

Carlos Filipe Mesquita Teixeira

Características e Competências
Psicológicas Associadas à Excelência e
ao Sucesso no Desporto: Um Estudo
Exploratório

outubro de 2015

Carlos Filipe Mesquita Teixeira

Características e Competências
Psicológicas Associadas à Excelência e
ao Sucesso no Desporto: Um Estudo
Exploratório

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor José Fernando Cruz

outubro de 2011

Declaração

Nome: Carlos Filipe Mesquita Teixeira

Endereço eletrónico: filipeteixeira0890@gmail.com

Nº cartão de cidadão: 13764078 **Validade:**18/06/2019

Título dissertação de Mestrado:

Características e Competências Psicológicas Associadas à Excelência e ao Sucesso no Desporto: Um estudo exploratório

Orientador:

Professor Doutor José Fernando Cruz

Ano de conclusão: 2015

Designação do Mestrado:

Mestrado Integrado em Psicologia

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO PARCIAL DESTA TESE/TRABALHO, APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, / /

Assinatura: _____

ÍNDICE

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	iv
Abstract	v
Introdução.....	6
Método	12
Participantes.....	12
Medidas	13
Procedimentos	16
Análise de Dados	16
Resultados	16
Discussão e Conclusão	25
Referências Bibliográficas	27

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer ao meu orientador José Cruz por toda a transmissão de conhecimentos que me serão importantes no futuro. Também não teria conseguido ter concluído este trabalho sem a ajuda e partilha de ideias dos membros do grupo de investigação, em particular o Francisco Rodrigues pela amizade e ajuda incansável, a Manuela Amaral e o Rui Sofia por todos os conselhos, ajuda e experiência transmitida, a Isa pelo companheirismo na última batalha.

Agradeço a todos os atletas que se disponibilizaram a participar neste estudo, assim como a todos os treinadores e coordenadores que me ajudaram a criar condições para recolher dados.

Quero agradecer aos meus pais por todo o sacrifício e carinho prestados ao longo da minha vida. Sem a sua ajuda não seria possível terminar o curso nem ser aquilo que sou hoje. Agradeço ao meu irmão, João, que mais que um irmão soube ser um verdadeiro companheiro e amigo.

Por último mas não menos importante agradeço a uma série de amigos que souberam ser o motor para me eu me empenhar, cultivar e manter firme e objetivo depois de um ano muito complicado a nível pessoal. Destacando: Manuel Coelho, José Vale, Beatriz Lobo, Abílio Silva, Albino Almeida, Inês Vale, José Mendes, Rafael Gonçalves, Nuno Neto, Ricardo Coelho, Jorge Ferreira, Joana Moita, e a Tânia Ferreira, Tatiana Gonçalves e Ana Ferraz. Agradeço-vos sinceramente.

Características e competências psicológicas associadas ao sucesso e à excelência no desporto

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto de um conjunto de características e competências psicológicas no desenvolvimento da excelência e na obtenção do sucesso no desporto. Tem também o objetivo de contribuir para a validação para a população portuguesa do *Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire (PCDEQ; MacNamara & Collins, 2011)*. Participaram neste estudo 81 atletas portugueses, 68 do sexo masculino (84%) e 13 (16%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 32 anos ($M = 16.4$; $DP = 2.9$), dos escalões juvenis, juniores e séniores das modalidades futebol, basquetebol, futsal e voleibol. Os resultados demonstraram que os fatores associados ao desenvolvimento da excelência encontram-se associados com as características psicológicas e contextuais incluídas neste estudo. Além disso verificou-se que atletas que competem a nível nacional apresentam níveis inferiores de perceção de ameaça e desafio e de algumas estratégias de coping desadaptativas. Estes resultados contribuem para a validação da escala PCDEQ bem como salientam o papel essencial das características psicológicas para o desenvolvimento da excelência no domínio desportivo.

Palavras-chave: excelência; fatores psicológicos; autocontrolo; coping; avaliação cognitiva

Psychological characteristics and competences associated with success and excellence in sport

Abstract

This study aims to analyze the impact of a group of psychological characteristics and competences on the development of excellence and achievement of success in sport. It also aims to contribute for the validation to Portuguese of the "Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire" (PCDEQ; MacNamara & Collins, 2010). 81 Portuguese athletes participated in this study, 68 males (84%) and 13 females (16%), ranging between the ages of 14 and 32 years old from different levels of competition and from different types of sports, soccer, basketball and inner soccer. Results have shown that the psychological factors of development of excellence are associated with the psychological and contextual characteristics included in this study. Moreover, it was found that athletes competing at national level have lower levels of threat and challenge perception and some maladaptive coping strategies compared with athletes competing at district level. These results provide a contribution to the validation of the PCDEQ, as well as highlighted the essential role of the psychological characteristics in development of excellence in sports domain.

Keywords: excellence, psychological factors, self-control, coping, cognitive appraisal,

Características e competências psicológicas associadas ao sucesso e à excelência no desporto.

O conceito de excelência

Ao longo da história da humanidade vários indivíduos têm-nos apresentado com um legado de demonstrações de performance nitidamente excepcionais dentro de vários domínios de realização. Em várias áreas como a ciências, arte, música ou desporto, podemos identificar facilmente alguns desses indivíduos pela sua mestria e recordamos os seus feitos. Esses são aqueles a quem lhes foi atribuído o estatuto de excelentes.

Mas o que é que esses indivíduos têm que os restantes seres humanos não têm? A resposta a esta questão motivou investigadores das várias áreas associadas ao rendimento a estudar a excelência de forma a perceber melhor os fatores que lhe estão adjacentes.

Na Psicologia, o estudo da excelência ganhou um maior relevo após a firmação do "movimento da psicologia positiva" em meados do Séc. XX. Antes da sua afirmação o grande objetivo da intervenção psicológica como ciência era avaliar e compreender perturbações do comportamento humano com o objetivo de encontrar uma solução de tratamento. Este movimento veio contrariar essa tendência ao centrar a intervenção psicológica não só em soluções a problemas mas também no estudo dos fatores positivos e saudáveis do comportamento humano que podem potenciar uma melhoria na qualidade de vida de cada sujeito, alternando assim de uma vertente remediativa para uma vertente preventiva. Ou seja, segundo esta perspetiva o foco da intervenção psicológica deve ser direcionado para a promoção do potencial humano ótimo através do estudo das emoções e dos comportamentos saudáveis (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Foi com o desejo de estudar o potencial humano que o número de estudos associados à excelência aumentou principalmente nas últimas décadas. Mas, no entanto, apesar do crescente número de investigações em torno da excelência, esta ainda carece de unanimidade pelos investigadores relativamente à sua conceção. De facto existem várias definições relativas a este conceito (ex., expertise, talento, elite) e cada uma delas advém de diferentes abordagens teóricas e metodologias de estudo distintas. No entanto, e segundo Matos (2014) é esta multiplicidade que tanto dificulta a conceptualização da excelência que contribui para uma intensificação, progressão e compreensão do tema. Apesar da indefinição, a excelência em todas as suas abordagens tem compreendida uma ideia de performance elevada e consistente num determinado domínio (Matos, Cruz & Almeida, 2011).

