



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

TREINOS VS JOGOS: A COMUNICAÇÃO DO TREINADOR E A SUA RELAÇÃO COM A AUTOCONFIANÇA DOS ATLETAS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de Mestre em Psicologia

- Mestrado em Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Eduardo Carlos Maia de Morais Coimbra Branco

Porto, julho, 2024



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

TREINOS VS JOGOS: A COMUNICAÇÃO DO TREINADOR E A SUA RELAÇÃO COM A AUTOCONFIANÇA DOS ATLETAS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de Mestre em Psicologia

- Mestrado em Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Eduardo Carlos Maia de Moraes Coimbra Branco

Trabalho efetuado sob a orientação de
Professora Doutora Catarina Morais

Porto, julho, 2024

Agradecimentos

À minha família, agradeço pelo apoio incondicional ao longo de todo o percurso académico.

À Professora Dra. Catarina Morais, expresso a minha profunda gratidão pela imensa e constante dedicação, compreensão e apoio demonstrados no decorrer de todo o estágio. A sua orientação foi uma referência inestimável para mim, tanto a nível profissional quanto pessoal.

Ao treinador principal e a Joana agradeço a abertura e disponibilidade fornecida.

À Rita, agradeço pelo amor, suporte e companhia desde o início do percurso académico. Foi um privilégio realizar este caminho ao teu lado.

Índice

Resumo	6
Introdução	8
Enquadramento Teórico	9
Método	Erro! Marcador não definido.
Participantes	15
Procedimento de recolha de dados	15
Instrumentos	17
Resultados	20
<i>Análises preliminares</i>	20
<i>Objetivo 1: Caracterização do perfil comunicacional do treinador em treino e jogo</i>	22
<i>Objetivo 2: Relacionar perfil comunicacional do treinador com os níveis de autoconfiança dos atletas</i>	25
Discussão	28
Conclusões	28
Referências Bibliográficas	33

Índice de Tabelas e Figuras

Figura 1 - Comportamentos de Comunicação pelos Eixos de Iniciativa e Impacto	11
Tabela 1 - Exemplos de Comportamentos Comunicacionais da Grelha de Observação do QCC	
19	
Tabela 2 - Taxa de resposta dos atletas e resultado dos jogos nos momentos de avaliação	20
Tabela 3 - Valores de Assimetria e Curtose para as variáveis do estudo.....	21
Tabela 4 - Frequência de Comportamentos Comunicacionais Observados por Treino e por Jogo	
.....	23
Tabela 5 - Frequência dos Comportamentos Comunicacionais (CC) por Eixos.....	24
Tabela 6 - Resultados do Teste de Coeficiente de Correlação de Pearson	26
Tabela 7 - Regressão linear hierárquica entre a Autoconfiança dos atletas (variável dependente)	
e a Percepção de Importância dos Comportamentos Comunicacionais (covariável) e os	
Comportamentos Comunicacionais (CC) avaliados pelos atletas (preditores).....	27

Resumo

A comunicação do treinador é amplamente considerada uma das principais influências na autoconfiança dos atletas. No entanto, há lacunas significativas na investigação, especialmente sobre a comunicação durante os treinos e a percepção dos atletas sobre essa comunicação. Este estudo visou analisar e comparar a comunicação do treinador em treinos e jogos, além de analisar a relação entre essa comunicação e a autoconfiança dos atletas, utilizando o Sistema de Avaliação de Comportamentos de Comunicação (SACC; Gomes et al., 2020). A amostra foi uma equipa sénior de basquetebol. Foram gravados quatro treinos e quatro jogos, codificando a comunicação verbal do treinador com uma grelha de observação. Os atletas também avaliaram a comunicação do treinador por meio de autorrelatos. Os resultados mostraram que o treinador exibiu predominantemente comportamentos comunicacionais positivos em ambos os contextos. No entanto, esses comportamentos não previram a autoconfiança dos atletas. A autoconfiança foi mais influenciada pela percepção de comportamentos comunicacionais negativos. Para comportamentos negativos espontâneos, a maior importância atribuída previa maior autoconfiança, enquanto a percepção de prevalência previa autoconfiança. Para comportamentos negativos reativos, a maior importância atribuída previa menor autoconfiança, enquanto a percepção de prevalência previa maior autoconfiança. Conclui-se que a autoconfiança dos atletas é mais afetada pela percepção de negatividade do que pelos comportamentos comunicacionais positivos.

Palavras-chaves: *Psicologia; Desporto; Avaliação; Importância dos Comportamentos Comunicacionais; Perfil comunicacional do treinador.*

Abstract

Coach's communication is widely considered one of the main influences on athletes' self-confidence. However, there are significant gaps in the research, particularly regarding communication during training and the athletes' perception of the communication displayed by the coach. This study aimed to analyze and compare the coach's communication during training and games, as well as to examine the relationship between this communication and athletes' self-confidence, using the Communication Behavior Assessment System (SACC; Gomes et al., 2020). The sample consisted of a senior basketball team. Four training sessions and four games were recorded, during which the coach's verbal communication was coded using an observation grid, and the athletes also evaluated the coach's communication through self-report measures. The results indicated that the coach predominantly demonstrated positive communication behaviors, both in games as in training sessions. However, these behaviors were not predictors of athletes' self-confidence. The athletes' perception of the coach's communication was a significant predictor of self-confidence: the perception of spontaneous communication, both positive and negative, showed a positive relationship with athletes' self-confidence.

Keywords: *Psychology; Sport; Assessment; Importance of Communication Behaviors; Coach's Communication Profile.*

Introdução

A comunicação é crucial em todas as áreas da vida, constituindo a base do desenvolvimento e da manutenção de relacionamentos saudáveis, permitindo que os indivíduos expressem necessidades e preocupações (Greene & Burleson, 2003). No local de trabalho, a comunicação eficaz é essencial para a colaboração, resolução de problemas e liderança, levando a uma melhor produtividade e trabalho em equipa (Clampitt & Downs, 1993). Embora muito tenha sido escrito sobre comunicação em geral (e.g., Beebe et al., 2010; Infante et al., 1993; Von Gunten et al., 2000), o estudo da comunicação no contexto desportivo é relativamente recente, sendo muitas vezes necessário aplicar resultados gerais em contextos desportivos.

No contexto desportivo, as falhas na comunicação são frequentemente originadoras de problemas relacionais entre atletas ou entre treinador e atleta, originando inúmeros outros problemas interpessoais (Whetten & Cameron, 1994), potencialmente prejudicando a relação treinador-atleta, aspeto fundamental para o desenvolvimento e sucesso neste contexto. O papel do treinador é estabelecer uma relação com os atletas que lhe permita manter a autoconfiança dos seus atletas num nível ótimo, minimizando a influência de fatores negativos (Mageau & Vallerand, 2003). A comunicação fomenta o desenvolvimento de estratégias de treino mais personalizadas e uma capacidade de adaptação mais eficaz, atendendo às necessidades individuais dos atletas, promovendo assim a motivação (Lyle & Cushion, 2010). Uma relação positiva e uma comunicação satisfatória entre o treinador e o seu atleta são decisivas para a motivação deste último (Felton & Jowett, 2014). Uma relação positiva e uma comunicação satisfatória entre o treinador e o seu atleta são decisivas para a motivação deste último (Felton & Jowett, 2014). Uma relação positiva entre treinador e atleta está também associada a níveis mais altos de autoconfiança e satisfação nos atletas, influenciando positivamente a performance e o bem-estar dos atletas (Jowett & Cockerill, 2003). A qualidade da relação treinador-atleta influencia também o modo como os atletas percebem e respondem aos desafios durante os treinos assim como competição (Olympiou et al., 2008). Estas características têm o papel de promotor do bem-estar dos atletas e de fator protetor do abandono desportivo.

