

## **DETERMINANTES PSICOLÓGICAS DO RENDIMENTO DESPORTIVO**

ESTUDO SOBRE AS RELAÇÕES DAS CARATERÍSTICAS  
PSICOLÓGICAS INDIVIDUAIS COM O RENDIMENTO DESPORTIVO, DE  
ATLETAS DE VÁRIAS MODALIDADES EM PORTUGAL.

**COMO JUSTIFICAR AS DIFERENÇAS INDIVIDUAIS DE  
RENDIMENTO DESPORTIVO?**



## OBJETIVOS



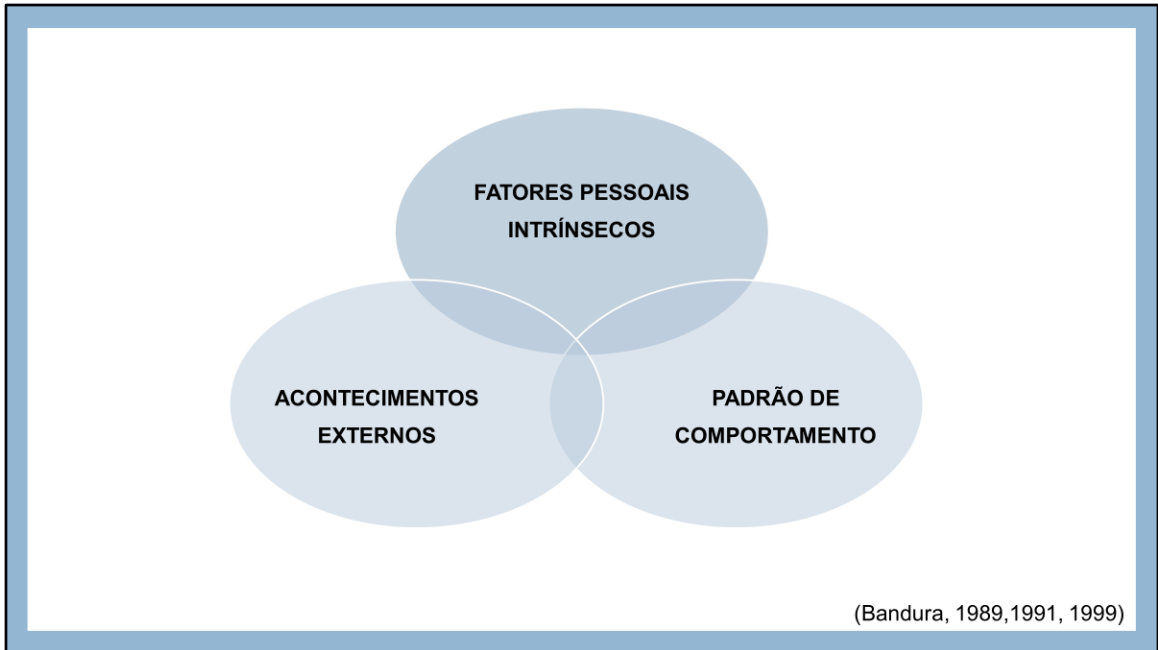
- Identificar características psicológicas individuais que se relacionaram com um superior desempenho desportivo.
- Identificar as crenças pessoais e os traços disposicionais relacionados com um nível de desempenho desportivo mais elevado.
- Verificar a fiabilidade dos instrumentos utilizados na avaliação das crenças pessoais e traços disposicionais dos atletas.

## TEORIA COGNITIVO – SOCIAL

O estudo das diferenças individuais deve focar-se na explicação de como a sua integração nas estruturas causais produz e regula o comportamento. (Bandura, 1999)

A atividade humana é um resultado da interação dinâmica das influências pessoais e contextuais. Sendo que as pessoas são um agente ativo nas causas da sua própria motivação e comportamento.

As diferenças individuais verificam-se ao nível das crenças, ambições e expectativas de resultado. E influenciam todo o processo de produção e regulação do comportamento.



Para uma determinada tarefa a atuação individual resulta da interação dos fatores pessoais (cognições, emoções e biologia), dos padrões de comportamento que a pessoa têm para aquela situação e dos condicionamentos externos.