A excelência no desporto

No desporto, nomes como o de Ayrton Senna, Michael Jordan, Michael Phelps, Cristiano Ronaldo ou Usain Bolt, entre muitos outros, são referências de atletas que, dentro do espectro da sua modalidade, atingiram o estatuto de excelentes devido às suas performances e às suas conquistas. Esses atletas são a elite e demonstraram ter a capacidade de atingir desempenhos superiores comparativamente à norma dos restantes atletas. Mas, e de acordo com a teoria "pouco espaço no topo" de Gagné (2007), apesar de atingir esse nível de sucesso ser o principal objetivo da maioria dos participantes desportivos, apenas 10% é que consegue realmente atingir esse patamar.

Vários autores procuraram entender qual o melhor caminho para a excelência e a crescente quantidade de literatura dos últimos anos ficou marcado pela dicotomia "*nature /nurture*" (Abbott, Collins, Martindale & Sowerby, 2002). Ou seja, existem autores que defendem que as pessoas nascem sem qualquer competência e que é através da aprendizagem e da prática que se desenvolvem e numa perspetiva paralela, existem autores que apoiam o determinismo genético e defendem que são as características hereditárias são o maior determinante das competências dos atletas (Matos et al, 2011). Kimble (1993) deu uma interessante resposta a esta dualidade: "perguntar se as diferenças individuais no comportamento são determinadas pela hereditariedade ou pelo ambiente, é o mesmo que perguntar se as áreas de um retângulo são determinadas pela altura ou largura" (p.13).

Com base na multiplicidade, defendida por Kimble (1993), existe um vasto registo de literatura que defende a ideia de que o alcance da excelência é influenciado pela interação de múltiplos fatores. Destaque para Bloom (1985) que para além de ter renegado a influência genética para segundo plano, realçou o papel do contexto sociocultural onde se dá o desenvolvimento, como fator determinante para justificar as diferenças inter-individuais no desempenho. Segundo este autor o talento deve ser concebido através das variáveis de natureza contextual (ex., qualidade de treino, nível de prática), social (ex., influência parental e dos treinadores) e psicológica (ex., motivação e controlo de ansiedade).

Abbott, Button, Pepping e Collins (2005) propuseram um modelo genérico que visa o desenvolvimento do talento no desporto de forma equilibrada e que contempla os vários fatores que lhe estão adjacentes. Segundo estes autores o talento deve ser encarado como um sistema dinâmico e complexo, no qual, o comportamento no futuro deriva de uma interação entre fatores de cariz psicológico, físico e motor.

Numa outra análise ao rendimento excelente, Baker & Horton (2004), através de uma revisão sobre a aquisição e manifestação de desempenhos excelentes, defendem que a

aquisição e manifestação de altos níveis de performance são influenciadas por um rol de fatores primários (genéticos, treino e prática deliberada e psicológicos) que têm uma influência direta no rendimento e que por outro lado, existe uma influência de fatores secundários (influência sociocultural e fatores contextuais) que atua maioritariamente sobre os fatores de primeira ordem.

A tendência em considerar a excelência como uma objetivo a atingir que está ao alcance de praticamente qualquer atleta, rejeitando a ideia de que existe um determinismo genético que delimita à partida quem pode atingir esse patamar, tem ganho relevo no cerne das ciências desportivas e psicológicas. De facto, se fizermos uma análise geral sobre o estudo da excelência no desporto conseguimos identificar uma certa dualidade de tendência entre estudos que se centram mais nos fatores de índole contextual ou social e estudos que estão mais direcionados para a análise de fatores pessoais ou da personalidade (Matos, et al, 2011).

Considerando os fatores contextuais, vários estudos (eg., Bloom, 1985; Cote, 1999; Holt & Dunn, 2004; Gomes, 2010) destacam a importância do papel representado pelo suporte dados por "outros significativos". Estes caracterizam-se pelo conjunto de pessoas que fazem parte e influenciam a participação desportiva dos atletas, especialmente os familiares e os treinadores. O suporte prestado pode ser social, emocional ou instrumental (Côté, 1999). Estes estudos apontam para uma relação significativa e positiva entre o apoio social e o alcance da excelência. Dando suporte à significância desta relação, Yperen (2009) num estudo longitudinal com praticantes de futebol, comparou atletas que atingiram o sucesso com atletas que não atingiram, e demonstrou que os atletas que atingiram o sucesso tinham uma tendência superior para procurar apoio social.

No que diz respeito aos fatores pessoais que influenciam o alcance de desempenhos superiores destacam-se na literatura a influência da quantidade e qualidade do treino (eg., Ericksson, Krampre & Tesch-Romer, 1993; Ericksson, 1996; Ericksson & Lehmann, 1996).

Focados na importância da qualidade de treino, Ericksson e colaboradores (1993) propuseram, num estudo com músicos, que são necessários aproximadamente 10 anos ou 10 mil horas de prática deliberada para alcançar um nível expert de performance. Entende-se por prática deliberada uma prática altamente estruturada e orientada pelo atleta e/ou treinador para objetivos específicos, que são definidos através da repetição e de melhoramentos sucessivos (Ericksson & Lehmann, 1996) que são desenvolvidos de forma a melhorar a performance (Ericksson et al, 1993; Holt & Dunn, 2004; Matos, 2011). No entanto, segundo Ramadas, Serpa e Krebs (2012), apesar da notável pertinência deste conceito, não podemos assumir que a relação linear direta entre o tempo de treino e o alcance do sucesso.

O processo de alcance do rendimento expert é um processo contínuo e multifatorial. Segundo Collins e MacNamara (2011) o percurso da excelência envolve várias fases de desenvolvimento, cada uma delas com necessidades e características específicas. Sendo assim o talento deve ser encarado como um processo desenvolvimental em vez de um processo de tudo ou nada (Csikszentmihalyi, 1993). Bloom (1985) foi pioneiro a dividir o desenvolvimento do talento em estádios ao identificar através de um estudo longitudinal com jovens talentosos três estádios cruciais no desenvolvimento do talento, os anos iniciais (fase romântica), os anos médios (fase de precisão) e os últimos anos (fase de integração).

Uns anos mais tarde, com base nos estudos de Bloom (1985) e de Ericksson et al (1993), Côté (1999) desenvolveu o Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva (MDPD) que defende que a maturação da excelência ocorre ao longo de três fases da participação desportiva desde a infância até à adolescência: a) anos de diversificação, b) anos de especialização e c) anos de investimento. A primeira fase, caracteriza-se pela prática de diversas modalidades e tem como principal objetivo a participação com base na diversão e satisfação. A fase, seguinte, os anos de especialização, reflete-se numa entrega superior dos atletas a uma modalidade específica e por um aumento do tempo de prática deliberada. A última fase, os anos de investimento, caracteriza-se por um esforço maior dos atletas em atingir a excelência e o sucesso no desporto dando continuidade à especialização desenvolvida na fase anterior através do aumento do tempo de prática deliberada. Este modelo também compreende a influência de outros significativos ao longo das três fases, principalmente o papel dos pais. Na primeira fase os pais fornecem o apoio necessário para o seu filho experienciar vários desportos, na fase seguinte adotam um papel de facilitação em relação às necessidades da participação desportiva do filho onde se comprometem com uma ajuda mais de cariz instrumental e por fim, na última fase, à medida que o seu filho vá alcançando níveis de performance superior, o seu papel remete principalmente para o apoio emocional e financeiro (Matos, 2014).

