



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

TRÊS LADOS DA MESMA MOEDA: UMA ANÁLISE DAS MÚLTIPLAS PERSPETIVAS SOBRE A COMUNICAÇÃO DO TREINADOR

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

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Diogo Silva Dias

Porto, julho 2023



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

TRÊS LADOS DA MESMA MOEDA: UMA ANÁLISE DAS MÚLTIPLAS PERSPETIVAS SOBRE A COMUNICAÇÃO DO TREINADOR

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

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Diogo Silva Dias

Trabalho efetuado sob a orientação de

Professora Doutora Catarina Morais

Porto, julho 2023

Agradecimentos

Agradecer primeiramente à casa que me acolheu neste momento tão importante do meu percurso académico, a qual tenho imenso orgulho de integrar e, finalmente, representar com esta dissertação.

Agradecer a todos os profissionais que aqui exercem a sua função de docência e que nos conduzem no percurso de sermos também nós mais e melhores como pessoas e como futuros profissionais.

Agradecer principalmente à Direção e aos órgãos administrativos da Faculdade, pela excelência demonstrada todos os dias, por garantirem a qualidade e o rigor das inúmeras atividades num clima de flexibilidade, adaptação e inovação, e mantendo sempre a proximidade e apoio aos seus estudantes e a toda a comunidade.

Dedicar um agradecimento individual à Professora Doutora Catarina Morais, orientadora nesta última etapa do meu percurso académico, pela paciência, empenho e profissionalismo com que sempre lidou comigo. Foi uma base crucial na minha experiência académica e estarei eternamente grato pelo apoio que me deu.

Finalmente, termino com um agradecimento individual adicional, saindo da comunidade académica, mas que não podia deixar de estar presente pelo impacto positivo que teve e terá para sempre no meu percurso enquanto profissional, ao Dr. Carlos Lourenço, por ser um exemplo de competência, foi a imagem clara de como quero atuar dentro da profissão. Pelo apoio constante, sabedoria transmitida, e valores passados, foi fulcral para o meu desenvolvimento.

À Universidade Católica Portuguesa, à Professora Doutora Catarina Morais, e ao Doutor Carlos Lourenço, Obrigado!

-

Avanço com esta tarefa difícil de expressar a minha gratidão, para o agradecimento que será o mais emocional e pungente de todos, mas inquestionavelmente o mais valoroso. Orgulho-me da independência que me define, ser capaz de me adaptar aos diferentes contextos, e tirar o melhor partido de situações difíceis, no entanto, reconheço indubitavelmente que só consigo ser a pessoa que sou pelo apoio, paciência, carinho, proteção, respeito, integridade, humildade, disciplina e educação que sempre me foi transmitido pelas pessoas exemplares da qual é constituída a minha família. E, apesar de afortunadamente ter uma família grande e agradecer a todos por momentos distintos, é quase obrigatório direcionar o foco principal para as três

pessoas com quem partilho a casa, e que sempre me apoiaram incondicionalmente durante todas as etapas significativas da minha vida.

À minha mãe, pela imagem quotidiana de trabalho, esforço e resiliência, nunca esquecendo a empatia e humildade para com as outras pessoas. Ao meu pai, por me mostrar a integridade e dedicação com a qual devemos abordar cada tarefa do dia a dia, dar sempre o nosso melhor, seja em que situação for. E ao meu irmão, Ricardo, por me mostrar que o mundo é repleto de mentalidades dissemelhantes, gostos diversos, e paixões peculiares, que apesar de distintas, não perdem a sua magia. Foram estas pessoas que me permitiram, com os valores impostos e ultrapassando as competências académicas, tornar-me no que estava destinado a ser, Psicólogo.

À minha família, Obrigado!

-

Percorri o último ano do percurso académico, uma etapa tão desafiante quanto podemos imaginar que seria. Pessoalmente, comprovo esta afirmação, mas nem tanto pelo trabalho árduo e constante necessário para o finalizar (claro que não deixa de ser um facto, mas era expectável e, como tal, menos hermético), considero sim que a parte mais difícil deste ano, foi a redução quase total da vida social fora do contexto profissional.

Tenho a sorte de ter um grupo distinto de amigos que, apesar deste ‘desaparecimento’ quase total provocado por este ano, nunca deixaram de me apoiar. Amigos esses com objetivos semelhantes aos meus, mas que optaram por diferentes contextos, diferentes percursos, diferentes trajetórias, consoante os interesses de cada um. E mesmo considerando essas rotas distintas, nunca perdemos o nosso elo de ligação eterno, que foi construído desde crianças e vai durar até sermos velhinhos.

Amigos são família e família é para sempre, e como já diz o velho ditado: ‘Só existe uma coisa melhor do que fazer novos amigos: conservar os velhos’.

Aos meus amigos que fizeram parte desta etapa da minha vida, Obrigado!

-

Por último, finalizando esta quadra extensa de agradecimentos, e por este ser um trabalho que vou guardar incessantemente, não podia deixar de escrever um agradecimento incomum, mas de extrema importância, para mim próprio. Brevemente falando por conhecer bem o recetor desta mensagem, quero realçar todo o trabalho e conquistas que estão por detrás, e perceber que apesar de já termos chegado tão longe, ainda foi só o primeiro capítulo de uma jornada intensa e fascinante que teremos pela frente.

A pressão é um privilégio, e devemos continuar permanentemente a procurar momentos/cenários/situações nas quais nos sentimos pressionados, só assim evoluiremos. Orgulho no passado, mas com olhos sempre postos no futuro.

A mim, Obrigado!

‘The interesting thing about coaching is that
you have to trouble the comfortable and
comfort the troubled.’

(Ric Charlesworth, treinador da seleção
Australiana de hóquei em patins)

Resumo

As ações dos treinadores têm um impacto expressivo sobre os comportamentos, cognições e respostas afetivas dos jogadores, e influenciam a aprendizagem e resultados obtidos. A comunicação entre treinadores e atletas constitui o principal meio de estabelecimento de relações entre estes agentes, pelo que a forma como é vivenciada tem um importante impacto. Este estudo compara a comunicação do treinador durante a competição, a partir de uma grelha observacional de comportamentos comunicacionais, realizada por um observador externo, a autoavaliação que o próprio treinador faz dessa comunicação e a perceção dos atletas da equipa. Participou uma equipa sénior de hóquei em patins, a competir na 3ª divisão, e o seu treinador, seguindo-se uma metodologia de estudo de caso. A observação permitiu concluir uma prevalência dos comportamentos comunicacionais positivos por parte do treinador, prevalência essa congruente com a perceção de treinadores e atletas. No que concerne aos comportamentos comunicacionais negativos, os atletas percecionaram como sendo mais prevalentes do que a autoavaliação realizada pelo treinador. O desenvolvimento do perfil comunicacional, assim como perceber como é que este é percecionado não só pelo próprio treinador, mas também pelos seus atletas, assume-se como indispensável para alcançar o mais alto nível de rendimento desportivo.

Palavras-Chave: comunicação; competição; comportamento observado; autoavaliação; comunicação treinador; atletas; sucesso desportivo.

Abstract

Coaches' actions significantly impact players' behaviors, cognitions, and affective responses, influencing learning and outcomes. Communication between coaches and athletes is the main vehicle for establishing relationships between these agents and, therefore, how it is experienced by all parts has an important impact. This study compares coach's communication during competition, using an observational grid of communicative behaviors conducted by an external observer, coach's self-assessment of his communication, and team athletes' perception of such communication. A senior roller hockey team competing in the 3rd division and their coach participated in this research, following a case study methodology. The observation allowed for the conclusion that there is a prevalence of positive communicative behaviors from the coach, which is consistent with the perception of both coaches and athletes. Regarding negative communicative behaviors, athletes perceived them to be more prevalent than the coach's self-assessment. Developing the communicative profile and understanding how it is perceived by the coach and the athletes is essential to achieve the highest level of sports performance.

Keywords: communication; competition; observed behavior; self-assessment; coach communication; athletes; sports success.

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	3
Comunicação verbal em contexto de competição	4
A avaliação da comunicação	7
Método	9
Procedimentos	9
Instrumentos	11
Participantes	13
Resultados e Discussão	13
Objetivo 1. Caraterizar o perfil comunicacional do treinador em competição ...	13
Objetivo 2. Comparar os comportamentos comunicacionais observados com a autoavaliação do treinador e perceção dos atletas	16
Conclusão	20
Referências Bibliográficas	24
Anexos	30
Anexo 1. Grelha de Observação de Comportamentos Comunicacionais	30
Anexo 2. Questionário de Comportamentos Comunicacionais – Autoavaliação Treinador	31
Anexo 3. Questionário de Comportamentos Comunicacionais – Atletas	32

Índice de tabelas

Tabela 1. Exemplos de comportamentos comunicacionais pré-definidos na grelha de observação do QCC	12
Tabela 2. Frequência de comportamentos comunicacionais observados por jogo	14
Tabela 3. Frequência dos comportamentos comunicacionais por eixos	15
Tabela 4. Comparação comportamentos comunicacionais observação autoavaliação do treinador e percepção dos atletas	18

Índice de figuras

Figura 1. Eixos do Questionário de Comportamentos Comunicacionais	11
---	----

Introdução

O desporto assume um papel de extrema importância no desenvolvimento e consequente bem-estar, não só dos jovens, mas também dos adultos: a atividade física beneficia a saúde, melhorando a qualidade de vida, aumentando a esperança média de vida, e reduzindo o risco de diversas doenças (Warburton et al., 2017). Em Portugal, existem cerca de 11 mil clubes desportivos que contam com mais de meio milhão de praticantes (Pordata, 2021). No entanto, embora exista grande variedade de clubes desportivos nacionais, assim como uma base significativa de praticantes, isso não significa que todos os jovens atletas prossigam uma carreira desportiva.

