



Especialização em Desporto e Performance - 2º Ciclo em
Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

DETERMINANTES PSICOLÓGICAS DO RENDIMENTO DESPORTIVO

Orientadores

Prof.^a Dr.^a Cláudia Salomé Lima Dias

Prof. Dr. Rui Manuel da Costa Sofia

Nuno Miguel Simões Araújo

Março, 2020

ÍNDICE

Identificação do projeto	2
Área científica principal	2
Título	2
Palavras-chave	2
Autor	2
Componente científica	3
Introdução	3
Descrição técnica	4
Estado da arte	4
Definição do problema e objetivos	24
Plano de investigação e métodos	25
Participantes	25
Instrumentos	25
Recolha dos dados	28
Tratamento e análise dos dados	28
Cronograma do plano de trabalhos	30
REFERÊNCIAS	42

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

ÁREA CIENTÍFICA PRINCIPAL

Psicologia Aplicada; Psicologia do Desporto; Rendimento.

TÍTULO

Determinantes psicológicas do rendimento desportivo.

Psychological determinants of sports performance.

PALAVRAS-CHAVE

Autoeficácia; Crenças; Desempenho desportivo.

Self-efficacy; Beliefs; Sports performance.

AUTOR

Nuno Miguel Simões Araújo; Discente no Segundo Ciclo em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano; Faculdade de Desporto da Universidade do Porto; up201903845@edu.fade.up.pt.

Orientadores

Prof.^a Dr.^a Cláudia Salomé Lima Dias; Psicologia do Desporto; Faculdade de Desporto da Universidade do Porto; cdias@fade.up.pt.

Prof. Dr. Rui Manuel da Costa Sofia; Psicologia do Desporto; Faculdade de Desporto da Universidade do Porto; ruisofia@fade.up.pt.

COMPONENTE CIENTÍFICA

INTRODUÇÃO

O desporto é um contexto cada vez mais exigente, onde a superação pessoal e interpessoal têm um papel central. As exigências de desempenho acompanham a superação dos modelos de desempenho que garantiram o sucesso desportivo no passado e, dessa forma, para que os atletas sejam bem-sucedidos, precisam uma melhor e mais abrangente preparação.

Ericsson et al. (2009), sugeriram que a identificação dos mecanismos que sustentam o desempenho superior dos *experts* e dos fatores que influenciam a aquisição desses mecanismos, informa sobre o modo como o desempenho ótimo pode ser alcançado. Assim, “o estudo da excelência ganha crescente relevância na Psicologia e nas Ciências do Desporto, procurando perceber as características e competências dos atletas excelentes, o que os distingue dos restantes atletas, ou como iniciam, desenvolvem e mantêm essas características e competências” (Matos et al., 2011).

Ericsson et al. (2009), sugeriram, também, que o modo para alcançar o desempenho superior é através da prática deliberada, que conduz a melhorias consecutivas de aspetos específicos do desempenho. Posto isto, torna-se evidente que o sucesso desportivo depende do comportamento dos indivíduos e, neste domínio, a Teoria Cognitivo – Social de Bandura, coloca os indivíduos no controlo dos fatores que influenciam a sua vida e oferece explicações plausíveis para os processos de regulação e produção do comportamento.

Neste sentido, o presente estudo vai avaliar de acordo com a perspetiva da Teoria Cognitivo – Social de Bandura, os fatores psicológicos que conduziram os atletas a alcançarem resultados desportivos mais elevados e verificar a assertividade das previsões dos constructos teóricos.

DESCRIÇÃO TÉCNICA

ESTADO DA ARTE

MODELOS COGNITIVO – SOCIAIS

Dweck e Leggett (1988), apresentaram um modelo concordante com a perspectiva cognitivo – social, onde as teorias implícitas orientam as pessoas para objetivos particulares, que estabelecem padrões cognitivos, afetivos e comportamentais adaptativos ou desadaptativos. Perante adversidades, os padrões desadaptativos ou desamparados, foram caracterizados por: pensamentos negativos, afeto negativo, evitamento de desafios e deterioração do desempenho. No sentido oposto, perante adversidades, os padrões adaptativos ou orientados para a mestria, foram caracterizados por: diálogo interno instrucional, automonitorização, prognósticos positivos, afeto positivo, estratégias de resolução de problemas efetivas, procura de tarefas desafiadoras e manutenção do esforço.

Foi indicado que, os objetivos de desempenho (orientam as pessoas para conquistarem julgamentos favoráveis das suas competências) confrontados com o insucesso associaram-se a padrões desadaptativos e objetivos de aprendizagem (orientam as pessoas para aumentarem as suas competências) confrontados com o insucesso associaram-se a padrões adaptativos. Os autores, sugeriram que a perseguição de objetivos cria uma estrutura que gere a interpretação e as reações aos acontecimentos. Foi distinguido que, os objetivos de desempenho criam um enquadramento em que o resultado e as características do desempenho realizado, são interpretados quanto às implicações para a capacidade e adequação individual. Por outro lado, os objetivos de aprendizagem criam um enquadramento em que o resultado e as características do desempenho realizado, providenciam informações sobre a efetividade das estratégias individuais de aprendizagem e mestria.

No que respeita ao afeto, os pressupostos acima expostos indicam que a experiência de insucesso, na presença de objetivos de desempenho pode despoletar ansiedade, afeto depressivo, vergonha, aborrecimento e desprezo. Enquanto, na presença de objetivos de aprendizagem, a experiência de insucesso, indica que a tarefa exige mais esforço e engenho, o que cria a oportunidade de gerar afeto positivo (que pode incluir gratificações intrínsecas, prazer ou orgulho) através de uma experiência aprazível de mestria.

Quanto à produção comportamental, na perspetiva dos objetivos de desempenho, foi alegado que existe uma tendência para enveredar por tarefas que possibilitem maximizar os julgamentos positivos e o orgulho nas capacidades e minimizar os julgamentos negativos, a ansiedade e a vergonha. Numa segunda instância, optar por tarefas mais ou menos exigentes depende do nível de confiança nas capacidades pessoais e da presença de ameaças ao sucesso. Na perspetiva dos objetivos de aprendizagem, foi alegado que existe uma tendência para enveredar por tarefas que possibilitem maximizar o desenvolvimento das capacidades, o orgulho e o prazer das experiências de mestria, independentemente do estado momentâneo de capacidade.

Com vista a futuras práticas de definição de objetivos, foi feita a ressalva de que por vezes é importante as pessoas obterem julgamentos favoráveis sobre a sua competência (concretização de objetivos de desempenho), que podem ser um pré-requisito para a perseguição de objetivos de aprendizagem e quando a confiança nas capacidades é elevada podem orientar para a mestria. No entanto, devido à dificuldade em manter uma elevada confiança nas capacidades quando se perseguem objetivos de desempenho, os objetivos de aprendizagem revelam-se fundamentais porque reduzem a vulnerabilidade das pessoas aos efeitos da variação dos níveis de confiança. Por isso, de modo às pessoas se revelarem adaptativas, estas devem coordenar eficientemente a definição de objetivos de desempenho e de aprendizagem.

Quanto às crenças implícitas sobre as capacidades, foi previsto que dependendo da presença de crenças de entidade ou incrementais, as pessoas orientam-se respetivamente, para provar a adequação das suas capacidades ou

para desenvolverem as suas capacidades. Os autores, sugeriram que estas teorias podem estar na origem dos padrões adaptativos ou desadaptativos. A conceção das capacidades como entidade (descreve a natureza das capacidades como traços inalteráveis ou capacidades estáveis) foi relacionada com os objetivos de desempenho e a conceção incremental (descreve a natureza das capacidades como suscetível de desenvolvimento ou capacidades maleáveis) foi relacionada com os objetivos de aprendizagem.

Foi considerado que, as teorias de entidade e incremental representam duas formas diferentes de autoconceito. Na presença da teoria de entidade, a pessoa percebesse como uma coleção de traços estáveis que podem ser medidos e avaliados. Na presença da teoria incremental, a pessoa percebesse como um sistema com qualidades maleáveis que evoluem no tempo através do esforço individual. Os objetivos, alinhados com o autoconceito, foram entendidos como um meio para aumentar os níveis de autoestima. Ou seja, pessoas que ostentem crenças de entidade, possuíram um autoconceito orientado para a medição e avaliação das suas capacidades e, por isso, alinha-se com os objetivos de desempenho. Pessoas que ostentem crenças incrementais, possuíram um autoconceito orientado para a evolução das suas capacidades e, por isso, alinham-se com os objetivos de aprendizagem.

No sentido de expandir o alcance do modelo, os autores, sugeriram que as pessoas podem conceptualizar em termos estáveis ou dinâmicos múltiplos fenómenos e, porventura, a ciência e a cultura incitem certas perspetivas de fenómenos particulares em determinados momentos. Foi argumentado: que as pessoas identificam atributos ou características, pessoais, das outras pessoas e do contexto; que as pessoas possuem teorias implícitas sobre a controlabilidade dessas características; e que adotam objetivos relativamente a essas características de acordo com as suas teorias implícitas.