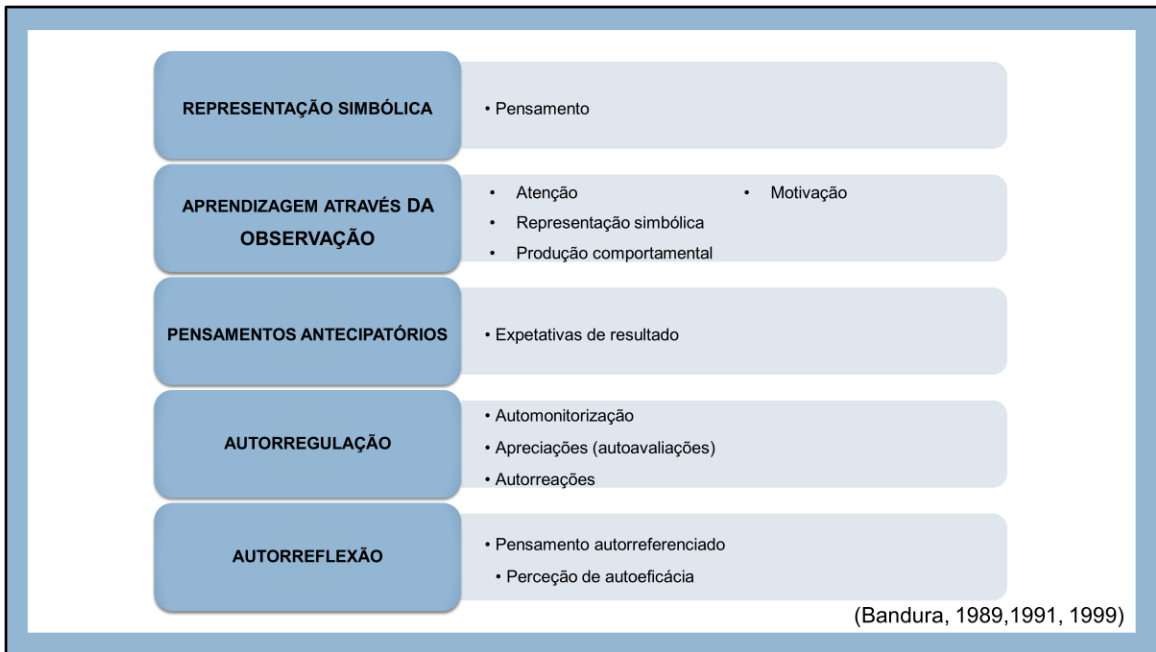
**PROCESSOS  
REGULATÓRIOS**

**SISTEMA  
PESSOAL**

(Bandura, 1989,1991, 1999)

Os processos regulatórios referem-se à gestão interna das emoções e cognições. O sistema pessoal consiste nas crenças, ambições e expectativas de resultado.

Os processos regulatórios medeiam a expressão do sistema pessoal através da ação, assim como, das alterações no sistema pessoal devido ao resultado das ações no contexto.



A teoria cognitivo – social expõe que as pessoas possuem capacidades fundamentais que possibilitam e explicam o comportamento humano tal como o conhecemos.

A representação simbólica funciona como um veículo do pensamento e permite transformar experiências em modelos cognitivos, transcender as experiências sensoriais e produzir cenários cognitivos.

A aprendizagem através da observação permite uma rápida expansão dos conhecimento e das competências.

Os pensamentos antecipatórios permitem transcender o contexto imediato e modelar e regular o presente para alcançar futuros desejados.

A autorregulação permite que a pessoa se ajuste às exigências contextuais e crie incentivos para a própria ação.

A autorreflexão permite que as pessoas avaliem os seus pensamentos, criem ideias e atuem sobre elas ou prevejam acontecimentos a partir delas.





- Moritz et al. (2000), num estudo de meta-análise reportaram correlações entre a autoeficácia e o desempenho desportivo, a correlação total foi de .38.
- Foi reportada uma relação negativa da autoeficácia no coping com a ansiedade somática e cognitiva (Nicholls et al., 2010).
- De acordo com a teoria da autoeficácia de Bandura, Wright et al. (2016), reportaram o diferente impacto de 6 técnicas para melhorar o desempenho.

(Moritz et al., 2000) quando a medição da autoeficácia foi específica do domínio a correlação foi de .26, quando a medição do desempenho desportivo foi objetiva a correlação foi de .34, quando foi autorreportada a correlação foi de .44 e quando a medição da autoeficácia foi concordante com a medição do desempenho desportivo a correlação foi de .43.

Nicholls et al. (2010), verificaram que, atletas numa situação de competição, a perceção de autoeficácia no coping esteve relacionada positivamente com a subsequente avaliação subjetiva do seu desempenho e relacionada negativamente com a ansiedade somática e cognitiva.