São várias as razões pelas quais os jovens atletas abandonam a carreira desportiva, sendo que derivam maioritariamente de fatores individuais, como idade, nível de habilidade, interesses pessoais, entre outros (Gould, 2009). No entanto, existem outros fatores externos ao indivíduo que contribuem para o abandono precoce da modalidade. Visek et al. (2015) definiram 7 razões para o abandono desportivo: (1) a falta de tempo, reportando as exigências escolares e outras atividades extracurriculares que sobrecarregam o horário dos jovens, e que consequentemente retira tempo para a prática desportiva; (2) a falta de interesse, não desconsiderando os jovens atletas como seres independentes, que podem simplesmente não se interessar mais pelo desporto ou terem descoberto outras atividades que preferem; (3) a pressão excessiva para desempenhar um papel de excelência na modalidade; (4) as lesões; (5) os custos associados à prática desportiva; (6) a falta de apoio familiar ou social; e (7) experiências negativas (e.g., *bullying* ou outros conflitos). Conclui-se, por isso, que o ambiente em torno do contexto desportivo é importante para a manutenção da prática nos jovens atletas.

Também no caso de atletas séniores, o ambiente relacional associado à prática desportiva assume um papel de relevo, sendo neste contexto as relações mais impactantes as estabelecidas com os colegas de equipa e com o responsável da mesma: o/a treinador/a (Ruiz et al., 2016). A relação entre um atleta sénior e o seu treinador é crucial para o sucesso do atleta e, consequentemente, de toda a equipa (Buman & Omlil 2010). Esta relação é muito importante por várias razões, tais como o facto de o treinador ajudar o atleta a desenvolver as suas habilidades físicas, técnicas e táticas, fornecendo orientações específicas, treino individualizado e feedback construtivo (Jowett & Shanmugam, 2016). Além disso, o treinador pode ajudar o atleta a identificar os seus pontos fortes/ fracos e, em seguimento, trabalhar nas áreas que precisam de mais atenção (Lyle & Cushion, 2010). Mageau and Vallerand (2003) e mais tarde Lyle and Cushion (2010) agruparam algumas destas razões para a importância da relação treinador/atleta, em diferentes categorias: (1) motivação e confiança: o treinador ajuda a manter

a motivação e a confiança do atleta, dando-lhe feedback positivo e encorajando-o a estabelecer metas desafiadoras, mas alcançáveis; (2) tomada de decisão: durante os jogos, o treinador e o atleta devem tomar decisões rápidas e precisas para alcançar o sucesso, sendo que um bom relacionamento entre o treinador e o atleta facilita a comunicação eficaz e a tomada de decisões conjuntas; (3) gestão de conflitos: a eclosão de conflitos é inevitável na prática desportiva, perspetivando-se que um bom relacionamento entre o treinador e atleta pode ajudar a lidar com esses conflitos de maneira construtiva e evitar desentendimentos desnecessários, ajudando a equipa e não prejudicando; (4) saúde mental: um treinador desempenha um papel essencial na promoção da saúde mental do atleta, fornecendo um ambiente de apoio e incentivo, ajudando a lidar com o stress e a pressão do desempenho desportivo, assim como fornecendo recursos/ suporte para lidar com problemas pessoais e externos da organização.

Em suma, o treinador representa uma das figuras com maior influência nas experiências desportivas dos atletas, seja ao nível do impacto que exerce na forma como estes vivenciam a sua atividade desportiva, seja ao nível dos resultados e desenvolvimento desportivo que atingem (Horn, 2008). Sendo assim, as ações dos treinadores têm um impacto significativo sobre os comportamentos, cognições e respostas afetivas dos jogadores, influenciando significativamente a aprendizagem e resultados obtidos (Cushion, 2010; Mageau & Vallerand, 2003), bem como o bem-estar emocional-social-físico (Horn, 2002). Esta relação treinador-atleta e, conseqüentemente, este impacto é, em grande parte, construído/desenvolvido por intermédio da comunicação (que se constitui como uma ferramenta essencial para construir e desenvolver essa relação de forma efetiva (Stenling & Tafvelin, 2020; Stenling et al., 2020). Em particular, uma má postura comunicacional por parte dos treinadores perante os atletas tem sido apontada como um fator que contribui não só para a deterioração da performance desportiva como também para o abandono da prática desportiva, precoce e profissionalmente (Dias, 2007; Dias et al., 2018).

Assim, a comunicação estabelecida entre treinador e atletas é um componente crucial na construção e manutenção de uma dinâmica de equipa positiva. Especificamente, uma comunicação aberta, honesta e efetiva, apoiada em incentivo e feedback positivo é fundamental para a construção de relações positivas dentro de uma equipa desportiva (cf. O'Connor, 2017). Este desafio comunicacional é ainda maior em momento de competição (McCann et al., 2013), devido à intensidade das emoções e tensão deste momento desportivo, que pode influenciar a forma de comunicar do treinador, mas também a capacidade dos atletas de processar e compreender a mensagem. Neste sentido, a presente dissertação parte de um estudo de caso, com os objetivos de (1) caracterizar o perfil comunicacional do treinador em momento de

competição, através da observação e classificação dos comportamentos comunicacionais (com recurso à Grelha de Observação do Sistema de Avaliação dos Comportamentos Comunicacionais; Gomes et al., 2020); e (2) comparar os comportamentos comunicacionais observados com (a) a autoavaliação do treinador relativamente à sua comunicação e (b) com a percepção dos atletas relativamente aos comportamentos comunicacionais do treinador.

Enquadramento teórico

O processo de comunicação consiste na transmissão de informação entre um emissor e um recetor que interpreta uma determinada mensagem, ou seja, a comunicação é um processo recíproco de partilha de informação entre pessoas (Franz, 2012). O processo de comunicação envolve: um *emissor*, pessoa ou entidade que envia a mensagem; uma *mensagem*, informação que o emissor deseja transmitir ao recetor; um *canal*, definido como o meio físico ou virtual pelo qual a mensagem é transmitida; o *ruído*, qualquer interferência que possa afetar a transmissão ou a receção da mensagem (como barulhos externos, distrações ou problemas técnicos); um *recetor*, pessoa ou entidade que recebe a mensagem; e, por último, o *feedback*, ao qual é atribuída a resposta ou reação do recetor à mensagem enviada pelo emissor (DeVito, 2019).

A comunicação pode ser verbal e/ou não verbal. A comunicação verbal diz respeito a todo o tipo de passagem ou troca de informações por meio de linguagem escrita ou falada (Santos, 2015). Esta vertente comunicacional só terá êxito se a mensagem passada for clara para ambas as partes (onde fatores como o vocabulário utilizado e a capacidade intelectual dos envolvidos desempenham papéis fulcrais para essa clareza) (Martin, 2013). Para uma comunicação verbal bem-sucedida, seja ela escrita ou falada, a mensagem transmitida tem de ser corretamente recebida pelo recetor da mesma (Santos, 2015). Por seu turno, a comunicação não verbal diz respeito a gestos ou ações comunicativas (comunicação sem palavras), definindo-se, portanto, como “o ato comunicacional que se efetua entre pessoas por outros meios que não a palavra” (Santos, 2015, p. 31).

No contexto desportivo, a análise da complexidade da comunicação, verbal e não-verbal, é essencial, uma vez que as ações comunicacionais têm uma forte influência no processo de desempenho e rendimento (Almeida, 2017). Esta afirmação é corroborada através do paralelismo (treinador - professor) exposto nos artigos de Da Silva e Navarro (2012) e Silva (2011), no qual assumimos que o treinador (assim como um professor) assume a postura de responsável máximo pela equipa (turma) e que os seus processos comunicacionais terão influência direta na prestação dos atletas (alunos).

No presente estudo, e apesar da pertinência da comunicação não verbal, apenas foram analisados os comportamentos comunicacionais respeitantes à comunicação verbal, uma vez que esta se manifesta como a forma mais direta e explícita de comunicação, considerada uma ferramenta importante para a transmissão de informações específicas relativamente à prestação desportiva do atleta (Brouwer et al., 2011). Aliado a esse fator, a comunicação verbal é mais facilmente mensurável e observável, o que torna mais acessível a análise e interpretação dos dados obtidos através da observação dos comportamentos comunicacionais do treinador (Ruiz et al., 2016). Um outro fator a ter em conta nesta opção, é o facto de a comunicação verbal ser a única a ser captada pelo atleta em jogo, quando este tem de manter no seu campo de visão o jogo e os colegas de equipa, respondendo apenas a uma linguagem muito específica recebida por parte do treinador (Silva, 2016; Vieira, 2006).

Comunicação verbal em contexto de competição

A comunicação entre treinador e atleta tem sido associada a melhores resultados de desempenho desportivo e apresenta-se como uma parte indispensável do processo desportivo por ser fundamental para estabelecer uma relação de confiança entre treinador e atleta (Hodge et al., 2016; Passos et al., 2009). Quando a comunicação é eficaz, o treinador transmite as suas expectativas de forma clara e objetiva, e oferece um feedback construtivo para ajudar o atleta a melhorar o seu desempenho. Além disso, a comunicação efetiva auxilia na redução do stress/ansiedade de performance dos atletas, o que leva a uma melhor tomada de decisão e desempenho mais consistente ao longo do tempo (Jones & Bodie, 2017a, b, c). Por outro lado, quando a comunicação é ineficaz, é frequente a existência de discordância, criação de falta de confiança e conflitos entre treinador e atleta, prejudicando de forma muito significativa o desempenho desportivo (Jowett & Chaundy, 2004a, 2004b).