A comunicação pode também se diferenciar dependendo do contexto, a comunicação do treinador pode ter um impacto distinto ocorrendo a mesma em contexto de treino ou em contexto de competição, ou seja, a mesma comunicação pode ser interpretada de modo distinto se a mesma ocorrer durante uma competição, salientando a importância de abordar ambos os momentos e explorar diferenças no impacto da mesma. (Fransen et. al. 2016)

Em suma, a temática da comunicação do treinador no contexto desportivo já foi explorada, com estudos caracterizando o perfil comunicacional do treinador e relacionando com *burnout* nos atletas, performance, motivação e autoconfiança. Contudo, estes estudos têm-se focado na comunicação exibida pelos treinadores em momento de competição. Por este motivo, a presente dissertação tem como principais objetivos analisar e comparar a comunicação do treinador no decorrer dos treinos e dos jogos, assim como a relação entre esta comunicação e a autoconfiança dos atletas.

Enquadramento Teórico

A comunicação é fulcral na criação e desenvolvimento de relações. A mesma facilita a coordenação entre indivíduos, fomentando a cooperação, capacitando a enfrentar conflitos interpessoais, promovendo a empatia, entre outros (Kerr & Kaufman-Gilliland, 1994). A comunicação permite a transmissão de informação assim como a construção de significados e a coordenação de ações coletivas, pelo que a comunicação se apresenta como um elemento central na construção e manutenção de relações interpessoais e no desenvolvimento de objetivos comuns (Littlejohn & Foss, 2009).

Dentro do contexto desportivo, a comunicação clara e positiva dos treinadores ajuda os atletas a compreenderem os seus papéis e responsabilidades, o que melhora diretamente o seu desempenho, ao receberem *feedback* consistente e construtivo (Gould et al., 2019). Logo, a qualidade da comunicação também impacta significativamente a relação entre o treinador e o atleta, a confiança, o respeito e a compreensão mútua (Davis et al., 2019). A relação entre o treinador e um atleta é construída através de uma comunicação aberta e consistente, o que aumenta o compromisso e a satisfação dos atletas. Estas relações fortes são essenciais para manter a motivação dos atletas e o seu envolvimento a longo prazo no desporto (Jowett & Shanmugam, 2016). A comunicação também desempenha um papel na promoção do bem-estar psicológico dos atletas: os treinadores que utilizam uma linguagem encorajadora e fornecem apoio emocional contribuindo para a redução da ansiedade dos atletas, promoção da sua autoestima e criação de um ambiente de apoio que promove a saúde mental (Davis et al., 2013). Em termos da motivação do atleta, a comunicação eficaz é essencial, permitindo aos treinadores definir objetivos claros e alcançáveis, oferecer reforço positivo e utilizar uma linguagem construtiva, podendo assim aumentar significativamente o envolvimento dos atletas no desporto (Davis et al., 2019). Esta motivação mais elevada leva a níveis mais altos de

esforço e compromisso, que são determinantes para o sucesso desportivo e combatendo o abandono desportivo (Fransen et al., 2016).

Neste sentido, é pertinente abordar o Modelo da Eficácia da Comunicação (Gomes, 2020). De acordo com este modelo, os processos comunicacionais iniciam quando uma pessoa avalia um evento de desequilíbrio como excedendo o seu nível ótimo de funcionamento. Em resposta, os processos comunicacionais atuam como esforços adaptativos com o objetivo de restabelecer o equilíbrio. O Modelo da Eficácia da Comunicação sustenta-se em quatro elementos fundamentais: (1) o evento de desequilíbrio, (2) a(s) pessoa(s) envolvida(s) no processo comunicacional, (3) o sistema de interação humana e o (4) resultado relacional (Gomes, 2023). O evento de desequilíbrio apenas resulta em processos comunicacionais quando causa tensão no funcionamento humano (Gomes, 2023). Segundo o Modelo da Eficácia da Liderança, os esforços adaptativos com o intuito de restaurar o equilíbrio após um evento de desequilíbrio são fundamentados em estratégias comunicacionais que variam conforme as características pessoais, psicológicas, sociais e situacionais do indivíduo (Gomes, 2023). Nessas situações, as partes envolvidas iniciam esforços adaptativos através da comunicação, incluindo iniciativas verbais e não verbais, com o objetivo de restabelecer o equilíbrio funcional (Gomes, 2023). Com esse propósito, os comportamentos comunicacionais estão organizados em dezasseis categorias de acordo com a iniciativa da comunicação (espontânea ou reativa) ou impacto na relação entre as partes (comportamentos comunicacionais tendencialmente facilitadores ou debilitadores da relação) (Gomes, 2023).

Figura 1- Comportamentos de Comunicação pelos Eixos de Iniciativa e Impacto

		Eixo: Iniciativa	
		Espontâneo	Reativo
Eixo: Impacto	Positivo Benéfico	1. Visão positiva 2. Incentivo 3. Instrução positiva 4. Compreensão	5. Feedback positivo 6. Manter o controle 7. Incentivo após insucesso 8. Discordância 9. Instrução positiva corretiva
	Negativo Prejudicial	10. Visão negativa 11. Instrução negativa 12. Desinteresse	13. Ignorar insucesso 14. Instrução negativa corretiva 15. Ignorar sucesso 16. Feedback negativo

Fonte: Retirado de Gomes (2023).

De acordo com Gomes (2023), os dezasseis comportamentos comunicacionais no âmbito do Modelo da Eficácia da Comunicação são os seguintes: (1) a visão positiva consiste na comunicação focada no otimismo sobre o que pode ser alcançável, (2) o incentivo é a comunicação centrada na promoção do desejo de sucesso e esforço contínuo, (3) a instrução positiva é a comunicação centrada nas indicações sobre aquilo que se pretende melhorar e que, desejavelmente, levará as partes para uma situação melhor do que a atual, (4) a compreensão é a comunicação centrada na obtenção de informação sobre as ideias, expectativas e desejos da outra parte, (5) o *feedback* positivo é a comunicação centrada no reforço e reconhecimento das ações de uma das partes (6) manter o controlo consiste na comunicação centrada no restabelecimento da ordem e da calma, numa situação onde uma ou ambas as partes demonstram sinais de descontrolo, (7) o incentivo após insucesso é caracterizado como a comunicação centrada no apoio e ajuda a uma das partes, no sentido de ajudar a lidar com sentimentos de frustração/mal-estar numa dada situação de insucesso, (8) a discordância é a comunicação centrada na afirmação da perspetiva de uma das partes, efetuada assertivamente e respeitosamente relativamente à perspetiva da outra parte, (9) a instrução positiva corretiva: comunicação centrada nas indicações e correções positivas dos esforços realizados por uma das partes, ocorrendo após uma ação prévia, considerada deficitária, (10) a visão negativa é a comunicação centrada no receio e pessimismo sobre aquilo que pode acontecer na relação com a outra parte, (11) a instrução negativa: comunicação centrada nas indicações negativas sobre

aquilo que se pretende evitar que seja feito e que, indesejavelmente, limitam as ações de iniciativa própria de uma das partes, (12) o desinteresse consiste na comunicação centrada na ignorância ou limitação de expressão das ideias, expectativas e desejos da outra parte, (13) ignorar insucesso é a comunicação centrada na ignorância ou limitação de expressão das ideias, expectativas e desejos da outra parte, após a ocorrência de uma situação de insucesso, (14) a instrução negativa corretiva é a comunicação centrada nas indicações e correções negativas dos esforços realizados por uma das partes, ocorrendo após uma ação prévia, considerada deficitária, (15) ignorar sucesso consiste na comunicação centrada no não reconhecimento ou desvalorização dos esforços ou bom desempenho de uma das partes, por fim, (16) o *feedback* negativo é a comunicação centrada na demonstração de desagrado e irritação após comportamentos considerados inadequados de uma das partes.

Gomes (2023) argumenta que os sistemas de interação humana englobam metodologias, estratégias e ferramentas que facilitam a adaptação às relações entre eventos de desequilíbrio e indivíduos, permitindo a expressão de ideias, pensamentos, expectativas, desejos ou emoções. Esses sistemas incluem formas de comunicação tanto diretas quanto indiretas (e.g., telemóvel e redes sociais). De acordo com o mesmo modelo teórico, comportamentos comunicacionais eficazes têm um impacto mais positivo nos resultados relacionais quando os sistemas de interação humana promovem a expressão pessoal. Esses resultados, por sua vez, refletem mudanças cognitivas e comportamentais nas partes envolvidas, influenciando eventos futuros de desequilíbrio (Tamminen et al., 2019). Comportamentos comunicacionais positivos tendem a gerar resultados relacionais positivos ou neutros, enquanto comportamentos negativos resultam em resultados negativos ou neutros (Fransen et al., 2017).