(Wright et al., 2016) As técnicas utilizadas foram:

visualização mental, vídeos de outros a executarem a tarefa, feedback motivacional, feedback sobre os resultados do desempenho, definição de objetivos e autodiálogo instrucional. Para tarefas novas, os autores, encontraram uma maior relação com a melhoria do desempenho do autodiálogo instrucional.

## POPULAÇÃO ALVO

- Atletas de modalidades desportivas em Portugal;
- Com 18 ou mais anos de idade.



Minimo 100. Quanto mais, mais potencia estatística.

## FORMULÁRIO ONLINE

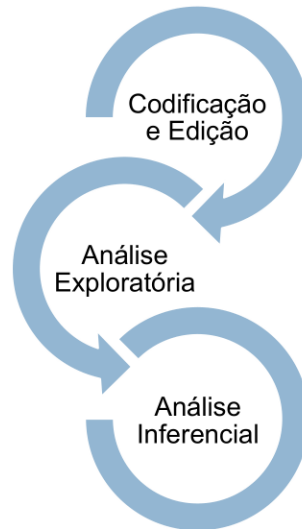
- |   |   |
|---|---|
| I. Perceção subjetiva de rendimento desportivo;                         | V. Escala curta da Grit;  |
| II. Escala de Autoeficácia;   | VI. Questionário da orientação para o Ego e Tarefa no Desporto; |
| III. Escala das Autoavaliações Nucleares;                               | VII. Dados demográficos e desportivos.                          |
| IV. Questionário da perceção acerca da natureza da capacidade atlética; |   |

As escalas de traços disposicionais são consideradas como comportamentos característicos, resultantes da expressão do sistema pessoal.

Dados demográficos e desportivos consistem nas informações quanto á idade, ao sexo, à modalidade desportiva que pratica, ao posto específico / posição / especialidade, ao escalão, à longevidade da prática federada, ao nível competitivo que integra atualmente, ao mais elevado nível competitivo que já experienciou, à divisão em que participa atualmente, ao número médio anual de participações em competições nacionais e internacionais, à representação da seleção nacional, à prova / competição em que obteve o melhor desempenho desportivo, ao número médio de horas de treino

deliberado semanal e às conquistas desportivas mais relevantes

**TRATAMENTO E  
ANÁLISE DOS  
DADOS**



Testes de comparação de médias.

Testes de correlação.

Regressões múltiplas lineares para encontrar o melhor modelo preditivo do nível de desempenho desportivo.

Serão testadas diferenças de médias das variáveis consoante o sexo, a modalidade desportiva, os anos de prática desportiva federada, as horas de treino deliberado, o nível competitivo que integra ou mais elevado nível competitivo que já experienciou.

Serão realizados testes de correlação, entre as variáveis: percepção subjetiva de desempenho desportivo, anos de prática desportiva federada, horas de treino deliberado, nível competitivo que integra, mais elevado

nível competitivo que já experienciou, percepção de autoeficácia, autoavaliações nucleares, perseverança, orientação motivacional e crenças quanto à natureza das capacidades desportivas.

Serão realizadas regressões lineares múltiplas para encontrar o melhor modelo preditivo do nível de desempenho desportivo, que pode incluir a percepção de autoeficácia, as autoavaliações nucleares, a perseverança, as crenças quanto à natureza das capacidades desportivas, a orientação motivacional, a percepção subjetiva de desempenho desportivo, os anos de prática desportiva federada e as horas de treino deliberado.



A estabilidade das escalas e questionários utilizados no estudo, será testada através do teste de correlação intraclasse.

## **CRONOGRAMA DO PLANO DE TRABALHOS**



- Recolha de dados e fundamentação teórica em curso;
- Até dia 1 de Junho, iniciar o tratamento e análise dos dados;
- A partir de dia 14 de Junho, iniciar o processo de reteste das escalas e dos questionários utilizados;
- Até dia 12 de Julho, iniciar o tratamento e análise dos dados do reteste;
- Até dia 29 de Setembro, entrega da dissertação.

Obrigado pela atenção!



Orientadores

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cláudia Salomé Lima Dias

Prof. Dr. Rui Manuel da Costa Sofia

Nuno Miguel Simões Araújo

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. doi:10.1037/0003-066X.44.9.1175

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287. doi:[https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. In L. Pervin & O. John (Eds.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154-196). New York, NY, US: Guilford Press.

Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294. doi:10.1080/02701367.2000.10608908

Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97-102. doi:10.1080/17461390903271592

Wright, B. J., O'Halloran, P. D., & Stukas, A. A. (2016). Enhancing Self-Efficacy and Performance: An Experimental Comparison of Psychological Techniques. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 36-46. doi:10.1080/02701367.2015.1093072