Uma perceção limitada ou imprecisa da forma como comunicam com os seus atletas ou com a sua equipa, é algo frequente em grande parte dos treinadores (Lafferty & Brantley, 2018). Esta perceção deriva de uma variedade de razões, como a falta de autoconsciência, a falta de formação em comunicação ou a uma crença errada de que a sua forma de comunicar é eficaz (Fransen et al., 2017). Por estes motivos, manter uma comunicação regular e consistente ajuda diretamente a manter todos os membros da equipa motivados com o processo (Earl, 2001). Contudo, a comunicação verbal em contexto de competição é complexa e desafiadora (entre elementos de equipa e entre a equipa e o treinador). Durante uma competição, o objetivo é a superação sobre o outro (adversário), e como tal, a tensão e agressividade são costumárias,

podendo afetar a forma como as pessoas comunicam umas com as outras (Katz & Lawyer, 2019). Considerando o momento de competição como sendo um evento em que todos os participantes/intervenientes estão ‘ativos’, percebe-se que a comunicação desempenha um papel particularmente importante para obtenção do objetivo final (rendimento/ prestação desportiva). Direcionando para a comunicação treinador-atleta (e vice-versa), inferimos o quão determinante esta é para o sucesso desportivo (Silva & Paes, 2018). Durante a competição, o estilo comunicacional do treinador com o atleta deve ser assumido de forma clara e precisa, transmitindo as informações necessárias e oferecendo o suporte emocional necessário (Carneiro et al., 2015).

Uma comunicação verbal eficaz em contexto de competição deve levar em consideração a necessidade de se comunicar claramente e com respeito mútuo, apesar da tensão vivenciada por ambas as partes (Katz & Lawyer, 2019). As palavras escolhidas devem ser cuidadosamente ajuizadas para evitar mal-entendidos ou interpretações negativas. O'Connor (2017) explora no seu livro ‘Comunicação clara e eficaz: como falar para ser compreendido e ouvido’ o impacto da comunicação clara no bom funcionamento de qualquer equipa (incluindo as desportivas). Refere que é importante que todos os membros da equipa estejam cientes dos objetivos e expectativas e reforça, à semelhança de outros autores anteriormente mencionados, a ideia de que comunicar de maneira clara e concisa ajuda a evitar interpretações incorretas e garante que todos entendem claramente o pretendido. Além disso, uma comunicação respeitosa e equitativa é fundamental para uma relação positiva, que se define como o respeitar os pontos de vista e opiniões dos outros membros da equipa (Murray et al., 2011).

Também a demonstração de abertura para comunicar é igualmente importante na construção de relações positivas. Encorajar uma cultura aberta e acolhedora em que os membros da equipa se sintam confortáveis para expressar os seus pensamentos e ideias irá promover uma melhor comunicação, respeito mútuo e melhor desempenho coletivo (Jones & Bodie, 2017a, b, c; Shore et al., 2001). Para além disso, a comunicação deve incluir escuta ativa, clareza e transparência, assim como a abertura para feedback, permitindo construir relacionamentos interpessoais positivos (Jones & Bodie, 2017a, b, c). Quando a comunicação é positiva e efetiva, a equipa pode trabalhar em conjunto, de forma mais harmoniosa e alcançar os objetivos estabelecidos com maior facilidade.

Neste sentido, uma comunicação verbal eficaz em contexto de competição requer que o treinador seja capaz de fornecer feedback imediato e construtivo ao atleta, ajudando-o a identificar pontos fortes e fracos e, conseqüentemente, encontrar maneiras de melhorar o seu desempenho (DeFreese & Smith, 2013). O feedback pode ser definido como a informação que

é fornecida a um atleta sobre o seu desempenho, sendo que o feedback positivo é aquele que enfatiza os aspetos positivos do desempenho do atleta, assim como os comportamentos desejados. Este tipo de feedback remete-nos para a importância de comunicar de forma construtiva, assente no incentivo sempre que possível sendo que o foco nas ações positivas e sucessos da equipa em vez de críticas negativas face ao rendimento, irá contribuir para a criação de uma boa relação entre os membros (Siegel, 2001).

Em suma, considerando os diversos comportamentos comunicacionais que podem ser adotados pelo treinador para fomentar o rendimento desportivo e o aumento de motivação dos atletas, assume-se o feedback positivo como sendo um dos principais (Amorose & Horn, 2000; Gilbert & Trudel, 2001; Horn & Harris, 2017). Em termos desportivos, vários estudos têm demonstrado que os atletas que receberam feedback positivo apresentaram níveis mais altos de motivação intrínseca, em comparação com aqueles que receberam feedback negativo ou nenhum feedback, tendo sido o feedback positivo também associado a uma maior autoconfiança e autoestima dos atletas (e.g., Amorose & Horn, 2000; Gilbert & Trudel, 2001).

Além do feedback positivo, são considerados como comportamentos comunicacionais fundamentais para o rendimento desportivo dos atletas: a instrução positiva, caracterizada por oferecer feedback construtivo e motivacional, que ajuda a reforçar comportamentos desejáveis e a corrigir comportamentos indesejáveis dos atletas; o incentivo, com o qual o treinador procura motivar e encorajar os seus atletas; a visão positiva (face ao decorrer do jogo); e a compreensão, que acontece quando o treinador procura entender melhor a situação e colocar-se no lugar do atleta, reconhecendo as suas emoções e necessidades (Amorose & Horn, 2000; Wright & Burton, 2008).

Assim como existem comportamentos comunicacionais que podem ajudar no rendimento desportivo dos atletas, há também comportamentos comunicacionais que o podem prejudicar. Um destes comportamentos prende-se com o feedback negativo, associado a uma diminuição da autoconfiança e da motivação do atleta (Horn, 2002). Aliado ao feedback negativo, outros comportamentos comunicacionais que prejudicam o rendimento desportivo têm sido abordados na literatura: a visão negativa e o desinteresse por parte do treinador, que desmotivam os atletas e prejudicam a coesão da equipa em geral (Jowett & Chaundy, 2004b); a instrução negativa corretiva que reforça o foco no erro em vez do foco nas soluções, o que diminui a autoconfiança e o desempenho (Smith et al., 2007); o ignorar os sucessos que leva os atletas a sentirem-se subvalorizados e desmotivados, devido à falta de reconhecimento pelos seus esforços e conquistas (Smith et al., 2007). Em suma, existem comportamentos que produzem impactos positivos e negativos, e consequentemente caracterizar o perfil

comunicacional é ter em conta as duas vertentes (positiva e negativa) do comportamento. Surge, assim, o primeiro objetivo deste estudo:

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

A avaliação da comunicação envolve um desafio complexo, uma vez que é influenciada por uma variedade de fatores contextuais e subjetivos. Para obter uma compreensão abrangente dos padrões comunicacionais, é fundamental considerar múltiplas formas e fontes de avaliação (Stenling & Tafvelin, 2020; Stenling et al., 2020).

A avaliação da comunicação

Existem diversas formas de avaliar a comunicação sendo que, para obter uma visão abrangente, é necessário considerar múltiplas perspetivas, incluindo as perspetivas do emissor, recetor e observador independente. A perspetiva do emissor refere-se à autoavaliação do treinador em relação aos seus próprios comportamentos comunicacionais; a do recetor envolve a avaliação da comunicação pelos atletas ou membros da equipa; e por último, a perspetiva do observador independente envolve a utilização de um terceiro imparcial para observar e registar os comportamentos comunicacionais.

Uma das formas de realizar esta avaliação prende-se justamente com o recurso a um observador independente. Embora a autoavaliação do treinador possa fornecer informação útil e pertinente sobre a sua própria comunicação, a avaliação por observadores independentes é considerada mais objetiva e confiável (Jones & Lavallee, 2017). Além disso, a avaliação independente revela comportamentos comunicacionais que o treinador pode não estar ciente (ou não estar disposto a admitir) (Fransen et al, 2015), pelo que se assume como uma ferramenta importante para ajudar os treinadores a melhorar as suas habilidades de comunicação e, conseqüentemente, aprimorar o desempenho de seus atletas. Neste sentido, surge então o primeiro objetivo deste estudo: caracterizar o perfil comunicacional do treinador, com recurso a uma grelha de observação, em contexto de competição.

Uma segunda dimensão em análise deve considerar que a comunicação é um processo complexo e dinâmico, no qual tanto o emissor quanto o recetor desempenham um papel primórdio para o seu sucesso. Apesar da intenção do emissor, a mensagem nem sempre é transmitida de forma clara e objetiva, ou o recetor pode interpretá-la de maneira diferente do que foi pretendido. Além disso, a percepção individual do comportamento comunicacional é

diretamente influenciada por fatores como género, cultura e contexto social (Chen & Starosta, 1996).

É, portanto, necessário considerar que nem sempre existe consciência clara da forma como a comunicação é realizada, e que existe a probabilidade da mensagem não ser integralmente recebida pelo recetor. Existem diversos fatores que podem contribuir para essa discrepância na comunicação, como a escolha inadequada das palavras, a linguagem não verbal inconsistente, o tom de voz inadequado e a falta de atenção do recetor (Falcão et al., 2021). Além disso, os fatores psicológicos do emissor e do recetor também podem influenciar a comunicação, como o estado emocional, as experiências passadas, os preconceitos pessoais e as expectativas individuais (Horn & Amorose, 2014).