Na abordagem à percepção de controlo, foi sugerido que na presença de uma teoria de entidade, a percepção de controlo das pessoas sobre os resultados, só se verifica em situações onde a percepção do nível das características identificadas como relevantes para a obtenção de resultados é elevada. Na

presença de uma teoria incremental, a percepção de controlo das pessoas sobre os resultados, deriva da crença de que as características relevantes para a obtenção de resultados podem ser alteradas e os resultados desejados podem ser alcançados.

No que respeita à atribuição causal, foi considerado que a diferença da presença da teoria de entidade ou incremental, consiste na percepção de controlo sobre as características dos fatores externos e pessoais que conduzem aos resultados, ou seja, unicamente as pessoas que ostentam a teoria incremental percebem as causas dos resultados como controláveis, para as pessoas que ostentam a teoria de identidade as causas dos resultados são incontroláveis.

Dweck e Leggett (1988), terminaram com considerações para o espaço da personalidade e da motivação, onde sugeriram que as características disposicionais são variáveis de diferenças individuais que determinam a probabilidade, à priori, da pessoa adotar objetivos ou comportamentos específicos e os fatores situacionais possuem o potencial para alterar essas probabilidades. Portanto, foi alegado que o poder das teorias da personalidade e das características disposicionais, reside na capacidade para prever qual o comportamento que será exibido em várias situações, em detrimento de prever que o mesmo comportamento será exibido ao longo de diferentes situações.

Bandura (1999), abordou o constructo da personalidade do ponto de vista da teoria cognitivo – social que tinha desenvolvido. A teoria cognitivo – social entende que as pessoas não são só guiadas e modeladas pelo contexto, mas são, também, auto-organizadas, proativas, autorrefletivas e autorreguladas. O que lhes permite influenciar as suas ações e produzir determinados resultados. Portanto, a atividade humana é um resultado da interação dinâmica das influências pessoais e contextuais. Foi indicado que ao atuar sobre a própria atividade, as pessoas moldam o desenvolvimento e o funcionamento do seu cérebro durante o curso da vida.

Foi referido que a teoria cognitivo – social explica o funcionamento psicossocial de acordo com um modelo causal recíproco de três constituintes.

Este modelo, implica os fatores pessoais intrínsecos (cognições, emoções e biologia), os padrões de comportamento e os acontecimentos externos, que agem como fatores interativos determinantes das influências bidirecionais entre os constituintes. O contributo relativo de cada constituinte foi indicado que dependa da atividade, das circunstâncias situacionais, dos constrangimentos socioculturais e da oportunidade. Foram distinguidos três tipos de contexto que se associam a um aumento da atuação sobre a própria atividade, o imposto (a pessoa só controla a sua reação ao contexto), o selecionado (a pessoa exerce a opção de escolher o contexto) e o construído (a pessoa influencia as características do contexto). Foi ainda considerado que existe uma diferença entre as potencialidades do contexto e a experiência concreta das pessoas.

Quanto ao estudo das diferenças individuais, foi considerado que deve orientar-se para a explicação de como a sua integração nas estruturas causais produz e regula o comportamento. Foi declarado que na perspetiva da teoria cognitivo – social, as disposições individuais são as crenças, ambições e as expetativas de resultado que regulam o comportamento.

Foi considerado que as pessoas tanto são agentes por se automonitorizarem, por refletirem sobre as suas experiências e por exercerem autoinfluências como por atuarem sobre o contexto. E mesmo quando sofrem influências externas, as pessoas atuam sobre as suas cognições, emoções e comportamentos, por forma a exacerbar, neutralizar ou apaziguar essas influências. Foi, também, afirmado que na perspetiva da teoria cognitivo – social não ocorre um fracionamento do “eu”, pelo contrário foi considerado que existe um só “eu” que prospectiva diferentes futuros e escolhe caminhos a seguir para alcançar os futuros desejados e evitar futuros indesejados. Foi indicado que as pessoas se esforçam para seguir o caminho que escolheram com vista a alcançarem o futuro desejado e motivam o seu esforço através de mecanismos de autorregulação, que são dirigidos pela avaliação das suas capacidades, pela ambição de longo prazo que contém objetivos de curto prazo, pela expetativa positiva ou negativa de resultado, pela importância atribuída ao resultado que se

espera obter, pela percepção de constrangimentos externos e pela percepção de oportunidade.

Foi indicado que o funcionamento humano depende do trabalho conjunto da estrutura do sistema pessoal com os processos regulatórios, mais concretamente, os processos regulatórios guiam as estruturas pessoais que são exteriorizadas como ações através dos processos regulatórios e modeladas pelo resultado da sua ação sobre o contexto. Portanto, a conservação do comportamento foi considerada dependente da manutenção das condições externas que afetam a valorização funcional do comportamento. Foi ainda declarado que apesar da diversidade de contextos socioculturais e estilos de vida, os mecanismos de aprendizagem e regulação são universais.

Foi afirmado que o desenvolvimento de uma teoria compreensiva da personalidade requer a integração de esquemas conceituais de classificação do comportamento e dos mecanismos através dos quais os comportamentos desejados são promovidos e os indesejados alterados. Foi ainda alegado que a teoria deve guiar o desenvolvimento de instrumentos de mensuração apropriados, especificar as condições de verificação prática das suas proposições nucleares e informar sobre protocolos psicossociais que resultem em mudanças efetivas. Neste sentido, foi alegado que a teoria cognitivo – social proporciona orientações explícitas de como fomentar uma percepção resiliente de eficácia, que em conjunto com os objetivos que se ambicionam alcançar, as expectativas de resultado, a percepção de impedimentos e a percepção de oportunidade constituem o poder preditivo da teoria.

As estruturas sociais através da definição de regras e da aprovação de determinados comportamentos foram percebidas como organizadoras, condutoras e reguladoras da atividade humana num determinado domínio. Foi referido que a atividade humana cria as estruturas sociais, que por sua vez impõem constrangimentos, proporcionam recursos e oportunidades para o desenvolvimento e funcionamento individual. No entanto, foi considerado que as pessoas também atuam sobre os sistemas sociais, através do exercício de autoinfluências.

Na perspectiva da teoria cognitivo – social as pessoas são caracterizadas quanto a capacidades fundamentais. A representação simbólica foi reconhecida como uma das capacidades fundamentais e foi considerado que proporciona uma ferramenta para compreender o contexto e criar e gerir condições contextuais. Os símbolos foram entendidos como veículo do pensamento. Foi referido que os fatores cognitivos determinam em parte os acontecimentos externos que são observados, o significado que lhes é atribuído, o seu impacto emocional, o seu poder motivacional e como a informação decorrente da sua observação é organizada e preservada para utilização futura. Foi considerado que através da mediação dos símbolos, as pessoas transformam experiências momentâneas em modelos cognitivos que orientam o pensamento racional e da ação. Foi indicado que as pessoas ensaiam cenários cognitivos de possíveis soluções para os seus problemas e a representação simbólica permite que as pessoas desenvolvam ideias que transcendem as suas experiências sensoriais. Contudo, foi alegado que a representação simbólica também pode ser debilitante quando as pessoas recordam continuamente acontecimentos passados dolorosos que perturbam a construção dos cenários cognitivos futuros.

A capacidade de aprender através da observação foi indiciada como outra capacidade fundamental. Foi considerado que a informação conseguida através da observação de vários modelos, permite uma rápida expansão do conhecimento e das competências. A aprendizagem através da observação foi considerada constituída por quatro subfunções. Os processos atencionais foram identificados como uma das subfunções e foi alegado que determinam o que as pessoas observam de entre as possíveis influências do modelo e a informação que extraem daquilo que observaram. Os processos de representação foram identificados como outra subfunção e foram descritos como a transformação da informação extraída dos modelos em regras e conceitos memorizáveis. Os processos de produção comportamental, também, foram identificados como uma subfunção e foram descritos como a tradução dos conceitos simbólicos em cursos de ação. Os processos motivacionais foram identificados como a quarta

subfunção e foram considerados três tipos de incentivos motivacionais: diretos, vicários e autoproduzidos.

A capacidade de gerar pensamentos antecipatórios, também, foi referida como uma capacidade fundamental. Foi afirmado que os pensamentos antecipatórios possibilitam que as pessoas transcendam o contexto imediato que as incorpora e modelem e regulem o presente para adequar-se aos futuros desejados. Foi descrito que as expectativas de resultado, consequência da representação cognitiva no presente de previsíveis acontecimentos futuros, motivam e regulam os comportamentos. Foi declarado que as pessoas seguem cursos de ação que associam a expectativas de resultados positivos e descartam cursos de ação que associam a expectativas de resultados inconsequentes ou penalizadores. Foi sugerido que as expectativas de resultado ganham maior relevância motivacional quando as pessoas associam os resultados das ações ao contexto, processos de comparação social foi sugerido que podem aumentar a valorização pessoal dos resultados e por isso aumentar o nível de motivação no sentido de os alcançar.

