOTAL     | .2261  | .0699 | 3.2341  | .0014 | .0885  | .3637  |

Standardized coefficients

coeff

Sport\_MPS\_PCP    -.1122

GOI\_TOTAL        .1818

\*\*\*\*\* TOTAL EFFECT MODEL\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:

DS\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .1181 | .0139 | 1.8746 | 4.2866 | 1.0000 | 303.0000 | .0393 |

Model

|               | coeff  | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|---------------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| constant      | 6.6845 | .2937 | 22.7564 | .0000 | 6.1064 | 7.2625 |
| Sport_MPS_PCP | -.2229 | .1077 | -2.0704 | .0393 | -.4347 | -.0110 |

Standardized coefficients

coeff

Sport\_MPS\_PCP    -.1181

\*\*\*\*\* TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y\*\*\*\*\*

Total effect of X on Y

| Effect | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   | c_ps   | c_cs   |
|--------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|
| -.2229 | .1077 | -2.0704 | .0393 | -.4347 | -.0110 | -.1619 | -.1181 |

Direct effect of X on Y

| Effect | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   | c'_ps  | c'_cs  |
|--------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|
| -.2117 | .1061 | -1.9960 | .0468 | -.4205 | -.0030 | -.1538 | -.1122 |

Indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | -.0112 | .0221  | -.0557   | .0352    |

Partially standardized indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | -.0081 | .0160  | -.0402   | .0260    |

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

|           | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-----------|--------|--------|----------|----------|
| GOI_TOTAL | -.0059 | .0116  | -.0293   | .0187    |

\*\*\*\*\* ANALYSIS NOTES AND ERRORS \*\*\*\*\*

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95.0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:

5000

WARNING: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output when some variables in the data file have the same first eight characters. Shorter variable names are recommended. By using this output, you are accepting all risk and consequences of interpreting or reporting results that may be incorrect.

----- END MATRIX -----

## ANEXO H – Mediação Moderada

Run MATRIX procedure:

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

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

\*\*\*\*\*

Model : 7

Y : DS\_TOTAL

X : Sport\_MPS\_PS

M : GOI\_TOTAL

W : Agrupamento\_Modalidades

Sample  
Size: 303

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
GOI\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .2936 | .0862 | 1.0973 | 9.4001 | 3.0000 | 299.0000 | .0000 |

Model

|              | coeff  | se    | t       | p     | LLCI    | ULCI   |
|--------------|--------|-------|---------|-------|---------|--------|
| constant     | 5.6630 | .7015 | 8.0726  | .0000 | 4.2825  | 7.0435 |
| Sport_MPS_PS | -.1130 | .2106 | -.5364  | .5921 | -.5274  | .3015  |
| Agrup_Modal  | -.8520 | .3411 | -2.4977 | .0130 | -1.5232 | -.1807 |
| Int_1        | .2422  | .0970 | 2.4967  | .0131 | .0513   | .4332  |

Product terms key:

Int\_1 : Sport\_MPS\_PS x Agrup\_Modal

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

|     | R2-chng | F      | df1    | df2      | p     |
|-----|---------|--------|--------|----------|-------|
| X*W | .0191   | 6.2333 | 1.0000 | 299.0000 | .0131 |

-----

Focal predict: Sport\_MPS\_PS (X)  
Mod var: Agrup\_Modal (W)

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

| Agrup_Modal | Effect | se    | t      | p     | LLCI   | ULCI  |
|-------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| (1)1.0768   | .1479  | .1213 | 1.2190 | .2238 | -.0908 | .3866 |
| (2)1.9142   | .3507  | .0822 | 4.2669 | .0000 | .1890  | .5125 |
| (3)2.7516   | .5535  | .1095 | 5.0536 | .0000 | .3380  | .7691 |

\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
DS\_TOTAL

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE    | F      | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|
| .2311 | .0534 | 1.8138 | 8.4595 | 2.0000 | 300.0000 | .0003 |

Model

|              | coeff  | se    | t      | p     | LLCI   | ULCI   |
|--------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
| constant     | 4.2699 | .4540 | 9.4046 | .0000 | 3.3765 | 5.1634 |
| Sport_MPS_PS | .2670  | .1037 | 2.5742 | .0105 | .0629  | .4710  |
| GOI_TOTAL    | .1790  | .0736 | 2.4332 | .0155 | .0342  | .3238  |

\*\*\*\*\* DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y\*\*\*\*\*

Direct effect of X on Y

| Effect | se    | t      | p     | LLCI  | ULCI  |
|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| .2670  | .1037 | 2.5742 | .0105 | .0629 | .4710 |

Conditional indirect effects of X on Y:

INDIRECT EFFECT:

Sport\_MPS\_PS -> GOI\_TOTAL -> DS\_TOTAL

| Agrup_Modal | Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-------------|--------|--------|----------|----------|
| (1)         | 1.0768 | .0265  | -.0123   | .0847    |
| (2)         | 1.9142 | .0628  | .0101    | .1348    |
| (3)         | 2.7516 | .0991  | .0158    | .2090    |

Index of moderated mediation:

| Agrup_Modal | Index | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|-------------|-------|--------|----------|----------|
|             | .0434 | .0265  | .0030    | .1040    |

---

\*\*\*\*\* ANALYSIS NOTES AND ERRORS\*\*\*\*\*

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95.0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:

5000

W values in conditional tables are the mean and +/- SD from the mean.

NOTE: Standardized coefficients not available for models with moderators.

WARNING: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output when some variables in the data file have the same first eight characters. Shorter variable names are recommended. By using this output, you are accepting all risk and consequences of interpreting or reporting results that may be incorrect.

----- END MATRIX -----