



**ISPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

*Vamos Ganhar?*

*Vamos Perder?*

*Acredito que vamos ganhar!*

Relação entre Discurso Interno, Eficácia Colectiva e Desempenho no Voleibol

PATRÍCIA TRINDADE SALGUEIRO VAGOS DINIZ

Nº 19079

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR PEDRO L. ALMEIDA

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTORA TERESA C. D'OLIVEIRA

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2013/2014

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Pedro L. Almeida, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações conforme despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

## **Agradecimentos**

Um agradecimento à Professora Doutora Teresa D'Oliveira, por todo o acompanhamento que me deu, não só este ano lectivo mas desde o meu 3º ano, por toda a disponibilidade e paciência que teve comigo no decorrer do ano.

Ao professor Doutor Pedro Almeida pela flexibilidade, pela compreensão e por me ter ajudado sempre que precisei ao longo deste ano.

A todos os participantes, que tiveram a disponibilidade de contribuírem para a realização deste estudo. Um grande agradecimento à equipa de voleibol do Benfica e à equipa de voleibol da Marinha que se mostraram sempre preocupados com o desenvolvimento da recolha da amostra e se disponibilizaram sempre para me ajudar.

Ao Presidente da secção de voleibol do Inatel, Rui Ferreira pela partilha do questionário por todas as equipas do voleibol.

A todos os meus amigos e conhecidos do meio que foram incansáveis na partilha do meu questionário.

À minha mãe por toda a compreensão, por toda a liberdade que me deu sempre que precisei. Obrigada por confiar em mim e por acreditar que eu ia conseguir chegar até ao fim. Obrigada por ter sido Mãe e Pai sempre que foi preciso.

Ao meu pai, o Homem da minha vida que, apesar de estar longe, em Luanda, sempre se preocupou com os meus estudos, com a minha dedicação na faculdade e mesmo longe sempre foi presente.

Um especial agradecimento a ambos, este curso dedico-o a vocês! Sempre estiveram presentes, sempre me deram o melhor acompanhamento e estou aqui graças a vocês.

Aos meus irmãos, Maria e Gonçalo por terem aturado o meu mau feitio e por me terem chateado quando menos precisava. Apesar de tudo somos todos irmãos, somos todos do mesmo sangue e eu gosto muito de vocês.

A ti Joana, meu pilar, minha MELHOR AMIGA que estiveste sempre ao meu lado, nos bons e nos maus momentos, que andaste comigo atrás dos atletas para responderem aos questionários, que me levaste até onde foi preciso para eu conseguir a minha recolha de dados. Por toda a paciência que tiveste, por todas as vezes que me chateaste para eu não fazer as coisas em cima do tempo, por nunca me teres deixado desistir e por teres estado e estares incondicionalmente a meu lado. Por teres acreditado em mim mesmo quando eu não acreditei. És a melhor amiga que podia ter. A ti também te dedico esta tese.

Quero agradecer também à Aninhas e ao Duarte que foram incansáveis e que estiveram lá sempre para tirar as minhas quinhentas dúvidas e por me ajudarem sempre que precisei.

E por fim, obrigada a todos que me acompanharam e estiveram a meu lado ao longo destes 5 anos e que eu levo comigo para fora das paredes do ISPA.

“No meio de qualquer dificuldade encontra-se a oportunidade.”  
**(Albert Einstein)**

## RESUMO

O presente estudo tem como principal objectivo estudar o efeito mediador que a Eficácia Colectiva possa ter na relação entre o Discurso Interno (Positivo e Negativo) e o Desempenho dos atletas, e ainda verificar se existem diferenças no que diz respeito ao Discurso Interno, à Eficácia Colectiva e Desempenho entre atletas federados e não federados na modalidade Voleibol.