A capacidade de autorregulação foi apresentada como outra capacidade fundamental. As pessoas foram entendidas, também, como autorreativas e capazes de se autodirecionarem, sendo esta capacidade de autodirecionamento assente sobre as estruturas autorreguladoras. Foi indicado que uma autorregulação bem-sucedida, implica o ajustamento dos modelos e das orientações individuais às exigências e condutas aprovadas do contexto. Foi descrito que, assim que este autoajustamento é desenvolvido, os modelos individuais e as autoaprovações servem como principais orientadores e motivadores do comportamento.

A automonitorização, as apreciações e as autorreações foram consideradas subfunções da autorregulação da motivação, das emoções e da ação. A observação dos próprios padrões de comportamento foi considerado o primeiro passo para atuar sobre ele, sendo que, a atenção seletiva das pessoas depende do valor e do significado funcional que atribuem aos diferentes aspectos em diferentes atividades. No entanto, foi afirmado que a informação sobre os

padrões de comportamento proporcionam uma base curta para a produção de reações autodiretivas. Posto isto, foi indicado que as apreciações provocam reações de autodirecionamento, através da valorização da atividade e da autoanálise comparativa entre o desempenho realizado e o modelo individual de desempenho ou os desempenhos realizados por outros. Foi referido que a motivação associada aos modelos individuais de desempenho decorre da perceção de autoeficácia para alcançar o modelo de desempenho, das emoções geradas por autoavaliações enquadradas com concretizações pessoais e de ajustamentos dos objetivos de curto prazo consoante o progresso individual. Seguidamente, foi alegado que as autorreações proporcionam os mecanismos reguladores da ação.

Considerou-se que o controlo da autorregulação é conseguido pela criação de incentivos para a própria ação e pelas reações emocionais antecipadas resultado da autoanálise comparativa entre o comportamento e o modelo pessoal. Sendo assim, foi considerado que as pessoas perseguem cursos de ação que lhes proporcionam autossatisfação e autoestima, mas reformulam comportamentos que resultam em autocensura. Quanto aos incentivos automotivadores foi indicado que podem ser tangíveis, no entanto, foi referido que as pessoas valorizam mais a autossatisfação derivada das realizações. Neste sentido, foi declarado que a autoavaliação confere direção e motivação ao comportamento. Foi descrito que as pessoas se motivam inicialmente através da definição de modelos valorizados de desempenho, que criam discrepâncias negativas e mobilizam o esforço necessário de acordo com a previsão dos cenários antecipatórios. O controlo da informação retornada do desempenho proporciona ajustamentos do esforço despendido por forma a alcançar os resultados desejados. Sendo que, as pessoas com uma forte perceção de eficácia, depois de alcançarem o modelo pessoal de desempenho que estavam a perseguir, geralmente definem um novo modelo pessoal mais exigente, o que cria novas discrepâncias motivacionais.

Foi exposto que depois das capacidades de autorregulação estarem desenvolvidas, o próprio comportamento despoleta normalmente reações

autoavaliativas e resultados externos, que podem completar-se ou representar influências opostas para a produção de novos comportamentos. Foi revelado que os resultados externos tendem a ser mais influentes quando são compatíveis com as reações às autoavaliações, no entanto, pessoas pouco comprometidas com o modelo pessoal adotam orientações mais pragmáticas e tendem a comportar-se de acordo com a percepção de exigências da situação. Foram explorados vários contextos onde a comportamento é influenciado de diferentes formas por reações autoavaliativas e recompensas externas, por exemplo: as pessoas experienciam conflitos de resultado quando recebem recompensas externas por comportamentos que desvalorizam, tem pouco controlo sobre o comportamento quando as consequências autodepreciativas superam as recompensas externas e exibem comportamentos displicentes quando as recompensas externas superam as consequências autodepreciativas.

A capacidade de autorreflexão foi considerada outra capacidade fundamental. Foi alegado que as pessoas autoexaminam o seu funcionamento cognitivo, emocional e comportamental. Foi indicado que um funcionamento efetivo requer formas confiáveis de distinguir pensamentos precisos de pensamentos defeituosos. Foi alegado que ao refletirem sobre os próprios pensamentos as pessoas, criam ideias e atuam sobre elas ou preveem ocorrências delas. Depois a partir da apreciação dos resultado obtidos as pessoas deduzem a precisão e o valor funcional do seu pensamento e tentam melhorar se necessário.

Foi considerado que os processos de verificação do pensamento envolvem verificar a sua correspondência com alguns indicadores da realidade. Foi indicado que a verificação ativa é um modo de verificação do pensamento e consiste na exatidão da correspondência entre os pensamentos e os resultados das ações que eles dirigiram. A verificação vicária foi referida como outro modo de verificação do pensamento e consiste na correspondência entre os próprios pensamentos e os comportamentos de outras pessoas. A verificação por persuasão, também, foi exposta como um modo de verificação do pensamento

e requer a comparação do próprio pensamento com as crenças de outras pessoas a quem se atribui crédito. Por último, a verificação lógica foi considerada um modo de verificação do pensamento e implica que as pessoas deduzam, de acordo com o conhecimento que possuem, erros no seu pensamento.

De entre as formas de pensamento autorreferenciado que influenciam a motivação, as emoções e o comportamento, a percepção de autoeficácia foi considerada a mais central e fundamental. Foi explicado que a percepção de autoeficácia é constituída pelas crenças das pessoas nas suas capacidades para atuar sobre os fatores que afetam a sua vida. Foi declarado que estas crenças são fundamentais à atividade humana, porque se as pessoas não acreditarem que conseguem alcançar os resultados desejados através das suas ações, elas têm poucos incentivos para agir ou persistir perante as adversidades.

Foi referido que as crenças de autoeficácia podem resultar de experiências de mestria, que consistem na superação dos problemas através de sucessivas etapas alcançáveis. As experiências vicárias foram indicadas como outra forma de fomentar as crenças de autoeficácia e resultam da observação de outras pessoas, com características semelhantes, a serem bem-sucedidas através de esforço. Foi considerada, também, a persuasão social como outra forma de reforçar as crenças de autoeficácia, que consiste em convencer a pessoa de que ela possui o que é preciso para ser bem-sucedida e proporcionar oportunidades para a pessoa alcançar o sucesso. Por último, foram referidos os estados emocionais e físicos como uma forma de fomentar as crenças de autoeficácia, que requer uma melhoria do estado físico, uma redução dos estados emocionais negativos e correções dos erros na interpretação da informação de origem somática.

Foi exposto que as experiências se tornam informativas para as apreciações de autoeficácia, depois do processamento cognitivo e do pensamento autorrefletivo. Os fatores pessoais, sociais e situacionais foram implicados na forma como as pessoas interpretam as experiências. Foi indicado que o processamento cognitivo da informação de eficácia envolve uma primeira função que reside nos tipos de informação aos quais as pessoas prestam

atenção e tomam como indicadores da eficácia pessoal. A segunda função indicada envolve o conjunto de regras ou as heurísticas que as pessoas utilizam para integrar a informação de eficácia.

Foi considerado que as crenças de autoeficácia regulam o funcionamento humano através de processos cognitivos, motivacionais, emocionais e de seleção. Quanto aos processos cognitivos foi exposto que as pessoas que apresentam uma elevada percepção de autoeficácia, exibem maior desenvoltura cognitiva, flexibilidade estratégica e efetividade na gestão do contexto. Também, foi referido que definem desafios para elas próprias, visualizam cenários onde alcançam o sucesso (providenciam indicações positivas para o desempenho), focam-se em tarefas que valem a pena perseguir e pensam na perspectiva de futuro para estruturar as suas vidas.

No que respeita à autorregulação da motivação foi considerado que as crenças de autoeficácia têm uma importância central nas atribuições causais, nas expectativas de resultado e nos objetivos definidos. Foi revelado que as pessoas que apresentam uma elevada percepção de autoeficácia atribuem o seu insucesso a esforço insuficiente, estratégias desadequadas ou circunstâncias desfavoráveis, por outro lado, pessoas que apresentam uma baixa percepção de autoeficácia atribuem o seu insucesso à falta de competências. Foi referido que as percepções de autoeficácia (através da antecipação de cenários) definem as opções de cursos de ação e regulam a sua execução. Foi, também, indicado que as pessoas se baseiam nas crenças de autoeficácia para definir objetivos exigentes, a quantidade de esforço que vão aplicar e a duração da persistência quando enfrentam adversidades.