Sumariamente, para minimizar esses erros de perceção, é fundamental um esforço do emissor para comunicar de forma clara e direta, selecionando as palavras adequadas ao contexto, utilizando uma linguagem não verbal coerente e prestando atenção ao tom de voz (Jones & Bodie, 2017a). Além disso, cabe também ao recetor direcionar a sua atenção, e procurar entender o significado da mensagem de forma completa considerando o contexto em que ela foi emitida. Surge dessa necessidade de pleno entendimento entre ambas as partes, a importância de comparar os comportamentos comunicacionais observados (com o objetivo de atingirmos um ponto claro de como foi realmente a comunicação) com a auto perceção do treinador relativamente à sua comunicação. O que se assume como uma estratégia importante para identificar discrepâncias entre a forma como o treinador percebe a sua própria comunicação, e a forma como os outros a percebem. A literatura expressa que reiteradamente existe uma diferença significativa entre a auto perceção do treinador e a perceção dos atletas da equipa sobre a sua comunicação (Jones & Bodie, 2017a). É fundamental que os treinadores recebam feedback regular sobre a sua comunicação, para que possam adaptar e melhorar os seus comportamentos comunicativos de acordo com as necessidades da equipa e dos atletas. A comparação entre a perceção dos atletas e os comportamentos comunicacionais observados ajuda a identificar discrepâncias e pontos a serem trabalhados na comunicação do treinador. Esta necessidade justifica o surgimento do nosso segundo objetivo:

Objetivo 2: Comparar os comportamentos comunicacionais observados com (a) a auto perceção do treinador relativamente à sua comunicação e (b) com a perceção dos atletas relativamente aos comportamentos comunicacionais do treinador).

Método

Procedimentos

O presente estudo encontrou-se inserido num projeto mais amplo sobre fatores individuais, sociais e psicológicos que influenciam o rendimento desportivo, numa parceria entre a Universidade Católica Portuguesa e a Universidade do Minho. O projeto obteve parecer favorável da Comissão de Ética desta última instituição. O foco deste estudo é a comparação da comunicação do treinador durante a competição realizada por um observador externo (a partir de uma grelha observacional de comportamentos comunicacionais), a autoavaliação que o próprio treinador faz dessa comunicação e a perceção dos atletas de equipa.

Para isso, optou-se por uma metodologia de estudo de caso. A opção por um estudo de caso justifica-se no âmbito da análise comparativa que se pretende, pois permite uma avaliação detalhada da comunicação do mesmo treinador e da mesma equipa durante os vários jogos, fornecendo informações importantes sobre os comportamentos comunicacionais utilizados sempre em situação de jogo, mas contemplando diferentes situações e com diferentes equipas adversárias (Siedentop et al., 2004).

Para efeitos de seleção do caso, estabeleceram-se os seguintes critérios de inclusão: (a) modalidades *indoor* (pela facilidade de recolha dos padrões comunicacionais por fatores como a qualidade do som); (b) modalidade coletiva (pelo número acrescido de atletas, possibilitando considerar perceções distintas sobre o mesmo indivíduo); (c) equipa sénior; (d) equipa com sede na área metropolitana do Porto (facilitando o contacto próximo e as deslocações para observação e gravação dos jogos em registo áudio e vídeo); (e) entendimento da língua portuguesa (pela aplicação dos questionários). Depois de listados os critérios de inclusão supramencionados, foi estabelecido um primeiro contacto com a psicóloga de um clube que cumpria os requisitos pré-estabelecidos, num contacto realizado por um dos membros da equipa de investigação. Assim, recrutou-se uma equipa de hóquei em patins de um clube da área metropolitana do Porto, do escalão sénior, a competir na 3^a divisão nacional.

O primeiro contacto com a entidade foi efetuado via email junto da direção do clube, com uma breve apresentação formal do estudo, os objetivos pretendidos com a mesma e os procedimentos de recolha e análise dos dados. Após a aprovação da entidade desportiva, foi realizada uma reunião entre a equipa de investigação, o treinador e os atletas, na qual foram explicados, de forma detalhada, os objetivos do estudo, os procedimentos de recolha e análise de dados, assim como as suas implicações. Depois de esclarecido o procedimento de recolha de dados, foi entregue o consentimento informado aos atletas e treinador, para assinatura e indicação de participação voluntária e esclarecida no estudo. Os atletas com idade igual ou

superior a 18 anos que quiseram participar no estudo providenciaram a autorização no momento. Existia apenas um dos atletas menor de idade, que devolveu o consentimento informado assinado pelo seu responsável legal após a reunião. Ainda neste primeiro encontro, treinador e atletas, depois dos respetivos consentimentos assinados, preencheram um questionário sociodemográfico. Foram, também, calendarizados com o treinador os jogos que seriam alvo de análise.

Foram seleccionados 5 jogos, no período entre dezembro - abril, numa periodicidade mensal, e foram apenas considerados os jogos em casa (devido à autorização fornecida pelo clube para gravação apenas ser válida nesses momentos). Em cada momento de análise (jogo), os procedimentos seguiram a mesma estrutura: a equipa de investigação chegava às instalações nas horas definidas como hora de concentração dos atletas (sensivelmente 2 horas antes do início do jogo), de modo a não prejudicar nenhuma dinâmica pré-jogo; após um breve contacto com todos os presentes (treinador, dirigentes e atletas) procedia-se à montagem do material eletrónico (constituído por uma câmara de filmar e um microfone); momentos antes de a equipa entrar em campo (já após o aquecimento), um dos elementos da equipa de investigação dirigia-se junto do treinador para colocar o microfone (o microfone era usado durante todo o momento competitivo, incluindo intervalos, descontos de tempo e outros momentos que integram a dinâmica de jogo); a equipa de investigação procedia à gravação integral do jogo; após o término do jogo, o equipamento era recolhido e era enviado ao treinador e atletas um link (através de um grupo previamente criado de *WhatsApp*, respetivo para cada uma das partes – atletas e treinador) para um questionário, no qual avaliavam a sua perceção relativamente aos seus comportamentos comunicacionais (no caso do treinador) e aos comportamentos comunicacionais do treinador (no caso dos atletas). O questionário tinha uma duração média de preenchimento de 5 minutos, e atletas e treinadores preenchiam necessariamente nas 24h subsequentes ao jogo.

Após a conclusão de cada recolha, a informação áudio e vídeo era unificada num só formato, para que fosse posteriormente analisada com recurso a uma grelha de observação. Este processo de codificação era orientado por duplas de investigadores que, juntos, procederam à visualização do vídeo, e respetiva discussão sobre a codificação. Em caso de discordância sobre qualquer comportamento específico, foi consultado o terceiro elemento investigador sobre o caso. Importa referir que todos os investigadores intervenientes no estudo receberam formação sobre a aplicação da grelha.

Instrumentos

Para avaliar os comportamentos comunicacionais do treinador, foi utilizado o Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC; Gomes, 2019), baseado no Modelo da Eficácia da Comunicação (Gomes, 2020) que avalia os comportamentos comunicacionais verbais considerando dois eixos: (1) o eixo da iniciativa, a partir do qual se analisa se o comportamento comunicacional iniciou na pessoa em causa (espontaneamente) ou se é uma resposta a um comportamento comunicacional prévio assumido por outra pessoa (reativo); e (2) o eixo do impacto, no qual se avalia potencial impacto (positivo ou negativo) da interação comunicacional. A partir destes dois eixos, o QCC considera 16 comportamentos comunicacionais (cf. Figura 1).

Figura 1

Eixos do Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC; Gomes, 2019),

		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 insucessos 14. Instrução negativa corretiva 15. Ignorar sucessos 16. Feedback negativo

O QCC inclui uma versão para observadores (em formato grelha de codificação), uma versão de autoavaliação (para treinadores) e uma versão de avaliação da comunicação do treinador (para atletas).

Relativamente à grelha de observação (dirigida a observadores), esta consiste na listagem dos 16 comportamentos comunicacionais pré-definidos, devendo o observador registar a frequência com que cada um dos comportamentos foi observado na interação entre o treinador e a equipa (neste caso, em situação de jogo; cf. Anexo 1). Este registo foi elaborado via análise

da gravação de cada jogo. A tabela 1, que se segue, providencia exemplos de comportamentos codificados:

Tabela 1

Exemplos de Comportamentos Comunicacionais Pré-definidos na Grelha de Observação do Questionário de Comportamentos Comunicacionais

Eixo iniciativa	Eixo impacto	Comportamento	Exemplo codificado
Espontâneo	Positivo	Visão positiva	‘Ainda há muito jogo pela frente...’
		Incentivo	‘Vamos R.!’
		Instrução positiva	‘ficam 2 atrás...’
		Compreensão	‘É boa ideia!’
	Negativo	Visão negativa	‘Já fomos...’
		Instrução negativa	‘Já vos disse para não inventarem!’
Desinteresse		‘Deixa andar...’	
Reativo	Positivo	Feedback positivo	‘Boa malta!’
		Manter o controle	‘Ninguém fala para os árbitros!’
		Incentivo após insucesso	‘Bora R., recuperamos agora!’
		Discordância	‘Devíamos fazer de outra maneira’
		Instrução positiva corretiva	‘Fechar o meio para a próxima’
	Negativo	Ignorar insucessos	Golo sofrido sem nenhum comentário associado
		Instrução negativa corretiva	‘Já te disse milhares de vezes para não sairés dessa posição’
		Ignorar sucessos	Por exemplo golo marcado sem nenhum comentário associado
Feedback negativo		‘Parece que estamos a dormir!’	

Os mesmos comportamentos eram avaliados pelo treinador, através do preenchimento da versão de autoavaliação do Questionário de Comportamentos Comunicacionais. Assim, foi pedido ao treinador que avaliasse a frequência (1 = *discordo completamente*, 5 = *concordo completamente*) que acreditava ter exibido cada um dos comportamentos durante o jogo (e.g., Visão positiva: “Mostrei otimismo/entusiasmo às outras pessoas sobre aquilo que podemos alcançar/atingir”; cf. Anexo 2).