Com uma amostra de 240 participantes, este estudo utilizou a versão portuguesa do AESQS (Zourbanos et al., 2009), traduzida por três peritos independentes, com objectivo de avaliar o discurso interno dos atletas durante um jogo. Utilizou-se também a versão portuguesa do CEQS (Short, Sullivan & Feltz, 2001), traduzida por Francisco, 2005, com objectivo de avaliar a crença que cada atleta tem relativamente à sua equipa. Por fim, utilizou-se uma escala de avaliação de desempenho dos atletas construída pelos autores do presente estudo.

Dos resultados obtidos podemos destacar que, o efeito de mediação da Eficácia Colectiva na relação entre o Discurso Interno Positivo e o Desempenho, teve um efeito parcial. Relativamente ao efeito de mediação da Eficácia Colectiva na relação entre o Discurso Interno Negativo e o Desempenho, podendo-se, por isso, concluir que o efeito se verificou parcialmente. Confirma-se também que não foram encontradas diferenças significativas entre atletas federados e não federados no que diz respeito às variáveis em estudo (Discurso Interno, Eficácia Colectiva e Desempenho).

**Palavras-Chave:** Discurso Interno; Eficácia Colectiva; Desempenho

## ABSTRACT

The present study has as main objective to study the mediating effect that collective efficacy may have on the relationship between the Self-talk (Positive and Negative) and the performance of athletes and also check if there are differences regarding to the Self-talk, Collective Efficacy and Performance between federated and non-federated athletes in Voleibol modality.

With a sample of 240 participants, this study used a portuguese version of AESQS (Zourbanos et al., 2009) translated by three independent experts, with a goal of evaluating the athletes's inner speech during a game. It was also used the portuguese version of CEQS (Shortm Sullivan & Feltz, 2001) translated by Francisco, 2005, with the objective of evaluating the belief which athlete has relatively to his team. Finally, was used a scale for evaluating the performance of athletes bilt by the authors of the this study.

From the obtained results we can highlight that the mediating efect of Collective efficacy in the relation between the positive Self-talk and the performance had a parcial effect. In terms of the Collective Efficacy of mediation effect in the relation between the Negative Self-talk and the Performance it may be concluded that the effect was partially verified. It is also confirmed that significative differences between federated and non federated athletes, concerning the present variables (Self-talk, Collective Efficacy and Performance).

**Key-Words:** Self-Talk; Collective Efficacy; Performance

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>II</b>
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>14</b>
EFICÁCIA COLECTIVA .....	14
DISCURSO INTERNO .....	16
DESEMPENHO E OS FACTORES PSICOLÓGICOS.....	19
<b>MODELO DE INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>22</b>
<b>EXPLICAÇÃO DO QUE É SER FEDERADO E NÃO FEDERADO.....</b>	<b>24</b>
<b>MÉTODO .....</b>	<b>25</b>
DELINEAMENTO .....	25
PARTICIPANTES.....	26
INSTRUMENTOS .....	28
EFICÁCIA COLECTIVA .....	28
DISCURSO INTERNO .....	28
DESEMPENHO.....	29
PROCEDIMENTO .....	30
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>32</b>
ANÁLISE DAS QUALIDADES MÉTRICAS DOS INSTRUMENTOS.....	32
VALIDADE DA ESCALA EFICÁCIA COLECTIVA .....	32
FIABILIDADE DA ESCALA DA EFICÁCIA COLECTIVA.....	34
SENSIBILIDADE DA ESCALA DA EFICÁCIA COLECTIVA .....	35
VALIDADE DA ESCALA DO DISCURSO INTERNO .....	36
FIABILIDADE DO DISCURSO INTERNO.....	37
SENSIBILIDADE DO DISCURSO INTERNO.....	38
VALIDADE DA GRELHA DO DESEMPENHO .....	39
FIABILIDADE DA GRELHA DE DESEMPENHO .....	40
SENSIBILIDADE DA GRELHA DO DESEMPENHO.....	40
<b>ESTUDO DAS HIPÓTESES .....</b>	<b>32</b>
ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS.....	32
TESTE DO EFEITO MEDIADOR .....	34
HIPÓTESE 1 .....	35
HIPÓTESE 2 .....	37
HIPÓTESE 3 .....	50
HIPÓTESE 4 .....	51
HIPÓTESE 5 .....	51
HIPÓTESE 6 .....	52