Dificuldades sentidas e problemas relacionais entre treinador e atleta frequentemente têm origem numa comunicação pouco eficaz (Whetten & Cameron, 1994). A comunicação dos treinadores (positiva e negativa) influencia também o discurso interno dos seus atletas que por sua vez pode influenciar a sua autoconfiança (Hatzigeorgiadis et al., 2007; Hatzigeorgiadis et al., 2010). É pertinente apontar a importância do reconhecimento e de uma percepção ajustada acerca da própria comunicação por parte dos treinadores (Millar et al., 2011). A consequência de um baixo *insight* poderá afetar várias dimensões, entre elas a autoconfiança. A comunicação por parte do treinador desempenha um papel crucial na formação da autoconfiança dos atletas, que é essencial para o seu desempenho e bem-estar geral no desporto (Fransen et al., 2020). Uma comunicação eficaz por parte dos treinadores engloba não apenas o fornecimento de instruções claras e *feedback* técnico, assim como oferecer apoio motivacional, encorajamento e promover um ambiente positivo e de apoio (Davis et al., 2013). Quando os treinadores

comunicam de forma positiva e eficaz, os atletas tendem a sentir-se valorizados, compreendidos e capazes, o que aumenta os seus níveis de autoconfiança (Davis et al., 2013).

A autoconfiança é definida como a perceção da capacidade de atingir um determinado nível de desempenho (Bandura, 1991). Indivíduos que questionam as suas próprias capacidades geralmente demonstram baixas crenças de autoeficácia, o que resulta num comprometimento reduzido com os objetivos estabelecidos e aspirações limitadas para o futuro (Bandura, 1994). No contexto desportivo, a comunicação dos treinadores desempenha um papel crucial na melhoria da confiança dos atletas. Através de feedback positivo, apoio emocional, comunicação clara, estabelecimento de objetivos, encorajamento e promoção de um ambiente de equipa positivo, os treinadores podem significativamente aumentar a autoconfiança de seus atletas (Amorose & Anderson-Butcher, 2015; Cotterill & Fransen, 2016; Fransen et al., 2018; Jowett & Shanmugam, 2016; Ouyang et al., 2020; Reinboth & Duda, 2004). Os atletas demonstram maior confiança nas suas competências e maior intenção de permanecer no desporto quando percecionam um alto nível de confiança por parte dos seus colegas e treinadores em si mesmos, sendo a confiança interpessoal estabelecida primariamente através da comunicação (Jackson, 1995). É possível afirmar que a comunicação eficaz é fundamental para reforçar a autoconfiança, proporcionando feedback que retrata realisticamente a performance (Bandura, 1997).

A comunicação dos treinadores pode variar entre treinos e jogos. Situações de stress têm o potencial de alterar a comunicação não verbal, incluindo expressões faciais, linguagem corporal e tom de voz comprometendo a eficácia da comunicação (Krauss et al., 2002). Além disso, a pressão percebida por treinadores e atletas pode significativamente influenciar a frequência da comunicação (Bashir & Ramay, 2010), e se houver uma discrepância significativa na comunicação entre treino e jogo, isso também pode afetar sua eficácia (Fransen et al., 2020). Em situações de pressão, o estado emocional pode influenciar a interpretação da comunicação, que pode ser percebida como mais hostil, agressiva ou menos compreensível (Bodie et al., 2015). Existem estudos que exploram o perfil comunicacional do treinador em treino vs jogos. (e.g. Cushion & Jones, 2012; Ford et al., 2010; Partington & Cushion, 2011). Estes artigos destacam que a comunicação dos treinadores durante os treinos é, em geral, mais detalhada, instrutiva e focada no desenvolvimento de competências. Em contraste, durante a competição, a comunicação torna-se mais concisa, motivacional e estratégica, com o objetivo de melhorar o desempenho sob pressão. Os métodos de recolha de dados utilizados incluem entrevistas ao treinador assim como observação dos momentos de treino e competição (com recurso a grelhas de observação). Contudo, estes estudos excluíram do cruzamento de

informação a percepção dos atletas, focando nas diferenças comunicacionais entre momentos e não tendo em conta o modo como a comunicação é percebida pelos atletas, assim como a importância atribuída pelos atletas aos diferentes comportamentos comunicacionais do treinador, algo incluído no presente estudo. Ou seja, apesar de existirem artigos que explorem as diferenças comunicacionais do treinador em treino e em jogos, são apenas exploradas as diferenças comunicacionais e não a sua possível percepção de importância e impacto na autoconfiança. Assim, torna-se pertinente comparar o perfil comunicacional do treinador em situações de treino *versus* situações de competição.

Em suma, a presente investigação tem como principais objetivos:

Objetivo 1: Caracterizar o perfil comunicacional do treinador nos momentos de treino e de competição, através da observação e classificação dos comportamentos comunicacionais.

Objetivo 2: Relacionar o perfil comunicacional do treinador com os níveis de autoconfiança dos atletas.

Método

Procedimento de recolha de dados

O presente estudo, inserido no projeto "Fatores Sociais que Influenciam a Performance" (comunicação treinador/atleta) da Universidade Católica Portuguesa, tinha como foco a comparação da comunicação do treinador durante os treinos assim como competições, observada externamente usando uma grelha de registo de comportamentos comunicacionais. Além disso, o estudo também considerava a autoavaliação a perceção dos atletas da equipa sobre essa comunicação assim como a importância percebida pelos mesmos acerca da comunicação do treinador.

Adotou-se uma metodologia de estudo de caso com o intuito de comparar a comunicação do treinador em diferentes momentos (treinos *vs.* jogos). Este método permite-nos uma avaliação minuciosa da comunicação de um treinador e da respetiva equipa ao longo de diversos treinos e jogos, proporcionando *insights* importantes sobre os comportamentos comunicacionais utilizados em diferentes situações de treino e jogo, diferentes alturas da época e frente a diferentes equipas (Siedentop et al., 2004).

Os critérios de inclusão foram: (1) equipa sénior, os resultados de um estudo com equipas seniores são mais diretamente aplicáveis ao desporto de alto nível; (2) modalidade de pavilhão, devido à qualidade de áudio e vídeo conseguida num pavilhão, a dimensão menor comparada com desportos como futebol, permitindo uma comunicação facilitada entre treinador e atleta; (3) desporto coletivo, permite obter um número superior de perceções da comunicação; (4) entendimento da língua portuguesa, crucial para o entendimento dos questionários aplicados. Considerando estes requisitos, foi estabelecido contacto com uma equipa sénior de basquetebol da área metropolitana do Porto no Campeonato Nacional 2 (4^a divisão), pela proximidade com um elemento da equipa de investigação que facilitou o acesso.

Depois do contacto inicial estabelecido, ocorreu uma reunião com o treinador principal da equipa de modo a deixar claro os objetivos, procedimento e análise de dados, com o compromisso de fornecer a gravação (sem som) dos treinos e dos jogos. De seguida foi realizada uma reunião com a equipa onde foi explicado o mesmo e onde foi requerido a autorização dos atletas.

A gravação ocorreu em 4 treinos e 4 jogos durante um período entre dezembro e abril, contendo jogos em casa assim como fora. Nos momentos de gravação dos treinos os procedimentos incluíam: chegar 30 minutos antes da hora estabelecida de começo do treino, após um breve contacto com a equipa técnica e atletas presentes procedia-se à montagem do

material de gravação (duas câmaras de filmar, uma apontada exclusivamente ao treinador e a outra câmara direcionada para o jogo, assim como um microfone), início da gravação de vídeo (durante o decorrer integral do treino) assim como colocação do microfone ao treinador principal que o usaria durante todo o momento de treino. Após o término do treino o equipamento de gravação era recolhido e era enviado um *link* de um questionário para os atletas, que avaliavam a sua perceção acerca dos comportamentos comunicacionais do treinador e os níveis de autoconfiança dos atletas durante o treino em questão. Nos momentos de gravação dos jogos, o procedimento era bastante semelhante, com a exceção da hora de chegada (1h de antecedência em vez dos 30min de treino) e do momento de colocação do microfone (30 minutos antes do início da competição de modo a não prejudicar nenhuma dinâmica pré-jogo sendo retirado apenas após o apito final). Os questionários eram preenchidos nas 24 horas seguintes aos treinos e jogos e tinha uma duração de cerca de 5 minutos.