Quanto à autorregulação emocional foi alegado que a influência das crenças de autoeficácia para lidar com as exigências manifesta-se através do processamento cognitivo das ameaças, do apoio de ações de modificação das ameaças, do controlo sobre pensamentos negativos e do alívio de estados emocionais aversivos. Foi indicado que as pessoas que apresentam uma elevada percepção de autoeficácia veem as ameaças de forma menos hostil e não se sentem angustiadas por causa dela. As pessoas que apresentam uma

elevada percepção de autoeficácia para lidar com as exigências foram identificadas como mais corajosas no enfrentamento dos problemas e que alcançam maior sucesso na modelação do contexto. Quanto ao controlo dos pensamentos e dos estados emocionais foi sugerido que uma maior percepção de autoeficácia, possibilita o controlo de pensamentos ruminantes negativos e diminui o incómodo dos estados emocionais desagradáveis.

Foi declarado que a percepção de ineficácia para controlar exigências com valor pessoal conduz a estados de depressão. Foi considerado que quando as pessoas consideram o seu valor por atingir modelos que não conseguem alcançar são conduzidas a estados de depressão, que debilitam as suas crenças de autoeficácia e criam um ciclo negativo. Outro caminho referido para estados de depressão por via de percepções de ineficácia foi através da restrição dos contactos sociais que podem fomentar diretamente (relações que trazem satisfação) ou indiretamente (relações sociais de apoio) percepções de autoeficácia. Uma baixa percepção de eficácia no controlo de pensamentos ruminantes, também, foi associada à maior ocorrência, duração e reaparecimento de estados de depressão.

Foi considerado que as pessoas, se acreditarem que conseguem fazer as coisas acontecer, podem exercer a sua força de vontade através de ações diretas (requer o esforço pessoal), ações próximas (requer mobilizar o esforço de intermediários) e ações coletivas (requer a manipulação das crenças de eficácia partilhadas, do entendimento conjunto, das ambições e sistemas de incentivos do grupo e da ação coletiva). Contudo, foi declarado que o controlo sobre as situações depende do investimento contínuo de tempo, esforço e recursos, na aquisição de conhecimentos e competências necessárias.

Foi alegado que as crenças coletivas de autoeficácia são uma propriedade emergente ao nível do grupo e as ações individuais dos membros do grupo, de acordo com as crenças partilhadas, promove a ambição, a motivação e a regulação da ação coletiva. Foi considerado que a percepção de eficácia pessoal e coletiva diferem no número de intervenientes da atividade, mas ambas servem as mesmas funções e dependem de processos similares.

A personalidade foi descrita como multifacetada, altamente contextualizada e condicionada pelas diversas mudanças que ocorrem ao longo do dia. Foi alegado que o “eu” inclui o sistema de crenças, as estruturas pessoais e os processos autorreferenciados, que interagem mutuamente na gestão das circunstâncias contextuais e resultam na expressão da personalidade. Foi referido que a identidade pessoal é a autocaracterização do que a pessoa é, ou seja, de como as pessoas vivem e refletem sobre a sua vida. Foi afirmado que as memórias preservam a identidade pessoal, através da perpetuação do projeto de vida, das relações interpessoais e das crenças e compromissos valorizados que ligam o passado ao presente e modelam os acontecimentos futuros. A identidade pessoal, foi considerada, também, dependente das autorreflexões sobre o tratamento que as pessoas recebem dos outros significativos.

Foi declarado que a construção da identidade pessoal é um processo contínuo, onde vários aspetos do “eu” possuem diferente relevância, valor pessoal e funcional consoante as diferentes áreas da vida ou as diferentes circunstâncias. Foi indicado que as pessoas desenvolvem e integram aspetos da sua identidade pessoal como resultado de novas experiências.

Por último, foi exposto que a teoria cognitivo – social reconhece que as pressões evolutivas fomentam a alteração das estruturas biológicas e da postura propícia ao desenvolvimento e utilização de ferramentas, que permitiram aos organismos manipular, alterar e construir novas condições contextuais. Por conseguinte, foi indicado que o aumento da complexidade das inovações contextuais, criam novas pressões evolutivas de especialização do funcionamento dos sistemas biológicos de consciência, pensamento, linguagem e comunicação simbólica. Perante isto, foi declarado que a criação de contextos mais complexos, torna as pessoas agentes principais da sua própria evolução. Foi referido que do ponto de vista da teoria cognitivo – social a natureza humana é caracterizada por muitas potencialidades, que podem ser moldadas pela experiência direta e vicária, em várias formas dentro dos limites biológicos.

Moritz et al. (2000), num estudo de meta-análise reportaram correlações entre a autoeficácia e o desempenho desportivo, 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 percepção de autoeficácia no coping esteve relacionada positivamente com a subsequente avaliação subjetiva do seu desempenho e relacionada negativamente com a ansiedade somática e cognitiva.

De acordo com a teoria da autoeficácia de Bandura, Wright et al. (2016), reportaram o diferente impacto de 6 técnicas para melhorar o desempenho. 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.

TRAÇOS DE PERSONALIDADE

McAdams e Olson (2010), referiram a propósito do desenvolvimento da personalidade durante o curso da vida humana, que a personalidade pode ser vista como uma constelação de traços disposicionais (a pessoa como ator), adaptações características (a pessoa como agente) e integrações da história de vida (a pessoa como autor) situadas no tempo e na cultura. Os autores explicaram que, através de interações complexas, dinâmicas e multinível, entre os genes e o ambiente, as primeiras dimensões de temperamento desenvolvem gradualmente para os traços de disposicionais observados na idade adulta.

Neste sentido, Terracciano et al. (2010), reportaram evidências que apoiam a ideia de que o desenvolvimento dos traços de personalidade e o perfil de personalidade, atingem um patamar estável, para maioria dos indivíduos, por volta dos 30 anos de vida.

No que respeita aos efeitos práticos, Allen et al. (2011), verificaram que as dimensões de ordem superior de personalidade, estão associadas com a adoção de estratégias de *coping* em atletas. Foram demonstrados pequenos efeitos da extroversão no *coping* focado no problema e da conscienciosidade no *coping* focado nas emoções. Com um grande efeito do neuroticismo e da abertura na adoção de comportamentos de evitamento.

Poczwardowski et al. (2013), identificaram que os atletas mais bem-sucedidos na transição para o patamar olímpico, exibiram níveis elevados em várias habilidades desportivas de *coping*, otimismo, *grit*, identidade desportiva e resiliência.

Allen et al. (2013), revelaram que estudos com grande amostras demonstraram diferenças importantes, relativamente à extroversão e à estabilidade emocional, com os atletas de elite a revelarem níveis mais elevados em ambas as variáveis comparativamente com atletas de nível recreativo.

Woodman et al. (2010), verificaram que a conscienciosidade e a definição de objetivos foram preditores independentes, sem efeito moderador, da qualidade da preparação e a definição de objetivos moderou a relação entre a extroversão e a distração. Além disso, a estabilidade emocional foi um preditor do *coping* com as adversidades.

Na investigação de Steca et al. (2018), sobre as associações entre personalidade, participação desportiva e sucesso desportivo, foi reportado que os atletas de alto nível obtiveram melhores pontuações do que os não atletas, nas dimensões dos *Big Five* da personalidade, com exceção da abertura e que por outro lado, atletas de menor nível obtiveram melhores pontuações que os não atletas, apenas na extroversão e simpatia. Foram verificadas diferenças dos níveis de conscienciosidade e estabilidade emocional, apenas entre não atletas e atletas de alto nível, o que indicou uma maior associação dos fatores com o sucesso desportivo comparativamente à participação desportiva. Outra evidência, sugeriu que os atletas mais bem-sucedidos, comparativamente a atletas menos bem-sucedidos, são significativamente mais simpáticos, mais

consciosos e emocionalmente mais estáveis. Foi reportado, que o maior efeito foi relacionado com a conscienciosidade, o que sugeriu que características como a diligência e a responsabilidade são principalmente competências características dos atletas de alto nível. Por fim, no que diz respeito às diferenças de personalidade entre atletas de desportos individuais e coletivos, os resultados indicaram que os atletas de desportos individuais obtiveram uma maior pontuação na energia e na abertura.

AUTOAVALIAÇÕES NUCLEARES

Judge et al. (2003), descreveram as autoavaliações nucleares como um traço amplo, latente e de ordem superior, indicado por quatro traços bem estabelecidos na literatura de personalidade: autoestima, a autoatribuição do valor global como pessoa; autoeficácia generalizada, uma autoavaliação sobre a qualidade possível do próprio desempenho em várias situações; neuroticismo, a tendência para ter um estilo cognitivo negativista e concentrar-se em aspetos negativos do eu; e locus de controle, crenças sobre as causas dos acontecimentos, o locus da própria vida é interno quando os indivíduos percebem os acontecimentos dependentes do próprio comportamento. Os autores extrapolaram, que as autoavaliações nucleares são uma avaliação básica e fundamental da própria dignidade, eficácia e capacidade como pessoa.