<b>RESULTADOS FEITOS NA GLOBALIDADE</b> .....	<b>53</b>
HIPÓTESE 1 .....	53
HIPÓTESE 2 .....	56
HIPÓTESE 3 .....	60
HIPÓTESE 4 .....	60
HIPÓTESE 5 .....	61
HIPÓTESE 6 .....	61
<b>DISCUSSÃO</b> .....	<b>62</b>
<b>IMPLICAÇÕES</b> .....	<b>65</b>
IMPLICAÇÕES METODOLÓGICAS.....	65
IMPLICAÇÕES TEÓRICAS .....	65
IMPLICAÇÕES PRÁTICAS.....	66
<b>LIMITAÇÕES</b> .....	<b>66</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>67</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>73</b>

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Síntese das hipóteses em estudo.....	12
Tabela 2: Descrição da Variável idade.....	15
Tabela 3: Matriz com Rotação de Factores da Escala da Eficácia Colectiva.....	22
Tabela 4: Teste de Fiabilidade da Escala da Eficácia Colectiva.....	23
Tabela 5: Teste de Normalidade da Escala da Eficácia Colectiva.....	24
Tabela 6: Teste de Assimetria e Achatamento da Escala da Eficácia Colectiva.....	24
Tabela 7: Matriz com Rotação de Factores da Escala de Discurso Interno.....	25
Tabela 8: Teste de Fiabilidade da Escala do Discurso Interno.....	26
Tabela 9: Teste de Normalidade da Escala do Discurso Interno.....	27
Tabela 10: Teste de Assimetria e Achatamento da Escala do Discurso Interno.....	28
Tabela 11: Fiabilidade da Escala do Desempenho.....	29
Tabela 12: Teste de Normalidade da Escala do Desempenho.....	29
Tabela 13: Teste de Assimetria e Achatamento da Escala do Desempenho.....	30
Tabela 14: Matriz de Correlações, Médias, DP e Alphas de Cronbach.....	33
Tabela 15: RLM que tem como variáveis predictoras o DIP e a Preparação.....	35
Tabela 16: RLM que tem como variáveis predictoras o DIP e o Esforço e União.....	36
Tabela 17: RLM que tem como variáveis predictoras o DIP e a Capacidade.....	37
Tabela 18: RLM que tem como variáveis predictoras o DIN e a Preparação.....	38
Tabela 19: RLM que tem como variáveis predictoras o DIN e o Esforço e União.....	39
Tabela 20: RLM que tem como variáveis predictoras o DIN e a Capacidade.....	40
Tabela 21: RLM que tem como variáveis predictoras a Preocupação e a Preparação.....	41

Tabela 22: RLM que tem como variáveis preditoras a Preocupação e o Esforço e União..	41
Tabela 23: RLM que tem como variáveis preditoras a Preocupação e a Capacidade.....	43
Tabela 24: RLM que tem como variáveis preditoras o Desprendimento e Preparação...	44
Tabela 25: RLM que tem como variáveis preditoras o Desprendimento e Esforço e União..	45
Tabela 26: RLM que tem como variáveis preditoras o Desprendimento e Capacidade...	46
Tabela 27: RLM que tem como variáveis preditoras a Fadiga e Preparação.....	47
Tabela 28: RLM que tem como variáveis preditoras a Fadiga e Esforço e União.....	48
Tabela 29: RLM que tem como variáveis preditoras a Fadiga e Capacidade.....	49
Tabela 30: RLM que tem como variáveis preditoras a Desistência e Preparação.....	50
Tabela 31: RLM que tem como variáveis preditoras a Desistência e Esforço e União.....	51
Tabela 32: RLM que tem como variáveis preditoras a Desistência e Capacidade.....	52
Tabela 33: RLS entre Discurso Interno Positivo e Desempenho.....	57
Tabela 34: RLS entre DIP e Eficácia Colectiva.....	57
Tabela 35: RLS entre Eficácia Colectiva e Desempenho.....	58
Tabela 36: Descrição do Teste de Mediação da H1.....	59
Tabela 37: RLM que tem como variáveis preditoras o DIP e a Eficácia Colectiva.....	60
Tabela 38: RLS entre Discurso Interno Negativo e Desempenho.....	61
Tabela 39: RLS entre Discurso Interno Negativo e Eficácia Colectiva.....	62
Tabela 40: RLS entre Eficácia Colectiva e Desempenho.....	62
Tabela 41: Descrição do Teste de Mediação da H2.....	63
Tabela 42: RLM que tem como variáveis preditoras DIN e Eficácia Colectiva.....	64