Os atletas preencheram o mesmo questionário, sendo os itens ligeiramente adaptados de modo a indicarem a sua perceção relativamente à frequência (1 = *pouco frequente*, 5 = *muito frequente*) com que o treinador demonstrava cada um dos 16 comportamentos (e.g., Visão positiva: “Motivou-me a dar o máximo e a ter sucesso”; cf. Anexo 3).

Participantes

A amostra do estudo foi composta por uma equipa de atletas seniores da modalidade de hóquei em patins, e o seu respetivo treinador. Fazem parte desta equipa 17 atletas profissionais, com idades compreendidas entre 16 e 28 anos ($M = 21.40$, $DP = 6.00$). No que se refere às habilitações literárias, os atletas eram maioritariamente estudantes a frequentar o ensino secundário e universitário, sendo que 5 atletas tinham uma outra atividade profissional que não a de estudante (um deles com a licenciatura concluída e os restantes com o 12º ano). O número de anos de prática da modalidade variou entre 13 e 20 anos ($M = 14.50$, $DP = 3.50$). Os anos que estes atletas estavam na mesma equipa e com o mesmo treinador, estão compreendidos entre 0 e 3 anos. Todos os atletas à exceção de 2, conquistaram títulos nas suas carreiras (no mínimo 1 e no máximo 7), a nível nacional.

No que diz respeito ao treinador da equipa, este era do sexo masculino, com 56 anos de idade, tinha como habilitações literárias o 12º ano concluído e exercia como atividade profissional delegado de informação médica. Era treinador da modalidade há 27 anos, tendo conquistado um título regional. Para a temporada em que os dados foram recolhidos (2022-2023), traçou como objetivos da época desportiva a equipa terminar o campeonato entre o 4º e o 10º lugar.

Resultados e Discussão

Objetivo 1: Caracterizar o perfil comunicacional do treinador em competição

Para dar resposta ao objetivo 1, analisou-se a frequência dos comportamentos comunicacionais observados em cada jogo, com recurso à grelha de codificação. A tabela 2 sintetiza esses resultados.

Tabela 2*Frequência de Comportamentos Comunicacionais Observados por Jogo*

Jogo	Visão Positiva	Incentivo	Instrução Positiva	Compreensão	Feedback Positivo	Manter o controle	Incentivo após insucesso	Discordância	Instrução Positiva Corretiva	Visão Negativa	Instrução Negativa	Desinteresse	Ignorar Insucessos	Instrução Negativa Corretiva	Ignorar Sucessos	Feedback Negativo
1	10	66	105	6	30	36	3	6	62	1	2	0	11	7	11	2
2	6	51	138	1	19	17	2	1	33	0	0	0	0	2	3	0
3	4	51	101	2	20	21	5	2	34	1	6	0	13	6	5	5
4	44	126	82	10	46	13	8	3	98	11	30	6	15	5	16	20
5	22	56	41	3	21	31	6	4	48	11	20	2	5	8	16	3
Média Total (%)	15 (4.1%)	67.17 (20.4%)	92.83 (30.7%)	3.83 (1.1%)	23 (6.7%)	23 (8.5%)	4.50 (1.6%)	2.67 (0.8%)	55.17 (16.8%)	4 (1.1%)	9.83 (2.7%)	1.33 (0.3%)	8.5 (2.6%)	4.83 (1.5%)	9 (2.7%)	5.33 (1.4%)

Tabela 3*Frequência de Comportamentos Comunicacionais por Eixos*

Jogo	Nº total de Ks comunicacionais	Nº total Ks Positivos Espontâneos (%)	Nº total Ks Positivos Reativos (%)	Nº total Ks Negativos Espontâneos (%)	Nº total Ks Negativos Reativos (%)	Nº total Ks Positivos (%)	Nº total Ks Negativos (%)
1	358	187 (52%)	137 (38%)	3 (1%)	31 (9%)	324 (91%)	34 (10%)
2	273	196 (72%)	72 (26%)	0 (0%)	5 (2%)	268 (98%)	5 (2%)
3	276	158 (57%)	82 (30%)	7 (3%)	29 (11%)	240 (87%)	36 (13%)
4	487	262 (54%)	122 (25%)	47 (10%)	56 (12%)	384 (79%)	103 (21%)
5	297	122 (41%)	110 (37%)	33 (11%)	32 (11%)	232 (78%)	65 (22%)
Média Total	338.2	185 (55%)	104.6 (31%)	18 (5%)	30.6 (9%)	289.6 (87%)	48.6 (13%)

Ao longo dos 5 jogos, foram observados, em média 338 comportamentos comunicacionais verbais por parte do treinador (variando entre 487 e 273). É possível concluir que os **comportamentos positivos** constituem a maior prevalência dos comportamentos comunicacionais do treinador (média de 289 comportamentos por jogo, correspondente a cerca de 87% das comunicações verbais) e, dentro dos positivos, os espontâneos afirmam-se como mais comuns (em média 185 por jogo, correspondente a 55%; no qual é verificado através da tabela 3 anteriormente apresentada que o comportamento ‘instrução positiva’ foi o mais recorrente) comparativamente com os comportamentos positivos reativos (que apesar de não serem maioritários também assumem uma posição frequente na comunicação do treinador, com cerca de 104 por jogo; 31%). No que concerne aos **comportamentos comunicacionais negativos**, estes são menos prevalentes (cerca de 49 por jogo, 13% do total das comunicações verbais). Ao contrário do que acontece com os comportamentos positivos, nos comportamentos comunicacionais negativos são os reativos os mais prevalentes (cerca de 31 por jogo, 9%) comparativamente com os espontâneos (média 18 por jogo, que equivale a 5%).

Conclui-se, assim, que o treinador exibe um perfil comunicacional que privilegia uma comunicação positiva e a iniciativa (comportamentos espontâneos). Este estilo comunicacional atribui um impacto significativo na dinâmica da equipa e no desempenho dos atletas, considerando que a adoção de comportamentos positivos na comunicação do treinador aumenta a motivação, o compromisso e a dinâmica coletiva (Carron et al., 1998; Deci & Ryan, 1985). No entanto, é importante destacar que o uso exclusivo de comportamentos comunicacionais positivos pelo treinador pode não ser efetivo em todas as situações. A adoção de uma abordagem diversificada, como o uso de instrução corretiva e comportamentos comunicacionais negativos (espontâneos ou reativos) quando necessário, irá levar a um melhor desempenho da equipa a longo prazo (Feltz & Lirgg, 2001; Horn & Ronkainen, 1994). Como tal, o perfil do treinador com uma hegemonia dos comportamentos comunicacionais positivos, é uma estratégia efetiva para melhorar a dinâmica e aproveitamento da equipa, assim como o desempenho individual dos atletas, mas nunca descartando o equilíbrio causado pelos comportamentos comunicacionais negativos.

Objetivo 2: Comparar os comportamentos comunicacionais observados com a autoavaliação do treinador e percepção dos atletas

Analisamos anteriormente o perfil comunicacional do treinador, apresentado na tabela em cima como observação. Para respondermos ao segundo objetivo adicionamos duas variáveis de análise novas, a autoavaliação do treinador relativamente à sua comunicação (T), e a

perceção dos atletas relativamente aos comportamentos comunicacionais do treinador (A). Para uma interpretação clara do segundo objetivo, falamos individualmente sobre cada comportamento e fazemos a respetiva comparação entre perceção/perspetiva (Tabela 4).

Os valores percecionados pelo treinador relativamente à frequência (avaliada numa escala de 5 pontos) dos comportamentos positivos espontâneos foram bastante homogêneos, obtendo uma média de 4.8 nos 5 jogos. Os atletas atribuíram a este mesmo conjunto de comportamentos o valor médio de 4.0, ou seja, resultados sem grande discrepância. A avaliação dos observadores também demonstrou que este foi o conjunto de comportamentos mais frequente no perfil comunicacional do treinador (55.2%). E, de facto, essa avaliação mais positiva é corroborada tanto por treinadores como atletas, em termos globais. No entanto, curiosamente, o treinador avalia-se com 5 no jogo em que exibiu menos comportamentos deste género (jogo 5) e 4 naquele em que exibiu mais (jogo 2).

No setor de comportamentos positivos reativos, verificamos que apesar de não ser muito acentuada, a discrepância é ligeiramente inferior. Sobre este padrão comunicacional o treinador auto atribuiu uma pontuação de 4.4; enquanto os atletas apenas percecionaram 3.9, nos quais os jogos 3 e 4 assumiram o papel principal nesta heterogeneização de valores. Neste setor, e apesar de haver discrepância de apenas 0.5, a diferença está na categoria atribuída por cada uma das partes, considerando que aqui o treinador está no plano do muito frequente (4-5), mas os atletas estão no plano/categoria do frequente (3-4).

Avançamos para os comportamentos negativos espontâneos (4.8%), nos quais também verificamos que não há concordância total entre partes, apesar de valores próximos. O treinador definiu a sua comunicação nesse comportamento com o valor mais baixo (ou seja, melhor) em todos os jogos, 1. No entanto os atletas não percecionaram da mesma maneira e atribuíram 1.8, com todos os jogos descritos ligeiramente diferente da perspetiva do treinador. Verifica-se um apontamento interessante neste setor, o treinador auto atribui-se sempre o valor 1, independentemente de ter realizado 0 comportamentos dessa natureza num jogo, ou ter verbalizado 11% do seu padrão comunicacional numa situação distinta. Os atletas por outro lado parecem ser mais proficuos na sua avaliação de todos os aspetos.