Judge et al. (2003), reportaram que a escala das autoavaliações, demonstrou uma grande correlação com a autoestima, autoeficácia generalizada e com o neuroticismo, sendo que se correlacionou menos com o locus de controle. Acrescem as correlações moderadamente fortes com os traços de conscienciosidade e com a extroversão. Em geral, os autores, indicaram que a escala das autoavaliações nucleares, teve um bom desempenho como abordagem aos quatro traços fundamentais e apresentou validade superior para prever destes critérios de controlo o fator de autoavaliação nuclear, assim como os traços do modelo *Big Five* da personalidade.

Judge e Bono (2001), investigaram a relação das autoavaliações nucleares com a definição de objetivos, a motivação e o desempenho, no contexto organizacional e verificaram que a motivação mediou parcialmente a relação entre autoavaliações nucleares e o desempenho. Os autores, realçaram que as autoavaliações nucleares demonstraram, comparativamente com os traços individuais, correlações mais elevadas com a motivação, tanto em estudos laboratoriais como de terreno. Outro resultado deste estudo, foi a descoberta que os indivíduos com autoavaliações positivas, tenderam a ter um melhor desempenho que indivíduos com autoavaliações negativas.

Judge e Hurst (2007), constataram que as autoavaliações nucleares foram um moderador significativo de cada uma das variáveis examinadas, socioeconómicas e de realização académica. Especificamente, os ganhos no ordenado numa fase mais avançada da vida, relacionaram-se com a adolescência e os primeiros anos de adultos, durante os quais, os indivíduos que apresentaram autoavaliações nucleares mais positivas em comparação com indivíduos que apresentaram autoavaliações nucleares mais negativas, beneficiaram mais do estatuto socioeconómico mais elevado, do bom desempenho académico e da realização educativa que usufruíram. Os autores, indicaram que as autoavaliações nucleares durante a adolescência tem uma forte influência nas carreiras dos indivíduos e nos ganhos subsequentes.

Debicki et al. (2016), reportaram que os alunos que se consideravam capazes de um bom desempenho, mereciam ter sucesso, e no controlo das suas vidas, ou seja, exibiam autoavaliações nucleares positivas, tenderam a obter notas mais elevadas, embora estes resultados fossem modestos em termos da sua importância. Os autores, indicaram, que mesmo depois de controlarem para os *Big Five*, as autoavaliações nucleares promoveram uma explicação adicionais sobre a variabilidade do desempenho académico.

PERSEVERANÇA

Duckworth et al. (2007), no sentido de colmatar o conhecimento da época, sobre as diferenças individuais estáveis que justificavam os diferentes níveis de superação, introduziu a noção de “*grit*” que é definida como a perseverança e paixão por objetivos de longo prazo e que implica trabalhar com vigor na direção dos desafios, manter o esforço e o interesse ao longo dos anos, apesar de fracassos, adversidades e estagnações do progresso. Os autores, também, referiram que os indivíduos mais velhos, comparativamente aos mais jovens, tenderam a apresentar níveis mais elevados de *grit* e sugeriram que apesar da *grit* parecer uma diferença individual estável, pode ser desenvolvida ao longo da vida.

Crede et al. (2017), realizaram uma síntese meta analítica à literatura sobre *grit*, e concluíram que a combinação das pontuações da perseverança do esforço e da consistência do interesse, numa pontuação global da *grit*, pareceu resultar numa perda significativa na capacidade de previsão do desempenho. Ou seja, a perseverança do esforço, comparativamente com a consistência do interesse ou com a pontuação global da *grit*, foi um muito melhor preditor do desempenho, portanto, foi considerado que deve ser provavelmente tratada como uma construção que é em grande parte distinta da consistência do interesse para maximizar a sua utilidade. Foram, também, evidenciadas as muito fortes correlações das pontuações da *grit* com a conscienciosidade e com o autocontrolo.

Tedesqui e Young (2018), reportaram as contribuições da *grit* para o desenvolvimento da expertise no desporto, a perseverança do esforço foi o melhor preditor da prática deliberada, prática necessária e enquadramento no grupo de habilidades, por outro lado, a consistência do interesse foi o melhor preditor de pensamentos de mudança e abandono do desporto.

Loftus et al. (2020), com intuito de acrescentar conhecimentos na comunidade médica, especificamente de cirurgiões, investigaram a *grit* e o otimismo. Os autores, referiram que a resiliência é uma componente essencial

da *grit*, juntamente com o crescimento, a intensidade e a tenacidade. Foi, também, indicado que a *grit* e o otimismo dependem das características pessoais de base e são difíceis de ensinar, e por isso, selecionar candidatos que revelem elevados níveis de *grit* e otimismo, pode ser eficaz na mitigação do *burnout* e talvez mais importante para produzir uma geração de bons cirurgiões.

DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS

Devido à complexidade do desempenho desportivo, tornasse difícil identificar a totalidade dos fatores que contribuem para as diferenças entre indivíduos de desempenho desportivo. Neste sentido, o presente estudo pretende averiguar os fatores psicológicos que conduziram a diferenças ao nível do desempenho desportivo.

Neste sentido, o estudo têm o objetivo geral de identificar características psicológicas individuais que se relacionaram com um mais elevado desempenho desportivo. E os objetivos específicos: 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.

A teoria cognitivo – social de Bandura, defende que as diferenças individuais se verificam ao nível das crenças, ambições e expetativas de resultado e, por isso, serão avaliadas a perceção de autoeficácia no desporto, as crenças sobre a natureza das capacidade atléticas e a perceção subjetiva de desempenho desportivo. Foram também incluídas avaliações de traços disposicionais (autoavaliações nucleares, perseverança e orientação para o ego e tarefa) que serão interpretados como indicadores da maturação e resiliência do sistema pessoal (crenças, ambições e expetativas de resultado). Por fim, os dados sobre o historial de prática desportiva servirão para categorizar o nível de desempenho desportivo dos indivíduos.

PLANO DE INVESTIGAÇÃO E MÉTODOS

PARTICIPANTES

Os critérios para a participação no estudo serão:

- praticar uma modalidade desportiva em Portugal;
- ter um mínimo de 18 anos de idade;

Os atletas serão abordados por via das federações, clubes e/ou por pessoas que possam atuar como intermediários entre os investigadores e os atletas.

INSTRUMENTOS

A Escala da Autoeficácia Generalizada, foi elaborada originalmente por Schwarzer e Jerusalem (1995) e avalia as crenças otimistas de autoeficácia para lidar com situações indutoras de stress. A validade multicultural da escala, é atestada pela existência de adaptações e validações para 25 países (Scholz et al., 2002). Particularmente a versão portuguesa foi elaborada por Coimbra e Fontaine (1999) e validada por Leme et al. (2013). A pontuação final da escala é calculada através da média do somatório das respostas a todos os itens (possui itens formulados de forma invertida) e varia na escala de 1 a 4, sendo que, os valores de pontuação mais próximos de 4 indicam perceções de autoeficácia mais fortes.

A Escala das Autoavaliações Nucleares foi desenvolvida por Judge et al. (2003), é composta por quatro traços disposicionais, bem estabelecidos na literatura sobre a personalidade, a autoestima, a autoeficácia, o neuroticismo e o locus de controlo. Os autores indicaram que a escala revelou um traço de ordem superior, relativamente aos quatro traços que a constituem e os resultados do traço de ordem superior, mais próximos do valor máximo (5) da escala, indicam que o individuo tende a comportar-se “de forma mais positiva

nas várias situações; estes vêem-se como competentes, valorizados e em controlo das suas vidas” (Judge et al., 2004, p. 236). Existe evidência da multiculturalidade da escala (Judge et al., 2004), que foi adaptada e validada para os Estados Unidos (Judge et al., 2003) , China (Sun & Jiang, 2017), Alemanha (Stumpp et al., 2010), Espanha (Beléndez et al., 2018) e Portugal (Osório et al., 2013). A escala das autoavaliações nucleares, permite calcular um indicador de ordem superior, que é obtido a partir da média do somatório dos valores das respostas aos itens (possui itens formulados de forma invertida) da escala.

Dweck (1986, 1999, 2002), introduziu as concepções acerca da natureza da capacidade de inteligência (teorias da inteligência) no contexto académico. Sarrazin et al. (1996), estudaram o tema no contexto escolar desportivo e produziram a primeira versão do Questionário das concepções acerca da natureza da capacidade atlética, constituído por vinte e um itens. No sentido, de colmatar as lacunas das propriedades psicométricas do questionário, Biddle et al. (2003), publicaram e validaram a segunda versão do questionário da percepção acerca da natureza da capacidade atlética constituído por doze itens. Foi estudada a multiculturalidade do questionário entre a versão do Reino Unido e a de Singapura (Wang et al., 2005). E existem versões validadas do questionário para Espanha (Moreno-Murcia et al., 2013) e Portugal (Durão et al., 2010). Este questionário, produz quatro concepções acerca da natureza da capacidade atlética de primeira ordem, às quais correspondem três itens do questionário (Estável: 1,3,10; Inata: 4,7,11; Aperfeiçoamento: 6,9,12; Aprendizagem: 2,5,8) e às concepções de segunda ordem, correspondem duas concepções de primeira ordem (Entidade: Estável, Inata; Incremental: Aperfeiçoamento, Aprendizagem). O cálculo dos valores das concepções, é obtido através da média do somatório dos valores das respostas aos itens do questionário, que correspondem às concepções.