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Modelo de Investigação

Figura 2: Frequência Descritiva da variável Sexo

Figura 3: Frequência Descritiva da variável Nível de Competição

Figura 4: Frequência Descritiva da variável Habilitações Literárias

## **Introdução**

A psicologia do desporto é uma disciplina científica que se dirige para a aplicação de técnicas e princípios psicológicos no sentido da promoção e optimização do rendimento e bem-estar em contexto desportivo de atletas e demais agentes desportivos (Cruz, 1996).

Podem-se identificar dois objectivos principais: a) compreender como os factores psicológicos afectam o rendimento fisiológico dos indivíduos; e b) compreender como o exercício e a participação desportiva afectam o desenvolvimento, a saúde e o bem-estar psicológico dos indivíduos (Cruz, 1996).

O estudo das características, factores e competências psicológicas relevantes para o rendimento na alta competição tem vindo, de facto, a emergir como um dos principais temas de investigação no domínio da Psicologia do Desporto. Com efeito é claramente aceite por cientistas do desporto, treinadores e atletas, a importância de tais factores e competências no rendimento desportivo e na diferenciação entre atletas de elite e outros menos competentes (Cruz, 1996).

Em qualquer desporto, o sucesso ou insucesso de um atleta resulta da combinação entre habilidades físicas (força, velocidade, equilíbrio, coordenação) e habilidades mentais (concentração, confiança, controle da ansiedade). Assim, o desporto na sua prática, é considerado pelo menos 50% mental podendo mesmo ser superior em algumas modalidades (Weinberg & Gould, 1999).

A investigação produzida na psicologia do desporto, caracteriza-se hoje por uma ampla diversidade temática. A motivação, a ansiedade competitiva, a visualização mental e imagética, a auto-eficácia, a auto-confiança e questões dinâmicas, têm sido, no entanto os temas mais abordados (Gouveia, 2001).

O voleibol pertence ao grupo de modalidades habitualmente designadas por jogos desportivos e ao subgrupo de campo dividido. Sem diminuir a importância das restantes características, é a particular relação de oposição que distingue o voleibol das demais modalidades desportivas. Cada equipa é situada de forma simétrica em espaços distintos, elabora e realiza a sua acção de forma alternada, sem que exista, em situação alguma, a possibilidade de a outra equipa intervir directamente sobre a bola. O espaço é separado por

uma rede que divide o campo em dois meios-campos, situando-se cada equipa em lados opostos (Gonçalves, 2009).

O presente estudo centra-se na área da Psicologia do Desporto. Como tal, tem como intuito estudar as relações entre os seguintes conceitos: Diálogo interno e Eficácia Colectiva e assim compreender de que maneira os mesmos influenciam o desempenho desportivo dos atletas federados e não federados.

A amostra deste estudo foi recolhida entre praticantes de voleibol quer do sexo masculino, quer do sexo feminino com idade superior a 15 anos. Tem como critério ser federado e não federado e estar na prática da modalidade há pelo menos 1 ano.

## Revisão da Literatura

### *Eficácia Colectiva*

O conceito de eficácia colectiva é proposto pela primeira vez por Bandura (1986, cit. por Feltz & Lirgg, 1998) como sendo uma extensão do conceito de auto-eficácia.

Sullivan & Feltz (2005) cit in ( Bandura , 1997 , p.476 ), definem eficácia colectiva como sendo “uma crença partilhada pelo grupo nas suas capacidades de organizar e executar os melhores procedimentos a tomar, de modo a que este consiga atingir um determinado objectivo”.