Características e competências psicológicas

O papel desempenhado pelos fatores psicológicos como determinantes da performance tem sido fortemente defendido na literatura. Orlick e Partington (1998), entre muitos outros (eg., Gould Dieffenbach e Moffett, 2002; Williams e Krane, 2001), através de estudos com atletas olímpicos, demonstraram um conjunto de fatores psicológicos que são relevantes para o sucesso e que contribuem para a manifestação da excelência. Competências psicológicas como a definição de objetivos, avaliações realistas da performance, imaginação,

comprometimento e confiança aparentam ser fortes determinantes na distinção entre atletas medalhados e atletas não medalhados.

Gould e colaboradores (2002) ofereceram suporte para estes dados ao observarem em estudos com atletas olímpicos que estes são mais comprometidos, mais focados e têm uma melhor preparação mental quando comparados com atletas menos bem conseguidos. Por outro lado, os atletas com menos sucesso são menos eficazes no que diz respeito à antecipação, planeamento e experiência de contratempos relacionados com o foco e com o comprometimento. Durand, Bush e Samela (2002) num trabalho com campeões olímpicos e mundiais deram suporte a este pressuposto. Estes autores salientam o papel da motivação e da autoconfiança como características determinantes dos atletas de elite. Estes atletas para além de serem mais confiantes na sua capacidade para alcançar o sucesso, também são mais motivados para despende mais tempo e esforço no treino de forma a conseguirem alcançar o melhor de si próprios no que concerne à sua performance. Adicionalmente, estes atletas recorrem à imaginação e ao discurso interno para se prepararem para a competição e para se manterem focados na sua performance. Thomas e Thomas (1999) defendem que para além de recorrerem a um rol de competências psicológicas durante a competição, os atletas de elite também recorrem a uma vasta série de estratégias mentais durante o treino. Os autores destacam entre essas estratégias o estabelecimento de objetivos, a imaginação, o discurso interno, o controlo emocional, o relaxamento, entre outros.

Da literatura realizada em Portugal, dentro da literatura existente em torno da excelência, destaque para os trabalhos realizados por Cruz (1996) e Matos (2014) que destacam algumas competências mentais como determinantes do alcance da excelência tais como: a) altos níveis de motivação e comprometimento com a modalidade e com o desporto; b) valorização e foco principal no rendimento individual, c) estabelecimento de objetivos claros e específicos, d) níveis elevados de autoconfiança, e) Capacidade de concentração, f) Recurso à visualização mental, g) estratégias de controlo de ansiedade, h) recurso a rotinas e planos competitivos e i) capacidade para resistir a distratores.

Do vasto número de competências psicológicas que influenciam o alcance do sucesso, é possível destacar a relevância das estratégias de coping utilizadas pelos atletas. Segundo Lazarus e Folkman (1984) as estratégias de coping caracterizam-se por um esforço cognitivo, comportamental e afetivo utilizadas para superar as exigências relativas a um dado domínio. Segundo Lazarus (2000) existem dois tipos de estratégias de coping, Estratégias de coping focadas nas emoções e estratégias de coping focadas no problema. As primeiras caracterizam-se pelo esforço em adequar as respostas emocionais às situações e as segundas, focadas no

problema, caracterizam-se pela tentativa de levar a cabo ações no sentido de ultrapassar as adversidades (Cruz, 1996).

Abbott e colaboradores (Abbott & Collins, 2002; 2004) numa abordagem diferente desenvolveram o modelo Características Psicológicas do Desenvolvimento da excelência (PCDE). Segundo as diretrizes deste modelo para além de ser importante perceber quais as competências psicológicas associadas aos atletas com rendimentos superiores é tão ou mais relevante para a prática perceber como é que estas se desenvolvem ao longo do percurso para a excelência (Collins, MacNamara, Toms & Pearce, 2010). Dessa forma, este modelo integra ambos, as características de traço (tendência para...) e as competências de estado adquiridas (capacidade para...quando...) que são apontadas como cruciais para a realização do potencial. Com base no Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva (MDPD) de Côté (1999), também este modelo defende que o desenvolvimento do talento é realizado através das mesmas fases. Neste sentido, MacNamara, Button e Collins (2010), realizaram um estudo qualitativo com 7 atletas de elite mundial e respetivos pais e identificaram as características psicológicas para desenvolver a excelência (Psychological Characteristics of Developing Excellence – PCDE's), que incluem a competitividade, o comprometimento, a perceção sobre o que é necessário para ser bem-sucedido, a visualização mental, a importância de trabalhar nos pontos fracos, o coping sob pressão, o conhecimento da modalidade e a autoconfiança.

Foi com base neste modelo que MacNamara e Collins (2011) desenvolveram o "*Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire*" (PCDEQ). Este instrumento que é a medida principal deste estudo foi desenvolvido com o objetivo de avaliar a retenção e a implementação das características psicológicas inerentes ao desenvolvimento da excelência (PCDE's) de forma a dar feedback aos atletas acerca das áreas que podem ser improvisadas. Este questionário é igualmente oportuno para os treinadores na medida em que lhes oferece uma ferramenta para monitorizar o desenvolvimento dos atletas e auxiliar no desenho de planos de treino específicos (MacNamara & Collins, 2011). O PCDEQ mede seis fatores psicocomportamentais do desenvolvimento desportivo, nomeadamente: fator 1) apoio para o sucesso a longo prazo; fator 2) uso da visualização mental durante o treino e a competição; fator 3) estratégias de coping com a performance e com as exigências desenvolvimentais; fator 4) capacidade para organizar e estar comprometido com um treino de qualidade; fator 5) avaliação da performance e trabalho das debilidades; e fator 6) apoio dos outros para atingir o potencial. Os itens dos fatores 1 e 6 avaliam o apoio de outros significativos para o desenvolvimento da excelência enquanto os itens dos restantes fatores medem as características e competências psicológicas do atleta no desenvolvimento da

excelência. (MacNamara & Collins, 2011). Tendo em conta a ausência de dados suficientes para a validação portuguesa deste questionário, o presente estudo tem como um dos objetivos contribuir para a sua adaptação e validação desta medida.

Tendo por base a influência das características e competências psicológicas no desenvolvimento da excelência assente nos modelos acima descritos, o presente estudo pretende explorar quais as características e competências psicológicas que têm impacto no desenvolvimento da excelência nos atletas e também analisar correlações entre os fatores influentes no desenvolvimento da excelência e outros constructos que são teoricamente relevantes. Por outro lado este estudo procurou analisar possíveis diferenças ao nível das capacidades psicológicas em função do nível competitivo dos atletas (nacional vs. distrital).