Uma vez concluída cada semana (uma semana inclui um treino e o subsequente jogo), a gravação do áudio e vídeo dos treinos e jogos era combinada com o propósito de analisar posteriormente com recurso a uma grelha de observações. Posteriormente, os comportamentos comunicacionais eram classificados pelo investigador principal deste estudo, que recorria a um segundo elemento investigador em caso de incerteza.

Participantes

A amostra do presente estudo foi composta por uma equipa sénior da modalidade de basquetebol e o seu respetivo treinador principal. A equipa era composta por 12 atletas com idades compreendidas entre os 18 anos e os 26 anos de idade ($M = 21.50$, $DP = 2.87$). No que diz respeito às habilitações literárias: 1 atletas completou o 9º ano, 7 atletas completaram o 12º ano, sendo que 4 atletas tinham o ensino superior e 3 dos quais um mestrado. O número de anos a praticar a modalidade variou entre 2 e 18 anos ($M = 9.42$, $DP = 5.26$) e o número de anos com o atual treinador entre os 0 e os 6 ($M = 2.17$, $DP = 1.74$). A nível de objetivos para a época desportiva, indicaram sobretudo a manutenção na divisão atual ($n = 5$), a promoção de divisão ($n = 4$) e 3 atletas indicaram como objetivo conseguir o 1º lugar.

Quanto ao treinador principal da equipa, era do sexo masculino, com 22 anos de idade, tinha como habilitações literárias a licenciatura e exercia como atividade profissional *Personal Trainer*. Treinador da modalidade há 6 anos, os mesmos anos que treina o clube atual. Como objetivos para a época apontou conseguir melhores resultados desportivos que na prévia época e inserir novos atletas no escalão sénior.

Instrumentos

Comportamentos comunicacionais

Os comportamentos comunicacionais exibidos por parte do treinador principal foram avaliados com base no Sistema de Avaliação dos Comportamentos Comunicacionais (SACC; Gomes et al., 2020). Este sistema inclui um conjunto de instrumentos (grelha de observação, questionário de auto e heteroavaliação) com o objetivo de avaliar os comportamentos comunicacionais, com base no Modelo da Eficácia da Comunicação (Gomes, 2020). Assim, os comportamentos comunicacionais foram avaliados de acordo com o eixo da iniciativa e do impacto. O eixo da iniciativa avalia se o comportamento comunicacional é uma reação a algo a ocorrer (reativo) ou se iniciou no sujeito da comunicação (espontâneo). O eixo do impacto avalia o potencial impacto do comportamento comunicacional, se o mesmo é positivo ou negativo. Inseridos nos eixos descritos, o QCC pondera 16 comportamentos comunicacionais (cf. Figura 1).

O instrumento é preenchido de três formas: a autoavaliação, na qual a pessoa analisa a sua própria comunicação (preenchido pelo treinador, no estudo atual esta variável não foi avaliada), a avaliação por figuras externas, onde a comunicação da pessoa é avaliada por outros com quem ela interage regularmente (preenchido pelos atletas sobre a comunicação do treinador) e a avaliação por observação. No caso da heteroavaliação, o QCC foi preenchido pelos atletas que avaliaram a percepção relativamente à frequência com que o treinador demonstrou naquele evento (treino ou jogo) cada um dos comportamentos (através de uma escala de *Likert* onde 1 = *discordo completamente* e 5 = *concordo completamente*): (1) comportamentos positivos espontâneos (e.g., “Neste último treino, o meu treinador motivou-me a dar o máximo e a ter sucesso”, 4 itens); (2) comportamentos positivos reativos, (e.g. “Neste último treino, o meu treinador deu-me os parabéns quando tive sucesso ou fiz algo bem feito”, 5 itens); (3) comportamentos negativos espontâneos (e.g., “Neste último treino, o meu treinador mostrou pessimismo/falta de confiança no modo como falou comigo”, 3 itens); (4) comportamentos negativos reativos (e.g., “Neste último treino, o meu treinador, quando me enganei ou cometi um erro, foi impaciente a explicar-me como corrigir o problema.”, 4 itens). Foi realizado um cálculo para cada dimensão através da média da frequência de comportamentos correspondentes a essa dimensão (comportamentos positivos espontâneos, $\alpha = .80$; comportamentos positivos reativos, $\alpha = .82$; comportamentos negativos espontâneos, α

= .79; comportamentos negativos reativos, $\alpha = .63$) Além dos itens relacionados com a percepção de frequência dos comportamentos comunicacionais do treinador, os atletas responderam também, para cada um dos comportamentos comunicacionais referidos (16), acerca da importância que atribuíam a cada comportamento do treinador (e.g., “Neste último treino/jogo... - Quanto importante é este comportamento do meu treinador para mim? - Nem sempre mostrou interesse em ouvir a minha opinião”). Foi realizado um cálculo “**de importância percebida**” através da média da frequência de comportamentos correspondentes a essa dimensão (importância de comportamentos positivos espontâneos, $\alpha = .83$; importância de comportamentos positivos reativos, $\alpha = .78$; importância de comportamentos negativos espontâneos, $\alpha = .93$; importância de comportamentos negativos reativos, $\alpha = .90$)

No caso da avaliação por observação, um avaliador externo, treinado no sistema de codificação comunicacional, observou e registou os comportamentos comunicacionais da pessoa em questão através de uma grelha de observação (consiste na listagem dos 16 comportamentos comunicacionais, o observador deve registar a frequência com que cada comportamento foi observado no decorrer de todos os treinos e jogos gravados). A Tabela 1 exemplifica comportamentos comunicacionais codificados durante as gravações dos treinos e jogos.

Tabela 1- Exemplos de Comportamentos Comunicacionais da Grelha de Observação do QCC

Eixo da Iniciativa	Eixo do Impacto	Comportamento Comunicacional	Exemplo
Espontânea	Positiva	Visão positiva	“Estão focados! Assim vamos ganhar!”
		Incentivo	“Vamos!”
		Instrução positiva	“Troquem a bola!”
	Negativa	Compreensão	“Percebi a ideia, boa!”
		Visão negativa	“Assim não vai dar!”
		Instrução negativa	“Outra vez? Não façam esses passes!”
Reativa	Positiva	Desinteresse	Não estar a olhar para treino/jogo.
		Feedback positivo	Após ação do atleta: “Bem! Boa!”
		Manter o controlo	“Com calma!”
		Incentivo após insucesso	Após atleta falhar no cesto: “Boa ideia! Mais disso!”
	Negativo	Discordância	“Podemos tentar de outra forma!”
		Instrução positiva corretiva	“Vai para o cesto, tens espaço!”
		Ignorar Insucessos	Tentativa de cesto não conseguida sem reconhecimento do treinador
	Negativo	Instrução negativa corretiva	“Acompanha a jogada, estás a dormir”
		Ignorar sucessos	Não reage após bola encestada com sucesso
		Feedback negativo	Após erro do atleta: “Estamos a brincar!”

Inventário de confiança no desporto

O instrumento empregue na avaliação da confiança dos atletas foi o Inventário de Confiança no Desporto (Gomes, 2014). O instrumento em questão é composto por 5 itens (e.g., “Após este último treino/jogo sinto-me confiante que terei um bom rendimento desportivo”) respondidos através de uma escala tipo Likert onde 1 equivale a *nada* e 5 equivale a *extremamente*. A média dos itens foi calculada para estabelecer um valor de autoconfiança ($\alpha = .94$).