Segundo Bandura (1997) existem duas possíveis abordagens que nos permitem aceder ao nível das crenças de eficácia colectiva vigente numa equipa. A primeira abordagem envolve aceder às crenças que cada atleta tem, relativamente à sua própria capacidade para desempenhar exemplarmente a sua função dentro da equipa (i.e., auto-eficácia). Depois de recolhida, esta informação, respeitante somente ao nível individual, é compilada e transposta, através da soma de todos os questionários de todos os atletas da equipa, para o nível grupal, já que este é o nível que interessa trabalhar quando falamos de equipas. Nesta abordagem estamos perante um caso de “auto-eficácia agregada”. A segunda abordagem implica aceder às crenças que cada atleta tem, acerca da capacidade que eles julgam que a sua equipa tem de executar com sucesso a tarefa que tem pela frente. Ou seja, esta segunda abordagem remete-nos desde logo para o nível grupal, já que não se centra nas capacidades de desempenho do atleta na sua individualidade, mas sim da equipa como um todo. Depois de obtida a informação agregamo-la por forma a elaborarmos o nível de eficácia colectiva da equipa. Fala-se, nesta segunda abordagem, de “eficácia colectiva agregada”.

Bandura (1997) cit. por (Myers et al., 2004), argumenta que a segunda abordagem tem um melhor poder preditivo acerca do desempenho da equipa, em tarefas altamente interdependentes, do que a primeira. De acordo com o autor, isto acontece devido ao facto da soma das avaliações pessoais sobre a auto-eficácia do atleta, se tornar insuficiente e limitadora para explicar toda a dinâmica que se estabelece entre os membros da equipa. Ou seja, a interpretação que um atleta faz relativamente às suas expectativas de desempenho, não traduz a maneira como o colectivo percebe as suas capacidades enquanto um todo, e, principalmente, a maneira como o todo utiliza os seus recursos para atingir o objectivo pretendido (Feltz & Lirgg, 2001).

Feltz e Lirgg (1998) investigaram se realmente a segunda abordagem tinha um melhor poder preditivo do desempenho futuro de uma equipa, ou se acontecia exactamente o contrário. Decidiram então estudar e examinar 16 equipas masculinas de hóquei no gelo, sempre nas 24 horas que antecediam os jogos. Os resultados obtidos mostraram inequivocamente que a “eficácia colectiva agregada” era um melhor preditor do desempenho das equipas do que a “auto-eficácia agregada” (Feltz & Lirgg, 1998).

Beauchamp (2007) mostra quatro aspectos dignos de realce, os quais facilitam a compreensão do constructo de eficácia colectiva. Primeiramente o autor afirma que a eficácia colectiva é uma crença ou uma percepção partilhada, que envolve um determinado nível de consenso entre os atletas. Contudo, apesar de resultar de um consenso, não significa que todos partilhem a mesma crença, ou seja, no mesmo grupo podemos estar perante atletas que, ao contrário da maioria, demonstram crenças muito positivas ou negativas, face ao desempenho que julgam que a sua equipa vai obter. O segundo aspecto está intimamente relacionado com a noção de eficácia colectiva requerer a junção e combinação das capacidades de todos os atletas. Ou seja, quando elaboram as crenças acerca da eficácia colectiva, os atletas não têm só em consideração as suas capacidades, mas sim o quão bem elas se combinam com as capacidades dos restantes atletas. Isto é, ao contrário da auto-eficácia em que o atleta só pondera as suas capacidades, as crenças de eficácia colectiva do atleta, no contexto desportivo, porque estamos perante tarefas altamente interdependentes, as quais necessitam dos esforços de todos na equipa, reflectem o que ele pensa ser a capacidade da equipa de desempenhar a um determinado nível. O terceiro ponto prende-se com a organização e execução de planos de acção. Este ponto, relaciona-se com a noção de Zaccaro et al., (1995), já que estes investigadores afirmam, que a eficácia colectiva envolve combinação, coordenação e integração das capacidades dos elementos do grupo. O que podemos afirmar, tanto através de Bandura (1996), como através da de Zaccaro et al (1995), é a existência de elevados níveis de interacção entre os atletas, os quais são elementares para a correcta realização de uma determinada tarefa, ou para o alcance de determinado objectivo proposto pela equipa. Por último, Beauchamp (2007) afirma que um aspecto que diferencia a eficácia colectiva de variáveis como a *potência de grupo*, ou a *auto-estima colectiva*, é o facto da eficácia colectiva ser direccionada a um objectivo específico. Ou seja, a *potência de grupo* e a *auto-estima colectiva*, segundo o autor, descrevem “sistemas generalizados de crenças”, a eficácia colectiva caracteriza a focalização que os atletas fazem sobre as capacidades da sua equipa ultrapassar ou atingir um objectivo concreto.