Método

Participantes

Este estudo recorreu a uma amostra de conveniência (Almeida & Freire, 2004) constituída por 81 atletas, 68 (84%) do sexo masculino e 13 (16%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 32 anos ($M = 16.4$; $DP = 2.9$). Os participantes estão distribuídos por três modalidades (futebol, basquetebol e futebol de salão) nos escalões juvenil, júnior ou sénior e competem em ligas nacionais e distritais. Na tabela 1 encontram-se descritos os dados demográficos da amostra, enquanto na tabela 2 estão descritos os dados relativos às informações da prática da modalidade.

Tabela 1

Características dos Participantes

	Amostra total	
	<i>N</i>	%
Género		
Masculino	68	84
Feminino	13	16
Idade		
14 e 15anos	42	51.9
16 e 17 anos	24	29.6
18 anos ou mais	15	18.5
Habilitações		
6ºano	22	27.8
9ºano	41	51.9
12ºano	13	16.5
Licenciatura	3	3.8
Modalidade		
Basquetebol	26	32.1
Futebol de salão	4	4.9
Futebol	51	63
Escalão Competitivo		

Juvenil	48	59.3
Júnior	25	30.9
Sénior	8	9.9
Nível Competitivo		
Distrital	37	45.7
Nacional	44	54.3

Tabela 2

Caraterísticas da prática da modalidade

	Amostra total		
	Mínimo	Máximo	M (DP)
Idade de início da prática	4	15	9.19 (2.84)
Nº anos de prática federada	1	19	6.58 (3.24)
Nº de internacionalizações	0	35	.78 (4.5)
Nº médio de horas de treino por semana	2	12	6.73 (1.79)
Nº médio de provas oficiais por ano			
Competições nacionais	0	4	1.85 (4.57)
Competições internacionais	0	5	.98 (.58)
Nº títulos conquistados nos últimos 5 anos			
Nacionais	0	4	.14 (.59)
Distritais	0	4	.22 (.63)

Medidas

Em função dos objetivos e das variáveis do estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos:

Questionário sociodemográfico (Cruz, 2014). Este questionário desenvolvido por Cruz (2014) tem como objetivo recolher dados demográficos (idade, género, altura, peso, estado civil e grau de escolaridade) e dados desportivos (clube, divisão/liga, modalidade, especialidade, escalão competitivo, nível competitivo, idade de início da prática da modalidade, número de anos de prática, número de internacionalizações, número médio de horas de treino por semana, número médio de provas oficiais por ano em competições nacionais e número médio de provas oficiais por ano em provas internacionais) dos atletas.

Questionário das características psicológicas do desenvolvimento da excelência (PCDEQ: *Psychological characteristics of developing excellence questionnaire*, MacNamara & Collins, 2011). Este questionário é o instrumento principal deste estudo e tem como objetivo avaliar se os atletas possuem e recorrem a algumas características psicológicas relevantes para o desenvolvimento da excelência. Com esse intuito, avalia seis fatores relacionados com

características psicocomportamentais que influenciam o desenvolvimento no desporto, nomeadamente: fator 1) apoio para o sucesso a longo prazo; fator 2) uso da visualização mental durante o treino e a competição; fator 3) estratégias de coping com a performance e com as exigências desenvolvimentais; fator 4) capacidade para organizar e estar comprometido com um treino de qualidade; fator 5) avaliação da performance e trabalho das debilidades; e fator 6) apoio dos outros para atingir o potencial (MacNamara & Collins, 2011). É composto por 59 itens com um formato de resposta tipo Lickert de seis pontos, de 1 (*não se aplica nada a mim*) a 6 (*aplica-se muito a mim*). Os scores totais de cada fator são calculados através da média do somatório dos itens que lhe estão associados. Nas subescalas deste estudo foram obtidos os seguintes valores do *Alpha* de Chrobach: apoio para o sucesso a longo prazo .95, uso da visualização mental durante o treino e a competição .61, estratégias de coping com a performance e com as exigências desenvolvimentais .80, capacidade para organizar e estar comprometido com um treino de qualidade .81, avaliação da performance e trabalho das debilidades .78 e apoio dos outros para atingir o potencial .85.

Escala de avaliação cognitiva da competição desportiva - Perceção de ameaça e Perceção do Desafio (EACCD-PA-PD; Lazarrus (1991); Lazarus & Folkman, 1984). Este instrumento foi desenvolvido por Cruz (2008; Cruz et al, 2006) a partir da "Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva - Perceção de Ameaça" (Cruz, 1994, 1996, 1997; Dias, Cruz & Fonseca, 2009) com a adição da subescala de "Perceção do Desafio" (Jones, Meije, McCarthy, & Sheffield, 2009; Lazarus, 1991, 2000). Esta versão foi já utilizada e validade num estudo anterior de Sofia (2015). Este instrumento tem como objetivo medir a avaliação cognitiva primária, que reflete "uma avaliação do significado, para o bem-estar pessoal, daquilo que está a acontecer na relação pessoa-ambiente" (Lazarus, 1991, p.87 citado por Sofia, 2015) e é composto por 15 itens divididos por duas subescalas: perceção de ameaça (PA) e perceção de desafio (PD). Os itens são apresentados numa escala tipo *Lickert* de cinco pontos, de 1 (*Não se aplica*) a 5 (*Aplica-se totalmente*). Neste estudo foi obtido o *Alpha* de Chrobach .82 para a subescala perceção de ameaça e .74 para a perceção de desafio.

Escala reduzida de Autocontrolo (EAC; Tangey, Baumeister, & Boone, 2004). Neste estudo utilizou-se a versão portuguesa, traduzida e adaptada por Cruz (2008). O objetivo deste instrumento de autorrelato é analisar diferenças individuais entre os sujeitos, relativas ao traço de autocontrolo. Esta escala é composta por 13 itens (eg., "Gostava de ser mais disciplinado", "Sou capaz de trabalhar bem para atingir objetivos a longo prazo" ou " Eu recuso ou rejeito

coias que são más para mim") apresentados numa escala tipo Lickert de cinco pontos, de 1 (*De maneira nenhuma*) a 5 (*Mesmo muito*). A variação dos scores totais pode oscilar entre valores compreendidos entre 13 e 65, sendo que quando maior é o score obtido maior é a capacidade de autocontrolo. No presente estudo, foi obtido um coeficiente *Alpha* de Cronbach de .79.

Questionário Reduzido das Estratégias de Coping (Carver, 1997). Este questionário tem como objetivo avaliar estilos os estilos de coping utilizados pelos sujeitos em situações de stress. A versão utilizada é a versão traduzida e adaptada para português por Cruz (2003) e validada por Dias, Cruz e Fonseca (2009), tendo já sido utilizadas em estudos anteriores (Dias, Cruz & Fonseca, 2010; 2012). Esta escala é composta por um total de 28 itens apresentados numa escala de Lickert de quatro pontos, de 1 (*Nunca utilizo*) a 4 (*Utilizo muitas vezes*) e é composta por 14 subescalas de dois itens cada: a) aceitação; b) coping ativo; c) desinvestimento comportamental; d) negação; e) humor; f) planeamento; g) reavaliação positiva; h) religião; i) auto culpabilização; j) auto distração; k) uso de substâncias; l) recurso a apoio emocional; m) recurso a apoio instrumental; e n) ventilação das emoções. Os scores são analisados discriminadamente por subescala e são obtidos através da soma dos dois itens de cada uma delas, ou seja podem assumir valores compreendidos entre 1 e 4.