Resultados

Análises descritivas e preliminares

A Tabela 2 sintetiza as informações sobre os treinos e jogos observados, assim como a taxa de resposta aos questionários por parte dos atletas.

Tabela 2 - Taxa de resposta dos atletas e resultado dos jogos nos momentos de avaliação

	Atletas Presentes	Atletas que responderam	Taxa de Resposta	Resultado
Treino 1	11	8	73%	
Treino 2	12	12	100%	
Treino 3	10	10	100%	
Treino 4	12	12	100%	
Jogo 1	12	12	100%	46-79 (derrota)
Jogo 2	12	12	100%	72-46 (vitória)
Jogo 3	12	10	83%	70-84 (derrota)
Jogo 4	12	8	67%	76-92 (vitória)

Nota: na coluna “Resultados”, o primeiro valor refere-se ao número de pontos obtidos pela equipa que aceitou integrar este estudo.

Para a realização das análises com as variáveis contínuas, foram consideradas 84 unidades de análise (soma do número de atletas que responderam em cada momento; sendo que cada atleta foi inserido, em cada treino/jogo, como uma unidade de análise), referente a 42 unidades de análise referentes ao momento de treino e 42 unidades de análise referentes aos jogos.

De modo a testar se o pressuposto de normalidade se encontrava cumprido para as variáveis do estudo, analisou-se os valores da assimetria e *curtose*, sendo que valores de assimetria entre -3 e 3 e de *curtose* entre -10 e 10 indicam que as variáveis não violam o pressuposto de normalidade (Kline, 2015). Conforme é possível observar na Tabela 3, os dados recolhidos cumprem esse pressuposto.

Tabela 3 - Valores de Assimetria e Curtose para as variáveis do estudo

	Assimetria	Curtose
Comportamentos observados		
Comportamentos Positivos Espontâneos	0.23	-0.80
Comportamentos Positivos Reativos	1.41	1.39
Comportamentos Negativos Espontâneos	0.79	0.81
Comportamentos Negativos Reativos	-0.58	-0.75
Avaliação dos Atletas		
Comportamentos Positivos Espontâneos	-0.92	0.17
Comportamentos Positivos Reativos	-0.89	0.43
Comportamentos Negativos Espontâneos	1.36	1.14
Comportamentos Negativos Reativos	0.83	0.01
Importância percebida dos comportamentos comunicacionais (avaliação dos atletas)		
Comportamentos Positivos Espontâneos	-0.97	0.59
Comportamentos Positivos Reativos	-1.11	1.17
Comportamentos Negativos Espontâneos	-0.85	-0.63
Comportamentos Negativos Reativos	-0.59	-0.69
Inventário de Confiança no Desporto	-0.74	1.03

Objetivo 1: Caracterização do perfil comunicacional do treinador em treino e jogo

De modo a caracterizar o perfil comunicacional do treinador, foi realizada a análise da frequência dos comportamentos comunicacionais observados em cada treino e jogo, empregando a grelha de codificação. A Tabela 4 sintetiza esses resultados:

Tabela 4 - Frequência de Comportamentos Comunicacionais Observados por Treino e por Jogo

Evento	Visão positiva	Incentivo	Instrução positiva	Compreensão	Feedback positivo	Manter o controle	Incentivo após insucesso	Discordância	Instrução positiva correta	Visão negativa	Instrução negativa	Desinteresse	Ignorar insucessos	Instrução negativa correta	Ignorar sucessos	Feedback negativo
Treinos																
Treino 1	13	111	33	9	50	8	4	5	75	18	11	6	2	19	5	43
Treino 2	32	187	76	12	96	11	4	1	124	6	23	8	31	26	12	45
Treino 3	21	236	91	21	138	29	8	5	119	19	9	2	48	33	31	63
Treino 4	9	140	52	53	79	23	21	16	94	16	34	4	47	119	26	41
Média	18.7	168.5	63	23.75	90	17.75	9.25	6.75	103	14.75	19.2	5	32	49.2	18.5	48
(%)	5	(24%)	(9%)	(3%)	(13%)	(3%)	(1%)	(1%)	(14%)	(2%)	5	(1%)	(5%)	5	(3%)	(7%)
	(4%)										(3%)			(7%)		
Jogos																
Jogo 1	29	132	96	13	83	33	21	3	68	41	34	9	7	15	1	1
Jogo 2	12	127	47	13	97	32	22	2	100	25	11	2	31	66	23	63
Jogo 3	31	199	97	22	210	52	60	15	216	19	14	0	31	44	26	43
Jogo 4	15	317	105	3	107	56	34	7	172	4	1	0	42	45	4	49
Média	21.7	193.75	86.25	12.75	124.25	43.25	34.2	6.75	137.5	22.25	15	2.75	27.7	42.5	13.5	39
(%)	5	(23%)	(10%)	(1%)	(15%)	(5%)	5	(1%)	(17%)	(3%)	(2%)	(1%)	5	(5%)	(2%)	(5%)
	(3%)						(4%)						(3%)			
Média total	20.2	181.13	74.63	18.25	107.5	30.5	21.7	6.75	121	17.25	17.3	3.88	29.8	45.8	16	43.5
(%)	5	(24%)	(10%)	(2%)	(14%)	(4%)	5	(1%)	(16%)	(2%)	8	(1%)	8	8	(2%)	(6%)
	(3%)						(3%)				(2%)		(4%)	(6%)		

Tabela 5 - Frequência dos Comportamentos Comunicacionais (CC) por Eixos

Evento	Nº total de CC	Nº total de CC Positivos Espontâneos	Nº total de CC Positivos Reativos	Nº total de CC Negativos Espontâneos	Nº total de CC Negativos Reativos	Nº total de CC Positivos	Nº total de CC Negativos
Treino 1	412	166 (40%)	142 (35%)	35 (9%)	69 (17%)	308 (75%)	104 (25%)
Treino 2	694	307 (44%)	236 (34%)	37 (5%)	114 (16%)	543 (78%)	151 (22%)
Treino 3	873	369 (42%)	299 (34%)	30 (3%)	175 (26%)	668 (77%)	205 (23%)
Treino 4	674	254 (38%)	233 (35%)	54 (8%)	133 (20%)	487 (72%)	187 (28%)
Média Treinos	662	274 (41%)	228 (34%)	39 (6%)	123 (19%)	502 (76%)	162 (24%)
Jogo 1	586	270 (46%)	208 (36%)	84 (14%)	24 (4%)	478 (82%)	108 (18%)
Jogo 2	673	199 (30%)	253 (38%)	38 (6%)	183 (27%)	452 (67%)	221 (33%)
Jogo 3	1079	349 (32%)	553 (51%)	33 (3%)	144 (13%)	902 (84%)	177 (16%)
Jogo 4	969	440 (45%)	376 (39%)	5 (0.5%)	148 (15%)	816 (84%)	153 (16%)
Média Jogos	827	315 (38%)	348 (42%)	40 (5%)	125 (15%)	662 (80%)	165 (20%)
Média Total	745	294 (40%)	288 (39%)	40 (5%)	124(17%)	480 (78%)	163 (22%)

Ao longo dos 4 treinos e 4 jogos, foram observados, em média, 745 comportamentos comunicacionais verbais por parte do treinador principal. Os comportamentos comunicacionais variaram entre os 412 e 1079, embora seja semelhante, o treinador comunica mais durante os jogos do que nos treinos. A Tabela 4 compara a frequência de diferentes comportamentos comunicacionais observados durante treinos e jogos. Os comportamentos comunicacionais positivos constituem a maior parte dos comportamentos comunicacionais do treinador (constitui 78% das comunicações verbais). Nos treinos, os comportamentos de incentivo e instrução positiva são os mais frequentes, seguidos por *feedback* positivo e instruções corretivas. O incentivo e *feedback* positivo têm também uma representação significativa. Durante os jogos, os comportamentos de incentivo continuam a ser os mais frequentes, parecendo também existir uma ligeira tendência para aumentar a frequência de instruções positivas corretivas e *feedback* positivo em comparação com os treinos. Em ambos os contextos, os comportamentos negativos, como instrução negativa e ignorar sucessos, são observados com menos frequência do que os comportamentos positivos. Os comportamentos de desinteresse e discordância são relativamente baixos tanto nos treinos quanto nos jogos, mas ocorrem ligeiramente mais nos treinos.