Tabela 4*Comparação Comportamentos Comunicacionais Observados, Autoavaliação do Treinador e Percepção dos Atletas*

Jogos	Comportamentos positivos espontâneos			Comportamentos positivos reativos			Comportamentos negativos espontâneos			Comportamentos negativos reativos		
	O (%)	T	A	O (%)	T	A	O (%)	T	A	O (%)	T	A
1	52.20	5.00	4.25(0.82)	38.31	5.00	4.11(0.84)	0.80	1.00	1.74(0.66)	8.70	1.00	1.61(0.50)
2	71.80	4.00	3.94(0.96)	26.40	4.20	3.91(0.84)	0.00	1.00	1.89(1.05)	1.80	1.50	1.86(0.69)
3	57.20	5.00	3.88(0.58)	29.71	4.60	3.58(0.38)	2.50	1.00	2.00(0.44)	10.50	1.00	2.06(0.48)
4	53.80	5.00	3.96(1.17)	25.12	4.20	3.63(1.20)	9.70	1.00	1,88(0.98)	11.50	1.00	2.00(0.68)
5	41.10	5.00	4.18(0.61)	37	4.20	4.06(0.61)	11.10	1.00	1.71(0.73)	10.80	1.75	1.60(0.49)
Total	55.22	4.80	4.04	31.30	4.44	3.86	4.20	1.00	1.84	8.66	1.25	1.83

Legenda: O (Observação); T (Treinador); A (Atletas)

Por último, na linha dos comportamentos negativos reativos (dentro dos negativos, com maior frequência – 8.6%), conferimos novamente ligeiras diferenças entre resultados, mas com uma análise feita pelo treinador mais ‘negativa’ da sua prestação, na qual se auto avaliou com 1.3. Os atletas perceberam a comunicação dentro desse comportamento com 1.8. Curiosamente neste setor, tanto treinador como atletas perceberam uma presença discreta destes comportamentos, no entanto, a grelha indica-nos que foi o comportamento negativo mais frequente em comparação ao espontâneo.

Importante notar que em comportamentos positivos, o treinador apresentou uma avaliação mais próxima dos comportamentos observados do que os atletas, tal não acontece nos comportamentos negativos nos quais os atletas perceberam um maior impacto do que o treinador (apesar de valores relativamente próximos). De acordo com a teoria da autoeficácia de Bandura (1977), o facto de o treinador arrogar uma auto percepção mais positiva dos seus próprios comportamentos comunicacionais, o que pode ser influenciado por fatores como a autoconfiança, experiências prévias e feedback recebido. Além disso, treinadores tendem a superestimar a sua capacidade de comunicação e subestimar a importância do feedback dos atletas em relação ao próprio desempenho (Cushion et al., 2006), daí esta comparação ser pertinente para uma harmonia a longo prazo dos padrões comunicacionais dentro do grupo. O facto de os atletas perceberem mais comportamentos comunicacionais negativos do que o treinador pode ser explicado por diferentes fatores. Primeiramente, os atletas podem estar mais sensíveis a comportamentos comunicacionais negativos e a influência direta no seu desempenho ou o clima coletivo, enquanto o treinador pode estar mais focado em transmitir as suas orientações e estratégias no decorrer do jogo. Além disso, os atletas podem interpretar de maneira diferente certos comportamentos comunicacionais do treinador em relação ao próprio treinador. A Teoria do Ajustamento da Comunicação (Giles, 1979) sugere que a percepção de comportamentos comunicacionais é influenciada pelo contexto social e cultural em que ocorrem. Nesse sentido, os atletas podem ter expectativas diferentes em relação ao comportamento do treinador e a sua percepção pode ser influenciada por fatores como a cultura da equipa, o nível de intimidade ou o clima emocional coletivo. Além disso, a percepção dos atletas pode ser influenciada pelo efeito *de halo*, que se define como a generalização de uma determinada avaliação prévia (negativa ou positiva) (Thorndike, 1920). Isso significa que um comportamento comunicacional negativo pode ter mais peso na avaliação global do comportamento pelos atletas do que pelo próprio treinador.

Conclusão

Este estudo apresenta uma análise triangular dos comportamentos comunicacionais de um treinador durante a competição, considerando a autoavaliação dos comportamentos comunicacionais por parte do treinador, a percepção dos atletas quanto aos comportamentos comunicacionais do treinador e a observação dos mesmos por um observador externo. Os principais objetivos do estudo prendiam-se com: (1) caracterizar o perfil comunicacional do treinador em competição e (2) comparar os comportamentos comunicacionais observados com a autoavaliação do treinador e a percepção dos atletas. Optou-se por uma metodologia de estudo de caso, que permitiu acompanhar um treinador e uma equipa ao longo de um conjunto de jogos, aprofundando o conhecimento sobre os comportamentos comunicacionais do treinador e permitindo estabelecer um perfil comunicacional. Com base nos resultados obtidos, pode concluir-se que (1) o treinador observado apresenta um perfil comunicacional caracterizado por um maior destaque de comportamentos comunicacionais positivos, sobretudo no que concerne aos comportamentos positivos espontâneos, sendo que (2) relativamente a este perfil comunicacional do treinador, existe concordância entre todas as partes intervenientes no processo (treinador, atletas e observador externo) nos comportamentos positivos, no entanto, são verificadas algumas discrepâncias nos comportamentos comunicacionais negativos.

Em termos práticos, e de acordo com a literatura (Cushion, 2010), esta análise do perfil comunicacional é importante pois permite aprimorar a comunicação da equipa, promover um ambiente coletivo positivo, impactar o desempenho dos atletas como equipa e individualmente (aumentando a sua autoconfiança e autoestima) e contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional do próprio treinador. A caracterização do perfil comunicacional do treinador e a tomada de consciência por parte do próprio treinador acerca da forma como comunica, permitem uma reflexão sobre o processo e o ajustamento de estratégias comunicacionais mais equilibradas e eficazes. Quando avaliado e monitorizado ao longo da época, é possível identificar tendências e padrões comunicacionais do treinador, fornecendo uma base sólida para intervenções e melhorias contínuas quer do ponto de vista do coletivo/equipa quer do ponto de vista individual, na relação com cada um dos seus atletas (Morais & Gomes, 2018).

Este estudo salienta a importância da avaliação por observação independente dos comportamentos comunicacionais do treinador em momentos de competição, com recurso à gravação áudio e vídeo, momentos reconhecidos pela literatura como geradores de maior intensidade das emoções experienciadas e tensão (McCann et al., 2013) e que condicionam a forma como a mensagem é transmitida (pelo treinador) e recebida/processada (pelos atletas). Não obstante os valores associados aos comportamentos comunicacionais do treinador na

autoavaliação que este faz e a avaliação efetuada pelos observadores e atletas serem muito aproximados, é possível distinguir momentos em que o treinador não tem total consciência dos comportamentos que exhibe em situação de jogo. O recurso à utilização do registo áudio e vídeo neste estudo permite, pois, uma observação sistemática e *à posteriori* dos comportamentos comunicacionais do treinador junto da equipa e ao nível do indivíduo, sendo que esta observação pode ser analisada em diferentes momentos, diminuindo o viés que teria quando realizada apenas a partir da retrospectiva do treinador ou dos elementos da equipa (Morais & Gomes, 2018).

O recurso a este método de recolha de dados (áudio e vídeo), no que se define num processo de investigação aplicada, apresenta-nos pistas para estudos futuros que possam recorrer aos dados recolhidos para uma análise conjunta entre treinador e atletas, mediada pelo psicólogo desportivo que, numa ação sistemática e colaborativa, conduz os diferentes intervenientes a uma consciencialização acerca dos processos comunicacionais presentes em diferentes momentos de jogo (e/ou treino, se/quando replicado o estudo para estes momentos). A partir do feedback interativo que o vídeo permite, e considerando um processo cíclico de observar, analisar/avaliar e mudar comportamentos, podem ser desenhados e implementados programas de treino de competências psicológicas que conduza treinadores e atletas num percurso de tomada de consciência, aquisição de competências comunicacionais e treino das mesmas que impulsiona para a mudança de comportamentos a curto e médio prazo e, conseqüentemente, se traduz num melhor rendimento desportivo por parte da equipa e maior desenvolvimento profissional para o treinador.

O processo de consciencialização predispõe para a reflexão e aprendizagem, e incita a uma modelagem do processo comunicacional junto do treinador a ocorrer durante o período competitivo, numa base regular (Jones et al., 2003). Tendo este facto em mente, este estudo realça a importância do psicólogo do desporto que, ao integrar uma equipa, colabora na análise específica do comportamento comunicacional do treinador, colabora no estabelecimento de uma linha de base nos comportamentos comunicacionais, define estratégias que contribuem para modelar os comportamentos do treinador e da equipa e acompanha todo o processo de consciencialização e mudança destes comportamentos (Morais & Gomes, 2018).

Esta análise pode ser ampliada e considerar a própria prestação da equipa em cada momento de jogo bem como os fatores individuais dos atletas como a personalidade e a relação com o treinador. As propostas de intervenção poderiam contemplar uma intervenção triádica Treinador-Atleta-Equipa, incluída nos momentos de treino, e até mesmo atividades extra realizadas com os atletas.

Uma proposta para estudos futuros passa pela possibilidade de se recorrer à utilização dos questionários junto dos atletas para uma aplicação e análise individual permitindo aceder à percepção individual de cada um dos atletas face ao treinador, e a consequente evolução (positiva ou negativa) ao longo da época. Ou seja, em vez de aglomerar os resultados como procedido no estudo, a proposta é a de analisar individualmente a percepção de cada atleta, o que permitira identificar modelos comunicacionais a manter ou modelos a eliminar, mas poderia ainda ser alvo de um trabalho individual (treinador/atleta ou atleta/atleta) no sentido de tornar o processo comunicacional mais eficaz e, conseqüentemente, traduzir-se num maior rendimento desportivo para a equipa e para o atleta individualmente (Stenling et. Al, 2020). Poderia, ainda, ser adicionado a análise do rendimento final no momento da competição – identificando o padrão ótimo de comunicação para o melhor rendimento daquela equipa em específico.