Questionário da Relação Treinador-Atleta (CART-Q; Jowett & Ntoumanis, 2004). Este questionário mede a perceção da qualidade da relação treinador-atleta na perspetiva do atleta assim como aspetos efetivos, cognitivos e comportamentais da relação. É composto por 11 itens com formato de resposta tipo Lickert de sete pontos, de 1 (*Discordo totalmente*) a 7 (*Concordo totalmente*) e avalia três dimensões da perceção da qualidade da relação treinador-atleta: a) proximidade; b) compromisso; e c) complementariedade. Scores mais elevados apontam para uma maior perceção de qualidade na relação. No presente estudo, foi obtido um coeficiente *Alpha* de Cronbach para a subescala comprometimento de .85, para a proximidade .89 e para a complementariedade .81

Autoavaliação do Rendimento Subjetivo (A-AREND; Cruz, 2008). Esta escala foi desenvolvida por Cruz (2008) e caracteriza-se por uma medida subjetiva do rendimento dos atletas. É composta por seis itens apresentados numa escala de Lickert de sete pontos, de 1 (*péssimo*) a 7 (*ótimo*). Esta medida originalmente desenvolvida por Cruz (2008), é baseada em algumas medidas de autoavaliação do rendimento subjetivo utilizados por outros autores

(eg., Levy, Nicholls & Polman, 2011; Mamassis & Dogamis, 2004; Stravou, Jackson & Zervas, 2007). O score total é calculado pela média do somatório de todos os itens onde valores mais elevados correspondem a uma autoavaliação mais positiva relativamente ao rendimento. No presente estudo, foi obtido um coeficiente *Alpha* de Cronbach de .90.

Procedimento

Para a administração dos instrumentos deste estudo foi feito o contacto com coordenadores e treinadores dos clubes com o objetivo de obter a autorização necessária. Durante uma sessão de treino foram entregues os questionários aos atletas para estes os preencherem até ao treino seguinte. Este método de administração foi adotado devido à extensão do questionário que impossibilitava em termos logísticos que os atletas o preenchessem no próprio dia. Antes da entrega dos questionários foi transmitido a todos os participantes as informações necessárias relativas aos objetivos do estudo, às instruções de preenchimento e à confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos.

Análise de Dados

A análise de dados foi realizada com recurso ao *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS; 22ª Versão). Em primeiro lugar foram calculadas as estatísticas descritivas relativas às variáveis em estudo com o objetivo de avaliar a média e desvio padrão, assim como os valores mínimos e máximos. De modo a avaliar o padrão de associações das variáveis em estudo foram calculados os coeficientes de correlação de Pearson. Tendo em consideração os objetivos deste estudo foram realizados os Testes *t* para amostras independentes para explorar as diferenças nas competências e características avaliadas em função do nível competitivo (Nacional vs. Distrital) (Martins, 2011).

Resultados

Na tabela 3 apresentam-se as estatísticas descritivas das variáveis em estudo onde são apresentados os scores mínimos e máximos assim como os resultados relativos às médias e desvios padrão. Através da sua análise é possível verificar que dentro dos seis fatores avaliados pelo PCDEQ, o coping com as pressões desenvolvimentais e do rendimento foi a dimensão menos relatada dentro dos atletas da amostra. Relativamente às restantes variáveis a avaliação subjetiva do rendimento, o autocontrolo e a perceção de ameaça e de desafio foram as que apresentaram uma maior frequência por parte dos atletas.

Tabela 3

Estatística Descritiva das Variáveis em Estudo

Variáveis em estudo	Mínimo	Máximo	M	DP
Apoio para sucesso a longo prazo	1,12	6,00	4,55	,92
Uso da visualização mental durante o treino e a competição	2,58	6,92	4,76	,72
Coping com pressões de rendimento e desenvolvimentais	2,36	6,00	4,52	,78
Capacidade de organização e envolvimento em treino de qualidade	2,43	6,00	4,76	,76
Avaliação da performance e trabalho nas debilidades	2,80	6,00	5,11	,72
Apoio de outros para atingir o potencial	1,86	6,00	4,92	,74
Autocontrolo	20,00	60,00	43,98	7,73
Avaliação subjetiva do Rendimento	8,00	42,00	28,64	6,55
Comprometimento	1,00	7,00	4,96	1,55
Proximidade	1,00	7,00	5,97	1,14
Complementaridade	1,00	7,75	5,67	1,14
Perceção de Ameaça	11,00	50,00	32,379	7,54
Perceção de Desafio	10,00	25,00	21,53	3,23
Aceitação	3,00	8,00	6,43	1,29
Coping Ativo	3,00	8,00	7,00	1,11
Desinvestimento Comportamental	2,00	8,00	3,28	1,57
Negação	2,00	8,00	4,39	1,68
Humor	2,00	8,00	5,06	1,55
Planeamento	3,00	8,00	6,69	1,09
Reavaliação Positiva	2,00	8,00	6,36	1,39
Religião	2,00	8,00	4,20	1,89
Auto Culpabilização	2,00	8,00	5,78	1,60
Auto Distração	2,00	8,00	5,52	1,53
Uso de Substâncias	2,00	13,00	2,68	1,79
Recurso a Apoio Emocional	2,00	8,00	6,23	1,51
Recurso a Apoio Instrumental	2,00	8,00	6,23	1,40
Ventilação das Emoções	3,00	8,00	5,71	1,31

Valores médios comparativos entre três estudos

Na tabela 4 apresenta-se a comparação das médias das dimensões do PCDEQ (MacNamara & Collins, 2010) no estudo atual com outros estudos que utilizaram este

instrumento, nomeadamente, MacNamara e Collins (2013), Castro (2013) e Teixeira (2014). Através da leitura da tabela 4 podemos observar o padrão de associações entre os estudos. A maioria dos *scores* médios de cada subescala apresenta resultados semelhantes nos quatro estudos, exceto na dimensão coping com pressões de rendimentos e desenvolvimentais no estudo de Castro (2013) que apresenta um *score* médio de valor mais reduzido comparativamente aos outros estudos. Esta diferença é justificada na medida em que o autor codificou esta variável como uma estratégia negativa enquanto esta nos restantes estudos é associada a uma competência positiva (Teixeira, 2014).

Tabela 4

Comparação das médias das dimensões da escala PCDEQ com estudos anteriores.