A Tabela 5 apresenta um resumo dos comportamentos comunicacionais totais, divididos em categorias de comportamentos positivos e negativos, e diferenciando entre comportamentos espontâneos e reativos. A comunicação positiva é predominante em ambos os contextos, representando a maioria dos comportamentos comunicacionais. Nos treinos, há uma ênfase maior em comportamentos positivos espontâneos, refletindo um ambiente de aprendizagem mais contínuo e natural. Durante os jogos, observa-se uma maior proporção de comportamentos positivos reativos, indicando uma possível resposta imediata às situações do jogo. A frequência de comportamentos negativos é menor em comparação com os comportamentos positivos, tanto nos treinos quanto nos jogos.

Objetivo 2: Relacionar perfil comunicacional do treinador com os níveis de autoconfiança dos atletas

Com o objetivo de explorar a relação entre os comportamentos comunicacionais do treinador e os níveis de autoconfiança nos atletas, realizou-se primeiramente, um Teste de Coeficiente de Correlação de *Pearson*. Como pode ser visto na Tabela 6, correlações estatisticamente significativas foram encontradas apenas entre o Inventário de Confiança Desportiva e os comportamentos comunicacionais quando avaliados pelos atletas, ou seja,

apenas a comunicação percebida pelos atletas está relacionada com os níveis de autoconfiança nos atletas enquanto as frequências dos comportamentos comunicacionais observados não apresentam correlação estatisticamente significativa com esta variável.

Tabela 6 - Resultados do Teste de Coeficiente de Correlação de Pearson

Variáveis	Inventário de Confiança Desportiva
Comportamentos Observados	
Positivos Espontâneos	-.024 ($p = .822$)
Positivos Reativos	-.038 ($p = .726$)
Negativos Espontâneos	-.007 ($p = .946$)
Negativos Reativos	-.047 ($p = .660$)
Comportamentos Avaliados pelos Atletas	
Positivos Espontâneos	.266 ($p = .012$)
Positivos Reativos	.092 ($p = .389$)
Negativos Espontâneos	-.276 ($p = .009$)
Negativos Reativos	-.036 ($p = .739$)

As correlações entre os comportamentos observados (positivos e negativos, espontâneos e reativos) e a confiança desportiva não são significativas. Isso sugere que a observação externa desses comportamentos não está fortemente relacionada com a confiança dos atletas. Por outro lado, os comportamentos espontâneos positivos e negativos percebidos pelos atletas, apresentam, respectivamente, uma relação positiva e negativa com a autoconfiança dos atletas. Os resultados sugerem que quanto mais os atletas percebem que treinador usa comportamentos positivos espontâneos, maior a sua autoconfiança. Por sua vez, quanto menor a frequência percebida de comportamentos negativos espontâneos, maior a sua confiança desportiva. No caso dos comportamentos comunicacionais reativos, estes não apresentam uma correlação significativa com a autoconfiança desportiva dos atletas.

De seguida, procedeu-se à análise de regressão para testar se os comportamentos comunicacionais percebidos pelos atletas prediziam a autoconfiança dos atletas. Foi realizada uma regressão linear hierárquica, incluindo como variáveis preditoras os comportamentos comunicacionais do treinador avaliados pelos atletas e como covariáveis a importância percebida pelos atletas relativamente a esses mesmos comportamentos. Os resultados mostraram que o modelo de regressão é estatisticamente significativo, $F(8,88) = 3.31$, $p = .003$, $R^2 = .249$, $R^2_{ajustado} = .174$ (Tabela 7). Um procedimento semelhante foi realizado, mas

incluindo como preditores os comportamentos avaliados por observação. O modelo de regressão não é estatisticamente significativo, $F(8,88) = 1.93$, $p = .067$, pelo que a frequência dos comportamentos comunicacionais observados não prediz a autoconfiança dos atletas.

Tabela 7 - Regressão linear hierárquica entre a Autoconfiança dos atletas (variável dependente) e a Percepção de Importância dos Comportamentos Comunicacionais (covariável) e os Comportamentos Comunicacionais (CC) avaliados pelos atletas (preditores)

Variável	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	β	<i>p</i>
Covariável					
Importância CC positivos espontâneos	0.11	0.21	0.51	.09	.607
Importância CC positivos reativos	0.08	0.23	0.37	.07	.708
Importância CC negativos espontâneos	0.26	0.13	1.99	.47	.050
Importância CC negativos reativos	-0.37	0.14	-2.57	-.62	.012
Avaliação pelos atletas dos comportamentos comunicacionais					
CC Positivos espontâneos	0.30	0.25	1.18	.28	.240
CC Positivos reativos	-0.19	0.23	-0.85	-.20	.396
CC Negativos espontâneos	-0.35	0.17	-2.08	-.36	.040
CC Negativos reativos	0.35	0.17	2.05	.33	.043

A Tabela 7 apresenta os resultados de uma regressão linear hierárquica, analisando o valor preditivo dos diferentes comportamentos comunicacionais na autoconfiança dos atletas, controlando pela importância atribuída a esses comportamentos. Em primeiro lugar, os comportamentos comunicacionais percebidos pelos próprios atletas têm uma relação mais forte com a autoconfiança do que os comportamentos observados externamente, destacando a importância da autoavaliação e da percepção pessoal na dinâmica da confiança desportiva.

Os resultados sugerem que a importância atribuída aos comportamentos comunicacionais negativos prediz a autoconfiança dos atletas. No que concerne aos comportamentos negativos espontâneos, maior importância prevê um aumento na autoconfiança enquanto maior percepção de prevalência prevê uma redução na autoconfiança. Em relação aos negativos reativos, a relação é inversa: maior importância prevê uma diminuição na autoconfiança enquanto maior percepção de prevalência prevê um aumento da autoconfiança. No entanto, comunicação negativa reativa percebida, embora importante, não tem relação significativa com a autoconfiança. Assim, a autoconfiança dos atletas é mais

impactada pela percepção de negatividade (espontânea ou reativa) do que pelos comportamentos comunicacionais positivos.

Discussão

Neste estudo, pretendia-se caracterizar o perfil comunicacional do treinador nos momentos de treino e de competição, observando e classificando os comportamentos comunicacionais, e relacionar esse perfil com os níveis de autoconfiança dos atletas. Ao analisar a frequência e os tipos de comportamentos comunicacionais, observou-se que o treinador predominantemente adotava uma abordagem positiva, caracterizada por incentivos, feedbacks construtivos e instruções positivas. Isso está alinhado com a literatura, que sugere que a comunicação maioritariamente positiva poderá influenciar os níveis de motivação (Mageau & Vallerand, 2003), confiança (Davis et al., 2013, Horn, 2008) e a dinâmica intraequipa assim como a relação treinador-atleta (Jowett & Cockerill, 2003).

O treinador exibe um perfil comunicacional que privilegia a comunicação positiva (especialmente durante a competição) ou seja, a comunicação do treinador é principalmente positiva durante os treinos e jogos. A comunicação positiva espontânea é mais prevalente em situações de treino do que a reativa, enquanto durante a competição o inverso é observável. Comportamentos negativos, como ignorar sucesso, foram menos frequentes em ambos os contextos, atletas que recebem feedback positivo e encorajador tendem a ter um desempenho melhor e apresentam níveis mais elevados de motivação e satisfação (Thelwell et al., 2008). Durante os treinos recorre mais à comunicação positiva espontânea enquanto nos jogos recorre mais à reativa. Quanto aos comportamentos negativos, a comunicação negativa reativa apresenta maior prevalência (face à espontânea) tanto nos treinos como nos jogos.