Apesar de considerarmos a mais-valia do desenho de investigação utilizado neste estudo por ser pouco invasivo das dinâmicas coletivas da equipa, ser de fácil participação, ser intuitivo e rápido no preenchimento dos questionários pelos participantes e ainda bastante rico em termos de informações recolhidas e informações que partem de interlocutores diferenciados, este apresenta algumas limitações. Uma das principais limitações é a dificuldade de generalização dada a opção por um estudo de caso que permite o conhecimento das opiniões e das ações desencadeadas pelos diferentes intervenientes no processo comunicacional, mas limita a propalação dos resultados para outras equipas ou modalidades desportivas. Além disso, os dados foram recolhidos através de questionários e observações, o que pode resultar em respostas subjetivas e enviesamentos por parte dos participantes. Em próximos estudos poder-se-ia utilizar um desenho longitudinal e com recolha de dados em diferentes momentos de competição e treino, permitindo uma avaliação do processo e consequente desenho de um programa de treino de competências psicológicas.

Outra limitação a considerar é o facto de este estudo se focar apenas nos comportamentos comunicacionais do treinador, sem levar em conta outros fatores que podem influenciar a dinâmica de grupo e o desempenho desportivo, tais como a personalidade dos atletas (e o facto de não controlarmos a relação do treinador e diferentes atletas), a cultura organizacional, e a postura não verbal do treinador (Gelfand & Erez, 2006).

Por último, o facto de a equipa de observadores externos estar diretamente envolvida na codificação dos dados pode constituir um obstáculo à minimização da subjetividade e interpretação crítica dos membros da equipa de investigação. Procurou-se minimizar os impactos desta limitação através da realização de reuniões formativas para treinar a equipa no processo de codificação e alinhando os critérios de codificação dos diferentes comportamentos

comunicacionais. Também o facto de a codificação ter sido sempre realizada por duplas de investigadores foi uma medida adotada com o intuito de minimizar os riscos associados a esta limitação.

Em suma, e apesar das suas limitações, o presente estudo é importante para colmatar a escassez de bibliografia atual sobre os padrões comunicacionais do treinador nas equipas que integram e sobre a forma como os diferentes agentes avaliam essa comunicação. Em particular, sobre as discrepâncias e alinhamento desta perceção e o seu contraste com a observação de um elemento externo à equipa, fornecendo pistas importantes para a intervenção ao nível do desenvolvimento do perfil comunicacional dos treinadores. É ainda um estudo que, ao recorrer ao vídeo como método de recolha e análise de dados, valoriza a necessidade de uma avaliação dos padrões comunicacionais de forma íntegra e aprofundada, e permite um processo de reflexão e mudança de comportamento (quer por parte do treinador, quer dos atletas).

Referências bibliográficas

- Almeida, P. L. (2017). *Comunicação no desporto: A influência da comunicação na coesão e no desempenho de equipas de futebol*. Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra, Portugal.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(1), 63-84.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Brouwer, P. J., Neerinx, M. A., & Brinkman, W. P. (2011). Coach-athlete communication: A systematic review of the literature. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(11), 2059-2069.
- Buman, M. P., & Omli, J. W. (2010). Athlete-coach relationships and perceived stress among collegiate athletes: An exploratory investigation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(3), 238-251.
- Carneiro, A. L., Guimarães, S. J. D., & Greco, P. J. (2015). A comunicação treinador-atleta na perspectiva do treinador. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(2), 291-299.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213–226). Fitness Information Technology.
- Chen, G.-M. and Starosta, W.J. (1996) Intercultural Communication Competence: A Synthesis. *Communication Yearbook*, 19, 353-384.
- Cushion, C. (2010). Coach behavior. In J. Lyle & C. J. Cushion (Eds.), *Sports coaching professionalization and practice* (pp. 243–253). Elsevier.
- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2006). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 58(4), 1–18.
- Da Silva, O. G., & Navarro, E. C. (2012). A Relação professor-aluno no processo ensino-aprendizagem. *Revista Eletrônica Interdisciplinar*, 2(8).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.

- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Coach-athlete attachment and the quality of the coach-athlete relationship: implications for athlete's well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*(5), 441-457.
- DeVito, J. A. (2019). *Essentials of human communication: Embracing difference*. Pearson.
- Dias, S. (2007). *Factores que Influenciam a Performance em Atletas de Basquetebol Feminino* [Bachelor's thesis]. Universidade de Coimbra.
- Dias, T. S., Novotná, K., Oliveira, H. Z., Azevedo, C., Corte-Real, N., Slepíčka, P., & Fonseca, A. M. (2018). Why talented athletes drop out from sport? The Portuguese and Czech case. *Education + Training, 60*(5), 473-489. <https://doi.org/10.1108/et-12-2017-0207>
- Earl, M. J. (2001). The role of communication in creating and maintaining a learning organization: Preconditions, indicators, and disciplines. *Journal of Workplace Learning, 13*(5), 202-208. <https://doi.org/10.1108/13665620110395889>
- Falcão, W. R., Santana, W. C., Andrade, A. L., Fernandes, H. M., & de Oliveira, R. C. (2021). Coach-athlete communication behaviors during competition: A systematic review. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 35*, e210115. <https://doi.org/10.11606/1807-55092021000101009>
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of Applied Psychology, 86*(5), 865–871. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.5.865>
- Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N., & Vande Broek, G. (2017). The power of competence support: The impact of coaches' competence support on athlete's competence and relatedness and athletes' intention to persist in sport. *Journal of Sports Sciences, 35*(3), 209-216. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1168881>
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2015). The impact of athlete leaders on team members' team outcome confidence: A test of mediation by team identification and collective efficacy. *Sport and Exercise Psychology Review, 11*(2), 14-27.
- Gelfand, M. J., & Erez, M. (2006). The cultural intelligence hypothesis: Cultural intelligence as a determinant of performance. *Group & Organization Management, 31*(1), 20-26.
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2001). Relationship of coach communication and player extrinsic and intrinsic motivation in high school basketball players. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*(3), 263-277.
- Giles, H. (1979). The concept of communication accommodation. In H. Giles & B. St. Clair (Eds.), *Language and social psychology* (pp. 177–193). Blackwell.

- Gomes, A. R. (2019). *Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)*. [Relatório técnico não publicado]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- 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. <https://doi.org/10.47863/IKPZ3678> . Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/67148>
- 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*. Springer. Lausanne. ISBN: 978-3-030-63912-9. (2020). p. 43-72.
- Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 16-30. <https://doi.org/10.1123/jis.2.1.16>
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. Y. (2016). Burnout in elite athletes: A systematic review and future research directions. In J. L. Perry, R. J. Nicholls, & M. S. Simons (Eds.), *Burnout in sport: Understanding the process and consequences* (pp. 65-85). Routledge.
- Horn, T. (2002). Coaching effectiveness in the sports domain. In T. Horn. (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 309–354). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.). *Advances in sport psychology* (3rd ed, pp. 239-267). Human Kinetics.
- Horn, T. S., & Amorose, A. J. (2014). Coaching effectiveness in the sport domain. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Measurement in sport and exercise psychology* (pp. 311-325). Human Kinetics.
- Horn, T. S., & Harris, C. (2017). Coaching effectiveness in the sport domain. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.04.011>
- Horn, T. S., & Ronkainen, N. J. (1994). Effects of a coach training program on the communication skills of youth sport coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 294–312. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.3.294>
- Jones, C. R., & Bodie, G. D. (2017a). Creating effective teams through communication: A review of current literature. *International Journal of Business Communication*, 54(4), 408-434.
- Jones, R. G., & Bodie, G. D. (2017b). Communication and sport. In P. Pedersen (Ed) *The Routledge handbook of sport communication* (pp. 68-79). Routledge.
- Jones, R., & Lavallee, D. (2017). Exploring the life skills needs of UK elite athletes: implications for life skills provision. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 41-60.

- Jones, S. M., & Bodie, G. D. (2017c). The impact of communication on team cohesion and performance in sport. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 133-139. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.03.006>
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Understanding the coaching process: A framework for social analysis. *Quest*, 55(4), 382-401.
- Jowett, S., & Chaundy, V. (2004a). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302-311. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.8.4.302>
- Jowett, S., & Chaundy, V. (2004b). The impact of coaching style on the motivational climate perceived by male and female athletes. *European Journal of Sport Science*, 4(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/15368370408510006>
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: its psychological underpinnings and practical effectiveness. *Current Opinion in Psychology*, 12, 27-30.
- Katz, J. H., & Lawyer, S. R. (2019). Communicating effectively in competitive contexts: Understanding and addressing the key challenges. *International Journal of Communication*, 13, 2664-2684.
- Lafferty, J. C., & Brantley, A. (2018). Communication in sport coaching: A review of the literature. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/21520704.2017.1332845>
- Lyle, J., & Cushion, C. (2010). *Sports coaching: Professionalisation and practice*. Elsevier.
- Mageau, G. & Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374> .
- McCann, S., Kelloway, E. K., & Dorey, E. (2013). Communication in high-performance teams. In J. F. Kehoe & E. E. Lindsley (Eds.), *The handbook of human performance technology* (3rd ed., pp. 363-377). Wiley.
- Morais, C., & Gomes, A. R. (2018). O vídeo e a estatística enquanto estratégias de treino psicológico de atletas. In A. L. Aroni, K. G. Morão, G. Bagni & A. A. Machado (Eds.), *Os esportes e as novas tecnologias* (pp. 106-122). Edições Hipótese.
- Murray, M. M., & Lirgg, J. E. (2011). Respectful communication in teams: How positively framed feedback boosts team process and performance. *Journal of Business and Psychology*, 26(2), 249-259. <https://doi.org/10.1007/s10869-010-9185-6>
- O'Connor, J. P. (2017). *Comunicação clara e eficaz: como falar para ser compreendido e ouvido*. Novatec Editora.