	MacNamara & Collins (2013)	Castro (2013)	Teixeira (2014)	Presente estudo
Apoio para o sucesso a longo prazo	4,25	4.36	4,56	4,55
Uso da visualização mental durante o treino e a competição	3,89	4.34	4,58	4,76
Estratégias de coping com a performance e com as exigências desenvolvimentais	4,27	2.9	4,47	4,52
Capacidade para organizar e estar comprometido com um treino de qualidade	4,9	4.52	4,67	4,76
Avaliação da performance e trabalho das debilidades	4,99	4.85	4,98	5,11
Apoio dos outros para atingir o potencial	4,62	4.62	4,8	4,92

Correlações entre as variáveis em estudo

Através da leitura da tabela 5 podemos observar que todas as subescalas do desenvolvimento da excelência se correlacionam positivamente com o autocontrolo e com a proximidade e complementaridade da relação treinador atleta. Destacam-se as correlações positivas do autocontrolo com a variável apoio a longo prazo, $r = .36$, $p < .01$, e com a avaliação subjetiva do rendimento, $r = .29$, $p < .01$. Algumas das variáveis de estilos de coping desadaptativos, nomeadamente a negação, auto-culpabilização e auto-distração (Dias, Cruz, & Fonseca, 2012) são as únicas que não se relacionam com nenhum dos fatores do desenvolvimento da excelência do PCDEQ, em contraste com outras estratégias de coping de

cariz mais adaptativo (eg., coping ativo, planeamento) que se encontram correlacionadas com a maioria desses fatores. Destacam-se também as correlações positivas encontradas entre as subescalas da relação treinador atleta (comprometimento, proximidade e complementaridade) com todos os fatores do desenvolvimento da excelência, excetuando a variável Coping com pressões de rendimento e desenvolvimentais. Podemos ainda observar uma correlação positiva entre a avaliação subjetiva do rendimento com o recurso a apoio emocional, $r = .26$, $P < .05$ e com o recurso a apoio instrumental, $r = .29$, $p < 0.01$, assim como com a capacidade de organização e envolvimento num treino de qualidade, $r = .37$, $p < .001$.

Tabela 5
Correlações de Pearson entre as Variáveis do Estudo

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
PCDEQ																
1. Apoio para sucesso a longo prazo	,70***	,14	,68***	,65***	,83***	,36**	,29**	,58***	,74***	,66***	,13	,44***	,24*	,56***	-,16	,08
2. Uso da visualização mental durante o treino e a competição		,14	,55***	,60***	,72***	,39***	,12	,35**	,54***	,43*	,15	,39***	,13	,53***	-,12	,13
3. Coping com pressões de rendimento e desenvolvimentais			,44***	,35**	,20†	,53***	,29*	,02	,24*	,24***	-,42***	,07	,07	,28*	-,57***	-,47***
4. Capacidade de organização e envolvimento em treino de qualidade				,77***	,68***	,49***	,37***	,41***	,52***	,59***	,04	,49***	,36***	,66***	-,428***	,02
5. Avaliação da performance e trabalho nas debilidades					,66***	,50***	,32**	,44***	,60***	,62***	-,02	,49***	,24*	,59***	-,352***	-,06
6 Apoio de outros para atingir o potencial						,41***	,29*	,51***	,69***	,61***	,05	,39***	,25*	,63***	-,244*	,02
7.Autocontrolo																
							,18	,29**	,42***	,43***	-,42***	,25*	,18	,42***	-,558***	,34**
8.Avaliação subjetiva do Rendimento																
								,12	,32**	,34**	-,02	,09	,14	,43***	-,154	-,03
CARTQ																
9.Comprometimento									,67***	,72***	,02	,17	,03	,29**	-,05	,15
10.Proximidade										,82***	-,04	,33**	,25*	,56***	-,29**	-,12
11.Complementaridade											,046	,36***	,18	,53	-,24*	,06
EACC																
12.Perceção de Ameaça												,39***	,18	,05***	,43***	,62***
13.Perceção de Desafio													,29*	,52***	-,13	,07
BriefCope																
14. Aceitação														,39***	-,05	-,02
15. Coping Ativo															-,20†	-,01
16. Desinvestimento Comportamental																,54***
17. Negação																
18.Humor																
19.Planeamento																
20. Reavaliação Positiva																
21. Religião																
22. Auto Culpabilização																
23. Auto Distração																
24. Uso de Substâncias																
25. Recurso a Apoio Emocional																
26. Recurso a Apoio Instrumental																
27. Ventilação das Emoções																

Nota. $N = 81$ * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$. † $< .10$.

Tabela 5 (continuação)

Correlações de Pearson entre as Variáveis do Estudo

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
PCDEQ										
1. Apoio para sucesso a longo prazo	,195†	,46***	,29†	,31**	,18	,081	-,05	,36***	,37***	,11
2. Uso da visualização mental durante o treino e a competição	,107	,45***	,23*	,22†	,18	,17	-,09	,19†	,22*	,16
3. Coping com pressões de rendimento e desenvolvimentais	-,122	,19†	,01	-,31**	-,18	-,22*	-,42***	-,05	-,06	-,26**
4. Capacidade de organização e envolvimento em treino de qualidade	,091	,54***	,253	,16	,14	,10	-,23*	,34**	,29**	,02
5. Avaliação da performance e trabalho nas debilidades	,038	,51***	,19†	,17	,23*	,02	-,20†	,31**	,20†	,01
6 Apoio de outros para atingir o potencial	,170	,54***	,28*	,25*	,23*	,07	-,06	,40***	,41***	,12
7.Autocontrolo	-,048	,35**	,12	-,06	-,13	-,19†	-,29**	,19†	-,09	-,23*
8.Avaliação subjetiva do Rendimento	,078	,23*	,18	,09	,04	,14	-,30*	,26*	,29**	-,01
CARTQ										
9.Comprometimento	,115	,22†	,05	,34**	,05	-,01	,14	,32**	,24*	,017
10.Proximidade	,087	,43***	,25*	,15	,23*	,03†	-,10	,38***	,27*	,069
11.Complementaridade	,197†	,35**	,24*	,20†	,13	,03†	,01	,42***	,34**	,002
EACC										
12.Perceção de Ameaça	,141	,07	,09	,28*	,45***	,33**	,21†	,07	,07	,38***
13.Perceção de Desafio	,083	,33**	,20†	,03	,28*	,39***	-,24*	,26*	,16	,27*
BriefCope										
14. Aceitação	,261*	,39***	,44***	,18	,28*	,02	-,21†	,36***	,12	,21†
15. Coping Ativo	,126	,49***	,33**	,04	,27*	,18†	-,36***	,36***	,33**	,12
16. Desinvestimento Comportamental	,209†	-,19†	-,04	,35***	,16	,07	,41***	-,19†	,01	,32**
17. Negação	,119	-,09	,03	,28**	,21†	,19†	,27*	-,14	,09	,42***
18.Humor		,19†	,44***	,35***	,11	,10	,16	,23*	,25*	,01
19.Planeamento			,28*	,23*	,29**	,01	-,15	,39***	,36***	,07
20. Reavaliação Positiva				,13	-,045	,16	-,07	,30**	,21†	,15
21. Religião					,162	,01	,29**	,19†	,20†	,14
22. Auto Culpabilização						,07	-,03	,10	-,01	,42***
23. Auto Distração							,01	,16	,18†	,34**
24. Uso de Substâncias								-,04	-,02	-,01
25. Recurso a Apoio Emocional									,68***	,16
26. Recurso a Apoio Instrumental										,19†
27. Ventilação das Emoções										

Nota. $N = 81$ * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$, † $< .10$.