A relação não significativa entre os comportamentos observados e os níveis de autoconfiança dos atletas pode ser explicado pelas diferenças de percepção em relação à comunicação do treinador. O investigador principal avaliava a comunicação na sua íntegra enquanto os atletas experienciavam parte da mesma, ou seja, o facto do basquetebol ser um desporto de grupo significa que grande parte da comunicação não será direcionada para apenas um atleta e que cada um tem uma experiência diferente que o colega, mesmo durante o mesmo treino/jogo. Foi também explorada a relação entre os comportamentos comunicacionais percebidos pelos atletas e sua autoconfiança. Contrariando a literatura, não foi observado uma relação significativa entre os comportamentos positivos percebidos e a autoconfiança dos atletas (e.g., Amorose & Anderson-Butcher, 2015; Cotterill & Fransen, 2016; Fransen et al.,

2018; Jowett & Shanmugam, 2016; Ouyang et al., 2020; Reinboth & Duda, 2004). Os resultados indicam que a importância dos comportamentos comunicacionais negativos está associada à variação na autoconfiança dos atletas. No caso dos comportamentos comunicacionais negativos espontâneos, a percepção da sua importância pelos atletas está positivamente relacionada à autoconfiança. Isso sugere que quando os treinadores oferecem críticas de modo proativo, os atletas podem interpretar isso como um sinal de comprometimento com o seu desenvolvimento, fortalecendo assim a sua autoconfiança. Porém, quando esses comportamentos espontâneos ocorrem com frequência percebida elevada, observa-se uma relação negativa com a autoconfiança. Uma alta incidência de comunicação negativa espontânea pode influenciar negativamente a confiança dos atletas, fomentando para o desenvolvimento de um ambiente desmotivador e inseguro.

Por outro lado, no caso dos comportamentos comunicacionais negativos reativos, a dinâmica é inversa. Quando os comportamentos reativos são percebidos como mais importantes pelos atletas, estão relacionados com uma diminuição na autoconfiança. Os comportamentos reativos negativos podem prejudicar a confiança e bem-estar emocional, curiosamente, alta incidência percebida de comportamentos reativos negativos apresenta uma relação positiva com a autoconfiança dos atletas. Isso significa que, ao contrário dos comportamentos espontâneos, onde a frequência percebida sugere ser prejudicial, nos comportamentos reativos, a frequência percebida desse comportamento pode ser percebida como um indicativo de atenção e cuidado do treinador, resultando numa relação positiva com a autoconfiança dos atletas.

A comunicação diversa do treinador, incluindo comportamentos corretivos e de compreensão, fornece várias vantagens. Primeiramente, permite a personalização, adaptando as interações atendendo às necessidades individuais dos atletas, melhorando a sua compreensão e fazendo com que os atletas se sintam valorizados (Cushion et al., 2003). Além disso, fomenta o desenvolvimento de relações, fomentando confiança e respeito (Jowett & Cockerill, 2003). Segundo a literatura (Davis et al., 2019; Gould et al., 2019), um treinador que utiliza predominantemente comportamentos comunicacionais positivos tem mais capacidade de melhorar a dinâmica e o desempenho da equipa, bem como o desempenho individual dos atletas, no entanto, é importante manter um equilíbrio. Os resultados destacam a importância da comunicação eficaz entre treinadores e atletas. Um *feedback* negativo não contextualizado ou mal direcionado pode ter consequências adversas, prejudicando a autoconfiança e o desempenho dos atletas. Em contrapartida, um *feedback* direcionado e construtivo pode contribuir para um ambiente de aprendizado positivo, onde os atletas se sentem apoiados e

motivados a melhorar. Assim, a forma como os treinadores escolhem interagir e comunicar-se com seus atletas desempenha um papel crucial no desenvolvimento não apenas das competências desportivas, como na confiança e no bem-estar geral dos atletas. Um equilíbrio adequado entre correção necessária e apoio construtivo pode ser fundamental para otimizar o potencial dos atletas e promover um ambiente desportivo saudável e produtivo.

Em suma, esta dissertação proporciona uma análise abrangente do impacto da comunicação do treinador nos níveis de autoconfiança dos atletas em diferentes contextos, destacando a importância de estratégias comunicacionais eficazes para promover um ambiente desportivo positivo e produtivo. Ao discutir esses pontos em detalhes, a dissertação oferece insights valiosos para futuros treinadores, investigadores e profissionais, destacando a importância da comunicação eficaz como uma ferramenta estratégica no desenvolvimento atlético e individual dos atletas.

Conclusões

Este estudo proporcionou uma análise detalhada do perfil comunicacional do treinador nos contextos de treino e competição, bem como a sua relação com o nível de autoconfiança nos atletas. Foi evidente que o treinador adota predominantemente comportamentos comunicacionais positivos, como incentivo, *feedback* positivo e instruções corretivas, tanto durante os treinos como durante os jogos. Os resultados destacam que a forma como o treinador comunica influencia diretamente a confiança dos seus atletas. No caso dos comportamentos comunicacionais negativos espontâneos, a chave para promover uma maior autoconfiança aparenta residir no modo como os treinadores escolhem comunicar. Quando esses comportamentos são percebidos como importantes, os atletas podem interpretar isso como um investimento no seu desenvolvimento, fortalecendo a sua autoconfiança. Por outro lado, a frequência desses comportamentos pode fomentar uma atmosfera de crítica recorrente e não solicitada, prejudicando a confiança dos atletas. Em contraste, os comportamentos comunicacionais negativos reativos apresentam um padrão diferente. Quando percebidos como importantes, esses comportamentos estão associados a uma redução na autoconfiança dos atletas. No entanto, a frequência desses comportamentos reativos, quando significativa, pode surpreendentemente contribuir para uma maior autoconfiança, possivelmente refletindo uma atenção e um envolvimento percebido por parte do treinador. Ou seja, a qualidade e o *timing* do feedback negativo dos treinadores desempenham um papel crucial no possível

impacto na autoconfiança dos atletas. Um *feedback* construtivo, fornecido com consideração e contexto, pode ser fundamental para nutrir a autoconfiança dos atletas e promover um ambiente de aprendizado saudável. Por outro lado, uma abordagem excessivamente crítica, seja espontânea ou reativa, pode prejudicar a confiança dos atletas.

Quanto às limitações do estudo, a implementação de uma metodologia de caso, vem por si com algumas limitações, embora sejam pertinentes para explorar e testar teorias em profundidade, têm limitações em termos de generalização para populações maiores ou universos. Isso deve ser levado em conta ao interpretar e aplicar os resultados, especialmente em relação à relevância e pertinência dos resultados em diferentes contextos. A amostra apresentou um número inferior ao esperado a nível de gravações (foram realizadas gravações durante 6 semanas, ou seja, 6 treinos e 6 jogos, devido a problemas técnicos na gravação foi apenas possível utilizar 4 semanas de treino). Outra limitação encontrada prende-se com o facto de o processo do preenchimento dos instrumentos, apesar de ser realizado por todos os atletas num período de 24 horas após o treino ou jogo, não é padronizado, ou seja, um atleta pode responder logo a seguir ao evento de avaliação enquanto outro atleta pode preencher após 24 horas. O ideal seria na 1ª hora após o momento de avaliação, mas devido a dificuldades logísticas nem sempre era possível esse horário, acontecendo frequentemente o preenchimento logo após ou no dia seguinte do momento de avaliação. Aponto também que os resultados dos níveis de autoconfiança dos atletas durante a prática desportiva podem ser influenciados por diversos fatores além da comunicação do treinador, tais como: sucesso na competição, comunicação de colegas de equipa, preparação adequada e lesões (Hassan et. al., 2020; Johnson, 2007; Wurtele, 1986) e que não foram medidas neste estudo, devendo ser consideradas em estudos futuros.

Apesar das limitações, considera-se que o trabalho realizado oferece uma contribuição significativa, pois possibilita uma análise global e contextual das variáveis estudadas utilizando instrumentos específicos. O estudo tem em conta variáveis métodos de recolha não empregues em estudos anteriores na mesma área, como a perceção de comunicação do treinador por parte dos atletas, a sua importância e a sua complementação com a observação direta externa. Até ao momento não existia literatura que preenchesse esses requisitos nesta área de investigação.