A Escala Curta da Perseverança (Grit) foi desenvolvida por Duckworth e Quinn (2009), que a apresentaram como uma “medida mais eficiente dos traços disposicionais de perseverança e paixão por objetivos de longo prazo”

(Duckworth & Quinn, 2009, p. 172). Esta escala é composta por duas subescalas: a perseverança do esforço e a consistência do interesse. E apesar da existência de alguma controvérsia relativamente à escala da perseverança, Abu Hasan et al. (2020), verificaram a validade multicultural da escala que foi adaptada e validada para português por Osório e Cruz (2013). A escala curta da perseverança permite apurar dois indicadores, a perseverança no esforço (PE) e a consistência do interesse (CI), aos quais, correspondem quatro itens (2,4,7,8 – PE; 1,3,5,6 – CI). Estão identificados pela letra “i”, os itens da escala que é necessário inverter o valor da resposta, por forma a um correto cálculo dos indicadores de PE e CI. O cálculo do valor dos indicadores é realizado através da média do somatório dos valores de resposta aos itens da escala, que varia entre um valor mínimo de 1 e um valor máximo de 5.

O Questionário da Orientação para o Ego e Tarefa foi desenvolvido por Chi e Duda (1995) e aborda, de forma binária, a orientação da perspetiva individual de sucesso desportivo. Ou seja, o questionário avalia a concordância com a orientação para o ego (o individuo realiza-se através da sua exaltação em confronto com outros) e com a orientação para a tarefa (o individuo realiza-se através do sucesso no desempenho das tarefas desportivas). Estão publicados, estudos que indiciam a validade multicultural do questionário (Li et al., 1998; Ma & Monsma, 2016) e a versão portuguesa do questionário foi desenvolvida e validada por Fonseca e Biddle (2001). O Questionário da Orientação para o Ego e Tarefa no Desporto, permite expor dois indicadores, a orientação para o ego (OE) e a orientação para a tarefa (OT), aos quais, correspondem respetivamente os itens (1,3,4,6,9,11 – OE; 2,5,7,8,10,12,13 – OT). O cálculo do valor dos indicadores é realizado através da média do somatório dos valores de resposta aos itens do questionário, que varia entre um valor mínimo de 1 e um valor máximo de 5.

RECOLHA DOS DADOS

De modo a facilitar o acesso aos atletas, para gerir de forma mais eficiente o tempo e para reduzir os custos do estudo, os dados vão ser recolhidos via questionário *online*. (Gratton & Jones, 2010)

Foi desenvolvido na plataforma *google forms*, um formulário, que incorpora o consentimento informado, que inclui uma medida da perceção subjetiva do desempenho desportivo, a Escala da Autoeficácia no contexto do desporto, a Escala das Autoavaliações Nucleares, o Questionário das Conceções sobre a Natureza das Capacidades Atléticoas, a Escala Curta da Perseverança e o Questionário da Orientação para o Ego e Tarefa no Desporto. O formulário solicita, também, informações quanto à 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, 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. Por fim, os participantes são convidados a disponibilizar-se para preencher um formulário (reteste das escalas e questionários) num outro momento e é providenciada a oportunidade para solicitar os resultados do estudo.

Foi definido um objetivo de 300 participações, no entanto, a recolha de dados poderá ser interrompida se expirar o período estipulado para a recolha de dados e se não existirem expectativas de mais participações.

TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Os dados serão codificados e editados, para à posterior, serem introduzidos e analisados no programa *Statistical Package for the Social*

Sciences (SPSS). A partir de uma análise categórica às informações sobre a participação desportiva, pode ser produzido um indicador extensivo do nível de desempenho desportivo dos participantes. Numa primeira estância, realiza-se uma análise exploratória às variáveis, averigua-se a presença de erros, a presença de *outliers* e a distribuição das variáveis. A análise subsequente, pretende descrever as variáveis em estudo, através da média e da variação. Concluídas as duas primeiras análises às variáveis, será conduzida a análise estatística inferencial, através de testes de comparação de médias e variâncias, a realização de testes de correlação e de regressão.

Serão testadas diferenças de médias da perceção subjetiva de desempenho desportivo, da perceção de autoeficácia, das autoavaliações nucleares, da perseverança, da orientação motivacional ou das crenças quanto à natureza das capacidades desportivas 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: perceção subjetiva de desempenho desportivo, anos de prática desportiva federada, horas de treino deliberado, nível competitivo que integra, mais elevado nível competitivo que já experienciou, perceção 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 perceção de autoeficácia, as autoavaliações nucleares, a perseverança, as crenças quanto à natureza das capacidades desportivas, a orientação motivacional, a perceção subjetiva de desempenho desportivo, os anos de prática desportiva federada e as horas de treino deliberado.

Dependendo do número de participações, será testada a estabilidade das escalas e questionários utilizados no estudo, através de testes de correlação

entre as respostas dos mesmo indivíduos no primeiro momento de teste e no momento de reteste.

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.

ANEXOS

DETERMINANTES PSICOLÓGICAS DO RENDIMENTO DESPORTIVO

Caro(a) atleta,

Encontra-se atualmente em curso, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, o estudo "DETERMINANTES PSICOLÓGICAS DO RENDIMENTO DESPORTIVO". Este estudo tem o objetivo de identificar, no contexto desportivo de Portugal, as características psicológicas individuais que se relacionaram com um melhor desempenho desportivo.

Assim, gostaríamos de solicitar a tua colaboração e participação, respondendo ao Questionário anexo, que inclui questões sobre as tuas atitudes, pensamentos e sentimentos, relacionados com a tua participação desportiva. O preenchimento do Questionário têm uma duração estimada de 15 minutos. Antes de colaborares, por favor lê com atenção a informação disponível em baixo.

Os dados a recolher são de extrema importância não só para a identificação dos fatores que promoveram uma melhor adequação às exigências do atual contexto de competição desportiva em Portugal, mas também porque poderão fornecer dados importantes para futuros projetos de investigação e intervenção em contextos desportivos, junto de atletas, treinadores e equipas. Por isso, a tua colaboração é fundamental!

Os teus dados são CONFIDENCIAIS e ninguém, há exceção dos investigadores responsáveis, terá acesso a eles. A informação recolhida será apenas usada com objetivos científicos e a tua privacidade será respeitada. Os dados obtidos serão analisados e publicados de uma forma geral, sem especificar nenhum caso em particular.

Por favor, têm em consideração que não existem respostas certas, nem erradas. Indica apenas os teus sentimentos, atitudes e pensamentos (independentemente de serem aqueles que preferes ou consideras mais

adequados). Caso estejas a utilizar um dispositivo móvel, usa a opção de visualização de ecrã no modo HORIZONTAL, por forma, a visualizares a extensão total do questionário.

Se tens alguma questão, dúvida e/ou preocupação adicional sobre o estudo, poderás contactar o responsável pelo estudo:

O investigador Responsável

Nuno Miguel Simões Araújo (up201903845@edu.fade.up.pt)

Os Orientadores Científicos

Prof.^a Dr.^a Cláudia Salomé Lima Dias

Prof. Dr. Rui Manuel da Costa Sofia

Compreendi a informação apresentada e concordo em participar no estudo.

Caixa de verificação

I

Primeiro, gostaríamos que classificasses, numa escala de 0 (TOTALMENTE INSATISFEITO) a 10 (TOTALMENTE SATISFEITO), o número que melhor traduzir e refletir o nível ou grau de satisfação com o teu rendimento, na época desportiva anterior e na época desportiva atual. Caso a época desportiva tenha sido interrompida devido à situação pandémica COVID-19, por favor, considera o teu rendimento desportivo até ao momento da interrupção. SE ESTÁS A USAR O TELEMÓVEL, POR FAVOR COLOCA-O NA HORIZONTAL PARA VER TODAS AS OPÇÕES DE RESPOSTA. POR FAVOR, CERTIFICA-TE QUE VÊS TODAS AS OPÇÕES DE RESPOSTA.

Indica a tua perceção acerca do teu rendimento durante a ÉPOCA ANTERIOR.

Escolha múltipla: escala de 0 a 10.

Indica a tua perceção acerca do teu rendimento durante a PRESENTE ÉPOCA.

Escolha múltipla: escala de 0 a 10.