Diferenças em função do nível competitivo nas variáveis em estudo

Através da análise dos resultados dos testes *t*, apresentados na tabela 6, verificaram-se diferenças significativas na percepção de ameaça, $t(77) = -2.35$, $p = .021$ e de desafio $t(78) = -2.14$, $p = .031$ e nas estratégias de coping de auto-distração, $t(77) = -3.51$, $p = .001$ e ventilação das emoções $t(77) = -2.02$, $p = .047$ e também marginalmente significativas na estratégia de coping negação $t(76) = -1.87$, $p = .066$. Estes resultados sugerem que atletas que competem a nível distrital tendem a apresentar níveis superiores de percepção de ameaça e desafio, bem como nas estratégias de coping de auto distração, ventilação das emoções e negação, comparativamente a atletas que competem num escalão nacional.

Tabela 6

Diferenças em função do nível competitivo nas variáveis em estudo

	Nacional (n = 44)		Distrital (n = 37)		<i>t</i>
	M	DP	M	DP	
Apoio para sucesso a longo prazo	,90	,14	4,58	,95	-,23
Uso da visualização mental durante o treino e a competição	,76	,11	4,81	,69	-,50
Coping com pressões de rendimento e desenvolvimentais	,75	,11	4,37	,81	1,52
Capacidade para organizar e envolvimento em treino de qualidade	,72	,11	4,87	,80	-1,15
Avaliação do rendimento e trabalho dos “pontos fracos”	,70	,11	5,18	,75	-,83
Apoio de outros para competir ao nível do potencial pessoal	,67	,10	4,93	,83	-,12
Autocontrolo	7,28	1,10	43,00	8,27	1,01
Avaliação subjetiva do Rendimento	6,38	,99	29,85	6,65	-1,43
Comprometimento	1,59	,25	5,00	1,51	-,23
Proximidade	1,01	,16	5,78	1,29	1,01
Complementaridade	1,02	,16	5,61	1,29	,43
Percepção de Ameaça	7,76	1,18	34,50	6,79	-2,35*
Percepção de Desafio	3,44	,52	22,36	2,78	-2,14*
Aceitação	1,36	,21	6,69	1,17	-1,69
Coping Ativo	1,06	,16	7,08	1,18	-,61
Desinvestimento Comportamental	1,44	,22	3,46	1,72	-,89
Negação	1,52	,23	4,77	1,80	-1,87†
Humor	1,46	,22	5,03	1,68	,185

Planeamento	,97	,15	6,60	1,24	,67
Reavaliação Positiva	1,10	,17	6,20	1,69	,91
Religião	1,81	,28	4,56	1,96	-1,53
Auto Culpabilização	1,58	,24	6,00	1,64	-1,09
Auto Distração	1,54	,24	6,14	1,29	-3,52**
Uso de Substâncias	2,16	,33	2,50	1,23	,83
Recurso a Apoio Emocional	1,52	,23	6,39	1,50	-,87
Recurso a Apoio Instrumental	1,25	,19	6,08	1,57	,84
Ventilação das Emoções	1,30	,20	6,03	1,28	-2,02*

Nota. [†] $p < .10$. * $p < .05$. ** $p < .01$. [†] $p < .10$.

Discussão e Conclusão

Este trabalho pretende acima de tudo contribuir para o estudo da excelência no contexto desportivo. Em resposta ao número de dúvidas em torno do conceito da excelência, já referenciadas, assim como a preocupação em entender e explicar os fatores que permitem explicar os verdadeiros ingredientes dos rendimentos *expert*, este estudo procura contribuir para o aumento do conhecimento nesta área.

Este estudo, por ser de natureza exploratória, permite observar quais as características e competências psicológicas associadas ao desenvolvimento da excelência e comparar esses constructos com outros constructos teoricamente relevantes. Em acréscimo, este estudo procurou também encontrar diferenças, entre atletas que competem no nível distrital e atletas que competem no nível nacional, relativas às competências psicológicas associadas ao desenvolvimento da excelência. Por último este estudo procurou contribuir para a adaptação e validação do "*Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire*" (MacNamara & Collins, 2011) para a população portuguesa no domínio desportivo.

Através da análise de correlações foi possível verificar associações positivas entre o traço de autocontrolo e os fatores do desenvolvimento da excelência. O conceito de autocontrolo pode caracterizar-se pela capacidade de alterar as nossas respostas de ultrapassar tendências naturais e automáticas, desejos ou comportamentos de forma a atingir objetivos a longo prazo (Baumeister & Bauer, 2011 cit. in Cruz, Sofia, Osório, Valente & Silva, 2013). Um estudo demonstrou que atletas com níveis de autocontrolo reduzidos têm um desempenho pior em tarefas de treino (Englert & Bertrams, 2012). Estes dados realçam a importância de treinar o autocontrolo nos atletas de forma a aumentar os níveis de desempenho. As

correlações realizadas também permitiram observar que a maior parte das variáveis se associa aos fatores de desenvolvimento da excelência o que realça a multidimensionalidade do desenvolvimento da excelência defendida por Abbott e Collins (2002, 2004) assim como a importância das características e competências psicológicas associadas que foram apresentadas na literatura como preditoras de sucesso (eg., Gould Dieffenbach & Moffett, 2002; Williams & Krane, 2001). Também foi possível observar correlações entre as variáveis relativas aos fatores contextuais que destacam a importância do papel representado pelo suporte dados por "outros significativos" como foi defendido por Bloom, (1985) Cote, (1999), Holt & Dunn, (2004) e Gomes, (2010).

As análises de diferenças vieram comprovar que os atletas que competem no nível distrital tendem a utilizar mais estratégias desadaptativas (ventilação de emoções, negação) quando comparados com atletas que competem no nível nacional. De facto, atletas com maior nível de desempenho tendem a utilizar estratégias de coping mais eficazes (Cruz, 1996; Hoar, Kowalski, Gaudreau, & Crocker, 2006; Holt & Hogg, 2002). Relativamente às estratégias de coping um estudo de Ribeiro e colaboradores (2013) demonstrou que as estratégias mais utilizadas pelos atletas eram o coping ativo, a reavaliação positiva, o apoio instrumental e a aceitação, enquanto as estratégias menos frequentes eram a negação, a religião, o desinvestimento corporal e o uso de substâncias. Estes dados são consistentes com as médias obtidas neste estudo.

Relativamente à contribuição para a adaptação e validação do questionário "*Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire*" (MacNamara & Collins, 2011), através da comparação dos scores obtidos em cada um dos seis fatores com os obtidos nos estudos de MacNamara & Collins (2013), Castro (2013) e Teixeira (2014), foi possível constatar a semelhança entre os três estudos. Para além disso, este estudo também obteve valores de *Alpha* de Cronbach apropriados nesta amostra de atletas Portugueses.

No entanto, este estudo contou com algumas limitações. O tamanho da amostra é uma delas, visto que o número de participantes é bastante reduzido o que pode ter implicações na generalização dos resultados. Além disso a dimensão da amostra não permitiu fazer a análise das diferenças de género e do escalão competitivo. O número reduzido de modalidades avaliadas apresenta uma limitação semelhante. As características transversais do estudo não permitem obter dados relativos às características dinâmicas da competição desportiva. Como tal seria importante realizar estudos longitudinais de forma a compreender melhor os processos do desenvolvimento dos fatores que associados ao desenvolvimento da excelência.