Os resultados deste estudo têm implicações práticas para o contexto desportivo. Para os treinadores, há uma oportunidade clara de melhoria das suas competências de comunicação, focando em comportamentos comunicacionais que fortaleçam a autoconfiança dos atletas, promovendo não apenas o desempenho desportivo, mas também contribuir para o desenvolvimento holístico dos atletas. Além disso, a pesquisa sublinha a importância do

desenvolvimento de programas que capacitem os treinadores a entender e adaptar a sua comunicação às necessidades individuais dos atletas otimizando a dinâmica da equipa e fortalecer a relação treinador-atleta. Do ponto de vista dos atletas, compreender como a comunicação impacta sua autoconfiança pode ser um catalisador para o crescimento pessoal e desportivo. Para a pesquisa futura, os resultados desta dissertação podem orientar investigações adicionais sobre como diferentes tipos de comunicação são percebidos e influenciam, não apenas a **performance**, como o **bem-estar dos atletas**. Essa linha de pesquisa pode contribuir significativamente para a otimização das práticas de treino e para a promoção de contextos desportivos mais saudáveis.

Referências Bibliográficas

- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654–670.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (1994). Regulative function of perceived self-efficacy. In M. G. Rumsey, C. B. Walker, & J. H. Harris (Eds.), *Personnel selection and classification* (pp. 261–271). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bashir, U., & Ramay, M. I. (2010). Impact of stress on employees job performance a study on banking sector of Pakistan. *International Journal of Marketing Studies*, 2(1).
- Beebe, B., Jaffe, J., Markese, S., Buck, K., Chen, H., Cohen, P., Feldstein, S. (2010). The origins of 12-month attachment: A microanalysis of 4-month mother–infant interaction. *Attachment & Human Development*, 12(1-2), 3–141.
- Bodie, G. D., Vickery, A. J., Cannava, K., & Jones, S. M. (2015). The role of “active listening” in informal helping conversations: Impact on perceptions of listener helpfulness, sensitivity, and supportiveness and discloser emotional improvement. *Western Journal of Communication*, 79(2), 151–173. <https://doi.org/10.1080/10570314.2014.943429>
- Clampitt, P. G., & Downs, C. W. (1993). Employee perceptions of the relationship between communication and productivity: A field study. *Journal of Business Communication*, 30(1), 5–28.
- Cotterill, S. T., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116–133.
- Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2012). A bourdieusian analysis of cultural reproduction: socialisation and the “hidden curriculum” in professional football. *Sport, Education and Society*, 19(3), 276–298.

- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: experience and learning to coach. *Quest*, 55 (3), 215–230. <https://doi.org/10.1080/00336297.2003.10491800>
- Davis, L., Jowett, S., & Lafrenière, M.-A. K. (2013). An attachment theory perspective in the examination of relational processes associated with coach-athlete dyads. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(2), 156–167.
- Davis, L., Jowett, S., & Lafrenière, M.-A. K. (2013). An attachment theory perspective in the examination of relational processes associated with coach-athlete dyads. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35 (2), 156–167.
- Davis, L., Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019). Communication strategies: The fuel for quality coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2156.
- Felton, L., & Jowett, S. (2014). On understanding the role of need thwarting in the association between athlete attachment and well/ill-being. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(2), 289–298. <https://doi.org/10.1111/sms.12196>
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 278–294). Human Kinetics.
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483–495.
- Fransen, K., Decroos, S., Broek, G. V., & Boen, F. (2016). Leading from the top or leading from within? A comparison between coaches' and athletes' leadership as predictors of team identification, team confidence, and team cohesion. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11 (6), 757–771. <https://doi.org/10.1177/1747954116676102>
- Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N., & Vande Broek, G. (2017). The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(2), 725–745.
- Fransen, K., McEwan, D., & Sarkar, M. (2020). The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 1763.
- Gomes, A. R. (2020). *Coaching efficacy: The leadership efficacy model* In R. Resende & A. R. Gomes (Eds.), *Coaching for human development and performance in sports*, 43-72. Springer.

- Gomes, A.R. (2014). *Transformational leadership: Theory, research, and application to sports*. In C. Mohiyeddini (Ed.), *Contemporary topics and trends in the psychology of sports* (pp. 53-114). Nova Science Publishers.
- Gomes, A.R., Almeida, A., Resende, R., & Morais, C. (2020). Coach-athletes communication: Data from the communication behaviors evaluation system. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 6(1), 51-61.
- Gomes, A.R. (2023). Comunicação, conflitos e negociação: Uma perspectiva teórica e implicações práticas. *Revista Pesquisa em Psicologia Aplicada*, 1(1), 1-24.
- Gould, D., Nalepa, J., & Mignano, M. (2019). Coaching generation z athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–34.
- Greene, J.O., & Burlison, B.R. (2003). *Handbook of communication and social interaction skills* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781410607133>
- Hassan, M. H. A., Che Muhamed, A. M., Mohd Ali, N. F., Lian, D. K. C., Yee, K. L., Safii, N. S., Fauzi, N. F. M. (Eds.). (2020). *Enhancing Health and Sports Performance by Design*. Lecture Notes in Bioengineering.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 240–251. <https://doi.org/10.1080/10413200701230621>
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Infante, D. A., Rancer, A. S. & Womack, D. F. (1993). *Building communication theory*. Waveland Press Inc.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138–166. <https://doi.org/10.1080/10413209508406962>
- Johnson, U. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury, prevention, and intervention: An overview of theoretical approaches and empirical findings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(4), 352–369.
- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 471–484). Routledge/Taylor & Francis Group.

- Kerr, N. L., & Kaufman-Gilliland, C. M. (1994). Communication, commitment, and cooperation in social dilemma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 513–529.
- Kline, R. (2015). *Principles and practice of structural equation modelling* (4th edition). The Guilford Press.
- Krauss, R. M., Freyberg, R., & Morsella, E. (2002). Inferring speakers' physical attributes from their voices. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(6), 618–625. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(02\)00510-3](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(02)00510-3)
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (Eds.) (2009). *Encyclopedia of communication theory*. (Vols. 1-2). SAGE Publications, Inc., <https://doi.org/10.4135/9781412959384>
- Lyle, J., & Cushion, C. (Eds.). (2010). *Sports coaching: Professionalisation and practice*. Elsevier Health Sciences.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21 (11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Millar, S.-K., Oldham, A. R. H., & Donovan, M. (2011). Coaches' self-awareness of timing, nature and intent of verbal instructions to athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(4), 503–513.
- Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in TEAM SPORTS. *The Sport Psychologist*, 22(4), 423–438.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 3039. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039>
- Partington, M., & Cushion, C. (2011). An investigation of the practice activities and coaching behaviors of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(3), 374–382.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist*, 18(3), 237–251.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education*. Human Kinetics.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Self-esteem and children's reactions to youth sport coaching behaviors: A field study of self-enhancement processes. *Developmental Psychology*, 26(6), 987–993. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.26.6.987>

- Tamminen, K. A., Page-Gould, E., Schellenberg, B., Palmateer, T., Thai, S., Sabiston, C. M., & Crocker, P. R. E. (2019). A daily diary study of interpersonal emotion regulation, the social environment, and team performance among university athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 45. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101566>
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A., & Hutchings, N. V. (2008). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, 26(9), 905–918.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.
- Von Gunten, A., Fox, N. C., Cipolotti, L., & Ron, M. A. (2000). A volumetric study of hippocampus and amygdala in depressed patients with subjective memory problems. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 12(4), 493–498.
- Whetten, D. A., & Cameron, K. S. (1994). Organizational-level productivity initiatives: The case of downsizing. *Organizational linkages: Understanding the productivity paradox*, 262-290.
- Wurtele, S. K. (1986). Self-Efficacy and athletic performance: A Review. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 290–301. doi:10.1521/jscp.1986.4.3.290
- Yang, J., Schaefer, J. T., Zhang, N., Covassin, T., Ding, K., & Heiden, E. (2014). Social support from the athletic trainer and symptoms of depression and anxiety at return to play. *Journal of athletic training*, 49(6), 773–779. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-49.3.65>
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A multimethod examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(6), 764–785.