II

Estas afirmações relacionam-se com o modo como algumas pessoas pensam acerca das suas capacidades. Em particular, referem-se à crença que tens nas tuas capacidades para lidar com situações adversas ou realizar atividades difíceis no teu contexto desportivo. Lê com atenção cada uma delas e assinala a resposta que mais se aproximar da tua opinião pessoal. A escala de resposta é: 1=Discordo totalmente; 2=Discordo; 3=Concordo; 4=Concordo totalmente.

1 Discordo
totalmente
2 Discordo
3 Concordo
4 Concordo
totalmente

1. Quando tenho algum problema, geralmente encontro várias soluções.				
2. Quando enfrento dificuldades, mantenho a calma porque acredito na minha capacidade para lidar com as situações.				
3. Graças às minhas capacidades, sei como reagir quando sou apanhado (a) de surpresa.				
4. Quando estou com dificuldades, não consigo pensar numa maneira de as ultrapassar. (i)				
5. Se tentar o suficiente, consigo resolver mesmo os problemas mais difíceis.				
6. Por mais que me esforce, não consigo resolver a maioria dos meus problemas. (i)				
7. Não tenho certeza se conseguiria lidar bem com um acontecimento que não estivesse à espera. (i)				
8. Aconteça o que acontecer, acredito que serei capaz de lidar com a situação.				
9. É fácil para mim manter meus objetivos e minhas metas.				
10. Mesmo quando alguém me faz frente, consigo arranjar uma maneira de conseguir aquilo que quero.				

III

Em seguida, apresentam-se algumas afirmações relativas a opiniões ou sentimentos. Indica, por favor, o teu grau de concordância, ou discordância, relativamente ao modo como consideras que elas se aplicam a ti, assinalando, para cada uma delas, a resposta que mais se aproximar da tua opinião. A escala de resposta é 1=Discordo totalmente; 2=Discordo; 3=Neutro; 4=Concordo; 5=Concordo totalmente.

	1 Discordo totalmente	2 Discordo	3 Neutro	4 Concordo	5 Concordo totalmente
1. Acredito que irei ter o sucesso que mereço ter na vida.					
2. Às vezes sinto-me deprimido(a). (i)					
3. Quando tento e me esforço, geralmente sou bem-sucedido.					
4. Algumas vezes, quando falho, sinto-me “sem valor”. (i)					
5. Eu termino e faço bem feitas as tarefas que geralmente me são atribuídas.					
6. Algumas vezes, sinto que não controlo o que estou a fazer. (i)					

7. De um modo geral, estou satisfeito comigo próprio(a).					
8. Estou cheio(a) de dúvidas acerca das minhas capacidades/competências. (i)					
9. Sou eu que determino o que acontecerá na minha vida.					
10. Sinto que não controlo o meu grau de sucesso na minha carreira. (i)					
11. Sou capaz de lidar com a maior parte dos meus problemas.					
12. Há alturas em que me parece que as coisas estão a ficar “negras” ou “feias” para mim. (i)					

IV

Estas afirmações descrevem o modo como algumas pessoas se veem a si próprias relativamente às suas capacidades desportivas. Lê-as com atenção e assinala a resposta que mais se aproximar do modo como consideras que cada afirmação se aplica ao teu caso pessoal. A escala de resposta é 1=Discordo totalmente; 2=Discordo; 3=Neutro; 4=Concordo; 5=Concordo totalmente.

	1 Discordo totalmente	2 Discordo	3 Neutro	4 Concordo	5 Concordo totalmente
1. Penso que possuo um determinado nível da capacidade e como tal não consigo fazer muito mais para alterá-lo.					
2. Sinto que para ser bem-sucedido tenho de praticar/treinar regularmente as técnicas/habilidades que aprendo.					
3. Mesmo que tente, sinto que o nível da capacidade que consigo alcançar altera-se muito pouco.					
4. Sinto que para ser um bom atleta tenho de possuir um determinado “talento natural”.					
5. Penso que para ser um bom atleta tenho de trabalhar arduamente.					
6. Se trabalhar sempre no duro, sinto que consigo ser melhor.					
7. Para ser um bom atleta penso que devia ter nascido com algumas qualidades atléticas básicas que me permitissem obter sucesso.					

8. Para alcançar um excelente nível de rendimento penso que devo passar por longos períodos de aprendizagem e de treino.					
9. Sinto que sou um bom atleta, mas se trabalhar sempre para tal penso que aperfeiçoarei ainda mais.					
10. Como sou bom atleta, sinto que é difícil alterar a minha capacidade.					
11. Para ser um bom atleta penso que precisava ter nascido especialmente talentoso.					
12. Sinto que consigo melhorar sempre se me esforçar o suficiente.					

V

Por favor, assinala o número que melhor indicar até que ponto é que cada afirmação se aplica ao teu caso. A escala de resposta é: 1=Não se aplica; 2=Não se aplica em parte; 3=Neutro; 4=Aplica-se em parte; 5=Aplica-se muito.

	1 Não se aplica	2 Não se aplica em parte	3 Neutro	4 Aplica-se em parte	5 Aplica-se muito
1. Por vezes novas ideias e novos projetos distraem-me de outros anteriores. (i)					
2. Os obstáculos e contratemplos não me desencorajam.					
3. Durante algum tempo fico obcecado(a) por uma certa ideia ou projeto, mas depois acabo por perder o interesse. (i)					
4. Eu sou um(a) trabalhador(a) que “dá no duro”.					
5. Muitas vezes formulo um objetivo, mas depois acabo por perseguir outro. (i)					
6. Tenho dificuldade em manter-me atento e focado em projetos que demorem muito (mais do que alguns meses) a serem concluídos. (i)					
7. Eu acabo tudo aquilo que começo.					
8. Eu sou uma pessoa diligente e aplicada.					

VI

Agora, o que interessa é a tua opinião acerca do que mais te ajuda a ter sucesso no desporto.

SINTO-ME COM MAIS SUCESSO NO DESPORTO QUANDO...

A escala de resposta é: 1=Discordo totalmente; 2=Discordo; 3=Neutro; 4=Concordo; 5=Concordo totalmente.

	1 Discordo totalmente	2 Discordo	3 Neutro	4 Concordo	5 Concordo totalmente
1. ...sou o/a único/a que consegue realizar as ações técnicas.					
2. ...aprendo uma nova técnica e isso me faz querer treinar mais.					
3. ...consigo fazer melhor do que os meus colegas.					
4. ...os outros não conseguem fazer tão bem como eu.					
5. ...aprendo algo que me dá prazer.					
6. ...os outros cometem erros e eu não.					
7. ...aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante.					
8. ...trabalho realmente bastante.					
9. ...ganho a maioria das provas.					
10. ...algo que aprendo me faz querer continuar a treinar mais.					
11. ...sou o/a melhor.					
12. ...sinto que uma técnica que aprendi está bem.					
13. ...faço o meu melhor.					

VII

Por fim, solicitamos alguns dados demográficos e desportivos. Tens ainda oportunidade de participar num segundo estudo e de solicitar informações sobre os resultados deste estudo.

Qual é a tua idade?

Resposta curta

Qual é o teu sexo?

Resposta de escolha múltipla: Feminino ou Masculino.

Qual é a modalidade desportiva que praticas?

Resposta curta

Qual é o teu posto específico / posição / especialidade?

Resposta curta

Qual é o teu escalão atual?

Resposta curta

Qual é o número de anos, que acumulaste, de prática federada da modalidade?

Resposta curta

Qual é o nível competitivo em que participas?

Resposta de escolha múltipla: Distrital, Nacional, Internacional.

Qual o nível competitivo mais elevado no qual já participaste?

Resposta de escolha múltipla: Distrital, Nacional, Internacional.

Qual é o campeonato / divisão em que participas atualmente?

Resposta curta

Qual é o teu número médio anual de participações em competições nacionais?

Resposta curta

Qual é o teu número médio anual de participações em competições internacionais?

Resposta curta

Já representaste a seleção nacional?

Resposta de escolha múltipla: Sim ou Não.

No caso de já teres representado a seleção nacional, qual o número de vezes que já o fizeste?

Resposta curta

Descreve qual a prova / competição em que consideras que obtiveste o teu melhor desempenho e qual o seu resultado.

Resposta curta

Durante uma semana típica de treino, a meio da época desportiva, quantas horas por semana passas a treinar, individualmente ou em equipa (treino específico para melhorar o teu desempenho técnico e tático)?

Resposta curta.

Indica os principais títulos e classificações que conquistaste.

Parágrafo de resposta

Gostaríamos de te convidar para preencher um breve questionário, nas próximas semanas. Se pretendes participar, por favor escreve o teu endereço de e-mail para te enviarmos um lembrete. Não vamos usar este contacto para qualquer

outra comunicação nem o divulgar a outras entidades. Além disso, iremos fazer a análise do teu e-mail e das tuas respostas separadamente, eliminando-o assim que te enviarmos o lembrete.