Na prática, este estudo fornece indicações para a necessidade de implementação e treino de características psicológicas durante o desenvolvimento da participação desportiva. A evidência para o impacto deste tipo de competências e estratégias mentais na otimização do rendimento chama à atenção para os agentes desportivos se focarem nestas variáveis durante o treino dos atletas. A validação do PCDEQ para português pode contribuir para que exista mais uma medida que ajude os atletas a obterem feedback acerca das áreas do rendimento que podem otimizar.

Concluindo, os resultados deste estudo apontam para a importância das características e competências psicológicas e aponta para a necessidade de serem considerados estes fatores na avaliação do talento, pondo de lado a ideia de que as características relativas à maturação física são as mais relevantes. O desporto, tal como outras áreas de rendimento engloba uma aprendizagem que depende de múltiplos fatores e o sucesso é base da otimização da qualidade dessa aprendizagem (MacNamara & Collins, 2010).

Referências

- Almeida, L., & Freire, T. (2004). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Braga: Psiquilíbrios.
- Abbott, A., Collins, D., Martindale, R. J., & Sowerby, K. (2002). *Talent identification and development: an academic review*. sportscotland.
- Abbott, A. and Collins, D. (2004) Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22: 395–408.
- Abbott, A., Bottom, C., Pepping, G., Collins, D. (2005) "Unnatural selection: talent identification and development in sport". *Nonlinear Dynamics, Psychology and Life Sciences*, 9: 61-88.
- Bélanger, J. J., Lafrenière, M. A. K., Vallerand, R. J., & Kruglanski, A. W. (2013). When passion makes the heart grow colder: The role of passion in alternative goal suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 126.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, A., Toms, M., & Pearce, G. (2010). Participant development in sport: An academic review. *Sports Coach UK*, 4, 1-134.

- Baker, J. and Horton, S. (2004) 'A review of primary and secondary influences on sport expertise', *High Ability Studies*, 15: 211–28.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Castro, J. (2013). *Características psicológicas, estratégias de coping e diferenças individuais: Estudo exploratório da sua relação e diferenças entre desportos coletivos e individuais*. (Dissertação de Mestrado, Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Portugal). Retrieved from <http://repositorium.sdum.uminho.pt>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & Tenebaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, (3rd. ed, pp. 184-202). Hoboken, Nj: Wiley.
- Cruz, J. F. A., Sofia, R. M., Osório, J., Valente, J., & Silva, J. P. R. D. (2013). Auto-controlo no desporto: estudo de adaptação e validação da " Brief Self-Control Scale". *VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, 1221-1331.
- Cruz, J. (1996a). Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Cruz, J. (1996b). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.147-172). Braga: S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda
- Cruz, J. (2012). Tradução e adaptação da "Positivity Scale" para a língua Portuguesa: *Versão preliminar para investigação*. Braga: Universidade do Minho. Manuscrito não publicado.
- Csikszentmihalyi M., Rathunde, K., Whalen, S., & Wong, M. (1993). *talented teenagers: the roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: a look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *The Spanish journal of psychology*, 12, 338-348. doi: 10.1017/S1138741600001736

- Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sport Sciences*, *4*, 23-31.
- Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *10*, 52-65. doi:10.1080/1612197X.2012.645131
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*, 154–171. doi:10.1080/10413200290103473
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *34*, 580–599.
- Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, *100*, 363-406. doi: 10.1037/0033-295X.100.3.363
- Ericsson, K. A. (Ed.) (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, *47*, 273-305.
- Gagné, F. (2007). Ten commandments for academic talent development. *Gifted Child Quarterly*, *51*, 93-118. doi:10.1177/0016986206296660
- Gomes, A. R. (2010) Parental influence in sport: the perceptions of Portuguese parents and young athletes. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *27*, 490-503.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*, 172–204. doi: 10.1080/10413200290103482
- Hoar, S. D., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. (2006). A review of coping in sport. *Literature reviews in sport psychology*, 47-90.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *Sport psychologist*, *16*, 251-271.
- Holt, N. & Dunn, J. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*, 199-219. doi: 10.1080/10413200490437949

- Horn, T. S. & Horn, J. L. (2007). Family influences on children's Sport and physical activity participation, behavior and psychosocial responses. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology*. (685 - 711). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-180.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 245-57.
- Kimble, G. A. (1993). Evolution of the nature-nurture issue in the history of psychology. In R. Plomin & G. E. McCleard (Eds), *nature, nurture and psychology*. (pp.3-25). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport (pp. 39-63)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- MacNamara, A., & Collins, D. (2011). Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 29, 1273-1286. doi:10.1080/02640414.2011.589468
- MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52-73.
- MacNamara, A., Holmes, P., & Collins, D. (2008). Negotiating transitions in musical development: the role of psychological characteristics of developing excellence. *Psychology of Music*, 36, 335-352. doi:10.1177/0305735607086041
- MacNamara, A., & Collins, D. (2013). Do mental skills make champions? Examining the discriminant function of the psychological characteristics of developing excellence questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 31, 736-744. doi:10.1080/02640414.2012.747692
- Martins, C. (2011). Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao *IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga: Psiquilíbrios Edições.

- Matos, D. (2014). A excelência no desporto: Estudo da "arquitetura" psicológica de atletas de elite portugueses. *Lisboa: Coisas de ler*.
- Matos, D., Cruz, F., & Almeida, L. (2011). Excelência no desporto: Para uma compreensão da "arquitetura" psicológica dos atletas de elite. *Motricidade, 7*, 27-41
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences, 25*, 11-31.
- Orlick, T. & Partington, J. (1998). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist, 2*: 105-30.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Ramadas, S., Serpa, S., & Krebs, R. J. (2012). Psicologia dos talentos em desporto: um olhar sobre a investigação. *Rev Educ Fis, 23*, 331-45.
- Ribeiro, R., Dias, C., Cruz, J.F., Corte-Real, N., & Fonseca, A.M. (2014). Avaliações cognitivas, emoções e coping no futebol: Um estudo com futebolistas Portugueses [Cognitive appraisals, emotions and coping in soccer: A study with Portuguese soccer athletes]. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte y Ejercicio, 9* (1), 191 – 207. doi: 10.1400/218749.
- Sofia, R.M. & Cruz, J.F. (2015). Avaliação cognitiva da competição desportiva e objectivos de regulação emocional: Estudo de adaptação e validação de instrumentos numa amostra de atletas Portugueses. *Psicologia, Educação e Cultura, 19*, 76 – 92.
- Cruz, J.F., Sofia, R., Osório, J.M., Valente, J.M., & Silva, J. (2013). Auto-controlo no desporto: Estudo de adaptação e validação da "Brief Self-Control Scale". In Pereira, A., Calheiros, M., Vagos, P., Direito, I., Monteiro, S., Silva, C. & Gomes, A. (Orgs.), *Atas do VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1221-1231). Aveiro: Associação Portuguesa de Psicologia.
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*, 271–324.
- Thomas, K. and Thomas, J. (1999) What squirrels in the trees predict about expert athletes. *International Journal of Sport Psychology, 30*: 221–34.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science, 21*, 883-904.

- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 137-147). Mountain View, CA: Mayfield.
- Yperen, N. (2009). Why some make it an applied others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist*, 23, 317-329.