- Passos, A. M., Araújo, D., Diniz, A., Davids, K., & Milho, J. (2009). Pattern of player position-activity in successful and unsuccessful elite handball teams. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1429-1436. <https://doi.org/10.1080/02640410903226433>
- Pordata (2021) [recurso eletrônico]. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.pordata.pt/portugal/clubes+desportivos+total+e+por+federacoes-2238>
- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2016). Coach-athlete relationship, psychological need satisfaction, and well-being. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(2), 207-218.
- Santos, A. R. M. (2015). Agora é hora de comunicar. Dissertação de Mestrado em Ensino de 1º e 2º ciclo de Ensino Básico.
- Shore, L. M., Barksdale, M., & Shore, D. M. (2001). The Relationship between Open Communication and Team Performance: A Study of Self-managing Work Teams. *Journal of Business and Psychology*, 16(2), 225-237. <https://doi.org/10.1023/A:1007875422663>
- Siedentop, D., Hastie, P., & van der Mars, H. (2004). *Complete guide to sport education*. Human Kinetics.
- Siegel, J. E. (2001). *Positive coaching: Building character and self-esteem through sports*. Wiley.
- Silva, A. (2016). *As Palestras do Treinador de Futebol em Dia de Jogo. Estudo de Caso num Contexto de Selecção Nacional de Sub21*. Dissertação Apresentada na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa. [Dissertação de Mestrado]. https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/11629/1/Tese%20Psicologia%20do%20Desporto%20Final_Alexandre%20Silva.pdf
- Silva, J., & Paes, R. R. (2018). Comunicação na relação treinador-atleta em competições esportivas: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 32(2), 341-350.
- Silva, M. F. O. (2011). A interação professor-aluno nas salas de aula de inglês dos núcleos de Línguas e culturas do Estado de Pernambuco da GRE Recife – Sul. [Tese de Mestrado] Lisboa.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(1), 39-59. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.39>

- Stenling, A., & Tafvelin, S. (2020). Athlete–coach communication in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 101-123. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1646832>
- Stenling, A., Tafvelin, S., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2020). Coach–Athlete Communication Profiles in Team Sports: Development and Associations With Athlete Satisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Thorndike, E. L. (1920). A constant error in psychological ratings. *Journal of Applied Psychology*, 4(1), 25–29.
- Vieira, M. (2006). “Comunicação Específica” no Futebol. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. [Trabalho Académico]. file:///C:/Users/teres/OneDrive/Downloads/_Comunicacao_especifica_no_futebol.pdf
- Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: Towards sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433.
- Warburton, D. E., Bredin, S. S., & Health, A. G. O. C. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
- Wright, T., & Burton, D. (2008). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes’ psychosocial development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 173-189. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.173>

Anexos

Anexo 1 - QCC – Grelha de observação comportamentos comunicacionais

Gomes, A. R. (2019). *Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)*. [Relatório técnico não publicado]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho

| QCC | Avaliação por observação | Versão geral |

Comportamentos comunicacionais																	
Registo de comportamentos Observadores																	
Comportamentos POSITIVOS Benéficos																	
	Espontâneos								Reativos								
	1. Visão positiva		2. Incentivo		3. Instrução positiva		4. Compreensão		5. Feedback positivo		6. Manter o controle		7. Incentivo após insucesso		8. Discortância		9. Instrução positiva correta
Frequência (assinalar comportamentos observados)	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	
	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	
	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	
	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	
	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	
	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	
	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	
	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	
	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	
	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	
Total																	
Total final				Percentagem													
Comportamentos NEGATIVOS Prejudiciais																	
	Espontâneos						Reativos										
	10. Visão negativa		11. Instrução negativa		12. Desinteresse		13. Ignorar insucessos		14. Instrução negativa correta		15. Ignorar sucessos		16. Feedback negativo				
Frequência (assinalar comportamentos observados)	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	
	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	
	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	
	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	
	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	
	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	
	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	
	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	
	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	
	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	
Total																	
Total final				Percentagem													

Anexo 2 – Questionário de Comportamentos Comunicacionais – Autoavaliação do treinador

Gomes, A. R. (2019). *Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)*. [Relatório técnico não publicado]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho

| QCC | Autoavaliação do treinador | Versão APÓS competição |

Este questionário avalia o modo como **comunicou** com os atletas após esta competição.

Por comunicação, entende-se o conjunto de iniciativas e estratégias, verbais e não verbais, de transmissão de uma ideia, pensamento, expectativa, desejo ou emoção. Procure pensar nestes aspetos, considerando a sua situação atual, e responda, por favor, às questões abaixo.

Tenha em consideração que não existem respostas certas ou erradas. Indique a resposta que melhor identificar a sua opinião e situação atual.

Nesta competição... Até ao momento, como treinador desta equipa...	Discordo completamente		Concordo moderadamente		Concordo completamente	
1. Mostrei otimismo/entusiasmo aos atletas sobre aquilo que podíamos alcançar/atingir	1	2	3	4	5	
2. Motivei os atletas a darem o máximo e a terem sucesso	1	2	3	4	5	
3. Expliquei, de modo positivo, o modo como os atletas poderiam melhorar as suas capacidades	1	2	3	4	5	
4. Mostrei interesse em compreender a opinião dos atletas	1	2	3	4	5	
5. Dei os parabéns quando os atletas tiveram sucesso ou fizeram algo bem feito	1	2	3	4	5	
6. Consegui controlar-me quando as coisas não correram bem	1	2	3	4	5	
7. Procurei compreender e apoiar os atletas quando falharam ou tiveram problemas numa dada situação	1	2	3	4	5	
8. Falei calmamente e objetivamente quando estive em desacordo com algum atleta	1	2	3	4	5	
9. Expliquei, de modo positivo, o que os atletas deveriam fazer quando se enganaram ou cometeram um erro	1	2	3	4	5	
10. Mostrei pessimismo/falta de confiança no modo como falei com os atletas	1	2	3	4	5	
11. Não tive a paciência necessária para explicar o modo como os atletas poderiam melhorar as suas capacidades	1	2	3	4	5	
12. Nem sempre mostrei interesse em ouvir a opinião dos atletas	1	2	3	4	5	
13. Ignorei ou não dei a ajuda necessária aos atletas quando tiveram problemas numa dada situação	1	2	3	4	5	
14. Quando algum atleta se enganou ou cometeu um erro, fui impaciente a explicar como se podia corrigir o problema	1	2	3	4	5	
15. Ignorei e não dei os parabéns quando os atletas fizeram algo bem feito	1	2	3	4	5	
16. Irritei-me e zanguei-me quando alguém fez algo errado	1	2	3	4	5	
17. Estou satisfeito/a com o modo como comunico com os atletas	1	2	3	4	5	
18. Sinto-me pronto/a para aplicar os meus conhecimentos sobre como comunicar com os atletas	1	2	3	4	5	
19. Sinto-me pronto/a para enfrentar os obstáculos ou problemas que podem surgir na comunicação com os atletas	1	2	3	4	5	

Anexo 3 - Questionário de Comportamentos Comunicacionais – Atleta

Gomes, A. R. (2019). *Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)*. [Relatório técnico não publicado]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho

| QCC | Avaliação dos atletas | Versão APÓS competição |

Este questionário avalia o modo habitual como o teu treinador **comunicou contigo nesta competição/jogo**.

Por comunicação, entende-se o conjunto de iniciativas e estratégias, verbais e não verbais, de transmissão de uma ideia, pensamento, expectativa, desejo ou emoção.

Tenha em consideração que não existem respostas certas ou erradas. Indique a resposta que melhor identificar a sua opinião e situação atual.

Nesta competição/jogo, o meu treinador... Até ao momento, o meu treinador...					
	Discordo completamente		Concordo moderadamente		Concordo completamente
1. Mostrou otimismo/entusiasmo sobre aquilo que podíamos alcançar/atingir	1	2	3	4	5
2. Motivou-me a dar o máximo e a ter sucesso	1	2	3	4	5
3. Explicou-me, de modo positivo, o modo como podia melhorar as minhas capacidades	1	2	3	4	5
4. Mostrou interesse em compreender a minha opinião	1	2	3	4	5
5. Deu-me os parabéns quando tive sucesso ou fiz algo bem feito	1	2	3	4	5
6. Conseguiu-se controlar quando as coisas não correram bem	1	2	3	4	5
7. Procurou compreender e apoiar-me quando falhei ou tive problemas numa dada situação	1	2	3	4	5
8. Falou calmamente e objetivamente quando estive em desacordo comigo	1	2	3	4	5
9. Explicou-me, de modo positivo, o que devia fazer quando me enganei ou cometi um erro	1	2	3	4	5
10. Mostrou pessimismo/falta de confiança no modo como falou comigo	1	2	3	4	5
11. Não teve a paciência necessária para me explicar como podia melhorar as minhas capacidades	1	2	3	4	5
12. Nem sempre mostrou interesse em ouvir a minha opinião	1	2	3	4	5
13. Ignorou ou não deu a ajuda necessária quando tive problemas numa dada situação	1	2	3	4	5
14. Quando me enganei ou cometi um erro, foi impaciente a explicar-me como corrigir o problema	1	2	3	4	5
15. Ignorou e não me deu os parabéns quando fiz algo bem feito	1	2	3	4	5
16. Irritou-se e zangou-se comigo quando achou que fiz algo errado	1	2	3	4	5