Resposta curta

Se pretenderes obter informação sobre os resultados deste estudo, por favor, escreve aqui o teu e-mail:

Resposta curta

A sua resposta foi registada. Por favor, não repita o questionário.

Obrigado pela tua ajuda e colaboração neste estudo!

REFERÊNCIAS

- Abu Hasan, H. E., Munawar, K., & Abdul Khaiyom, J. H. (2020). Psychometric properties of developed and transadapted grit measures across cultures: a systematic review. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-020-01137-w
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. In *J Sports Sci* (Vol. 29, pp. 841-850). England.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208. doi:10.1080/1750984x.2013.769614
- 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.
- Beléndez, M., Gómez, A., López, S., & Topa, G. (2018). Psychometric properties of the Spanish version of the Core Self-Evaluations Scale (CSES-SP). *Personality and Individual Differences*, 122, 195-197. doi:10.1016/j.paid.2017.10.034
- Biddle, S. J. H., Wang, C. K. J., Chatzisarantis, N. L. D., & Spray, C. M. (2003). Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Sciences*, 21(12), 973-989. doi:10.1080/02640410310001641377
- Chi, L., & Duda, J. L. (1995). Multi-sample confirmatory factor analysis of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. *Res Q Exerc Sport*, 66(2), 91-98. doi:10.1080/02701367.1995.10762216
- Coimbra, S., & Fontaine, A. M. (1999). *Adaptação da escala de auto-eficácia generalizada percebida (Schwarzer & Jerusalem, 1993)*. Comunicação apresentada em VII Conferência Internacional "Avaliação Psicológica:

- Formas e Contextos". Braga, Portugal: APPORT - Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Crede, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. In *J Pers Soc Psychol* (Vol. 113, pp. 492-511). United States.
- Debicki, B. J., Kellermanns, F. W., Barnett, T., Pearson, A. W., & Pearson, R. A. (2016). Beyond the Big Five: The mediating role of goal orientation in the relationship between core self-evaluations and academic performance. *The International Journal of Management Education*, *14*(3), 273-285. doi:10.1016/j.ijme.2016.05.002
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. In *J Pers Soc Psychol* (Vol. 92, pp. 1087-1101). United States.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and Validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, *91*(2), 166-174. doi:10.1080/00223890802634290
- Durão, L. M. d. O., Moreira, J. M., Calvo, T. G., Cervelló, E., & Rubio, K. (2010). Propriedades psicométricas da versão portuguesa do Conceptions of the Nature of Athletic Ability Questionnaire-2 (CNAAQ-2): estudo da estrutura fatorial e validade de construto. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, *3*, 102-116.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, *41*(10), 1040-1048. doi:10.1037/0003-066X.41.10.1040
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. New York, NY, US: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2002). Chapter 3 - The Development of Ability Conceptions. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), *Development of Achievement Motivation* (pp. 57-88). San Diego: Academic Press.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, *95*(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

- Ericsson, K. A., Nandagopal, K., & Roring, R. W. (2009). Toward a Science of Exceptional Achievement. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 199-217. doi:<https://doi.org/10.1196/annals.1393.001>
- Fonseca, A. M., & Biddle, S. (2001). *Estudo inicial para a adaptação do TEOSQ à realidade portuguesa: Questionário sobre a orientação para a tarefa e para o ego no Desporto (TEOSQp)*. Comunicação apresentada em A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre motivação. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (FCDEF-UP).
- Gratton, C., & Jones, I. (2010). Research traditions. In *Research Methods for Sports Studies* (Second ed.): Routledge.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits--self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability--with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92. doi:10.1037/0021-9010.86.1.80
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The Core Self-Evaluations Scale: Development of a measure. *Personnel Psychology*, 56(2), 303-331. doi:10.1111/j.1744-6570.2003.tb00152.x
- Judge, T. A., & Hurst, C. (2007). Capitalizing on one's advantages: role of core self-evaluations. In *J Appl Psychol* (Vol. 92, pp. 1212-1227). United States.
- Judge, T. A., Van Vianen, A. E. M., & De Pater, I. E. (2004). Emotional Stability, Core Self-Evaluations, and Job Outcomes: A Review of the Evidence and an Agenda for Future Research. *Human Performance*, 17(3), 325-346. doi:10.1207/s15327043hup1703_4
- Leme, V. B. R., Coimbra, S., Gato, J., Fontaine, A. M., & Del Prette, Z. A. P. (2013). Confirmatory Factor Analysis of the Generalized Self-Efficacy Scale in Brazil and Portugal. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, E93. doi:10.1017/sjp.2013.93
- Li, F., Harmer, P., Duncan, T. E., Duncan, S. C., Acock, A., & Yamamoto, T. (1998). Confirmatory factor analysis of the task and ego orientation in sport

- questionnaire with cross-validation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(3), 276-283. doi:10.1080/02701367.1998.10607694
- Loftus, T. J., Filiberto, A. C., Rosenthal, M. D., Arnaoutakis, G. J., Sarosi, G. A., Jr., Dimick, J. B., & Upchurch, G. R., Jr. (2020). Performance advantages for grit and optimism. *Am J Surg*, 220(1), 10-18. doi:10.1016/j.amjsurg.2020.01.057
- Ma, C., & Monsma, E. (2016). Testing cross-cultural generalizability of the task and ego orientation in sport questionnaire across American and Chinese samples. *PLoS ONE*, 11(7). doi:10.1371/journal.pone.0158953
- Matos, D. S., Cruz, J. F. A., & Almeida, L. S. (2011). Excelência no desporto: Para uma compreensão da “arquitetura” psicológica dos atletas de elite. [Excellence in sport: Towards an understanding of the psychological “architecture” of elite athletes.]. *Motricidade*, 7(4), 27-41. doi:10.6063/motricidade.7(4).87
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). Personality development: continuity and change over the life course. *Annu Rev Psychol*, 61, 517-542. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100507
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló-Gimeno, E. M., Martínez-Galindo, M. C., & Moreno, R. (2013). Validation of the Scale of Implicit Beliefs of Ability (CNAAQ-2) to the Spanish context. Differences according to the physical practice sports. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(32), 100-113. doi:10.5232/ricyde2013.03201
- 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

- Osório, J. M., & Cruz, J. F. (2013). *Adaptação de uma medida de perseverança no desporto : dados psicométricos da versão portuguesa da "Short Grit Scale"*. Comunicação apresentada em VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Associação Portuguesa de Psicologia.
- Osório, J. M., Sofia, R. M., & Cruz, J. F. (2013). *Adaptação e validação da "Escala de Auto-Avaliações Nucleares" em contextos desportivos*. Comunicação apresentada em VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Associação Portuguesa de Psicologia.
- Poczwardowski, A., Diehl, B., O'Neil, A., Cote, T., & Haberl, P. (2013). Successful Transitions to the Olympic Training Center, Colorado Springs: A Mixed-Method Exploration with Six Resident-Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 33-51. doi:10.1080/10413200.2013.773950
- Sarrazin, P., Biddle, S., Famose, J. P., Cury, F., Fox, K., & Durand, M. (1996). Goal orientations and conceptions of the nature of sport ability in children: A social cognitive approach. *British Journal of Social Psychology*, 35(3), 399-414. doi:<https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1996.tb01104.x>
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251. doi:10.1027/1015-5759.18.3.242
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In M. Johnston, S. Wright & J. Weinman (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences*, 121, 176-183. doi:10.1016/j.paid.2017.09.040
- Stumpp, T., Muck, P. M., Hülshager, U. R., Judge, T. A., & Maier, G. W. (2010). Core Self-Evaluations in Germany: Validation of a German Measure and

- its Relationships with Career Success. *Applied Psychology*, 59(4), 674-700. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2010.00422.x>
- Sun, P., & Jiang, H. (2017). Psychometric Properties of the Chinese Version of Core Self-Evaluations Scale. *Current Psychology*, 36(2), 297-303. doi:10.1007/s12144-016-9418-2
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2018). Comparing the contribution of conscientiousness, self-control, and grit to key criteria of sport expertise development. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 110-118. doi:10.1016/j.psychsport.2017.10.002
- Terracciano, A., McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2010). Intra-individual Change in Personality Stability and Age. *J Res Pers*, 44(1), 31-37. doi:10.1016/j.jrp.2009.09.006
- Wang, C. K. J., Liu, W. C., Biddle, S. J. H., & Spray, C. M. (2005). Cross-cultural validation of the Conceptions of the Nature of Athletic Ability Questionnaire Version 2. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1245-1256. doi:10.1016/j.paid.2004.08.007
- Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S., & McQuillan, A. (2010). Do Performance Strategies Moderate the Relationship Between Personality and Training Behaviors? An Exploratory Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 183-197. doi:10.1080/10413201003664673
- 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