As pesquisas sobre a relação entre Eficácia Colectiva e o Desempenho têm crescido nos últimos anos, produzindo assim conclusões contraditórias. Maclean e Sullivan (2003), concluíram que não foram encontradas relações consistentes entre a Eficácia Colectiva e o Desempenho. Estes efeitos foram testados numa equipa intercolegial de Basquetebol Masculino.

Outros estudos, com desenhos mais fortes em termos de tamanho da amostra e número de equipas, concluíram de maneira diferentes dos autores anteriores. Mais concretamente, Myers, Payment, e Feltz (2004), estudaram 12 equipas femininas de hóquei no gelo e concluíram que existe uma relação recíproca entre a Eficácia Colectiva e o Desempenho.

### *Discurso Interno*

O discurso interno (DI) refere-se a declarações que os sujeitos fazem a si próprios, internamente ou em voz alta, e foi definido por Hackfort e Schwenkmezger (1993, p.355) “como sendo um diálogo interno onde o atleta é capaz de interpretar sentimentos e percepções, regular e modificar avaliações e convicções”:

De uma maneira mais completa, Hardy (2006, p.84), definiu o discurso interno “como sendo uma forma multidimensional de diálogo interno, onde o conteúdo está directamente ligado ao momento actual de maneira dinâmica, servindo como um elemento motivador e de instrução”.

Hardy (2006), numa revisão da literatura sobre o discurso interno no contexto desportivo, salientou o facto de não existir ainda uma definição exacta. O próprio autor reconhece a dificuldade em conceber uma definição exacta, no entanto, sugere que o discurso interno deve ser definido como: (a) verbalizações ou frases dirigidas ao próprio; (b) tendo uma natureza multidimensional; (c) tendo elementos interpretativos associados ao conteúdo das frases utilizadas; (d) é algo dinâmico; (e) serve pelo menos duas funções para os atletas – instrução e motivação. Como elemento motivador, pode auxiliar na melhoria da autoconfiança, aumento da activação e melhorias no estado de humor. Como elemento de instrução pode auxiliar o atleta no controlo da atenção, na execução da técnica e na execução de gestos motores (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Dama & Kazakas, 2000).

Para Weinberg (1988), existem dois tipos de discurso interno: a) positivo, que é responsável por manter o foco do atleta na execução de determinada tarefa; e b) negativo, que é responsável pela ansiedade e diminuição do rendimento. Deste modo, muitas das coisas que pensamos ou dizemos durante uma competição ou treino têm uma importância fundamental sobre o rendimento, afectando primeiramente os sentimentos e de seguida as acções (Bunker et al., 1993). Ou seja, os pensamentos negativos teriam uma má influência sobre o rendimento e os pensamentos positivos seriam grandes auxiliares para um bom rendimento.

Hardy (2006) afirma que o discurso interno tem seis dimensões interdependentes: a primeira dimensão é a valência, a segunda é a exteriorização, a terceira é a auto-determinação, a quarta é a interpretação motivacional, a quinta são as funções e por último a frequência. A valência do Discurso Interno refere-se ao seu conteúdo, que pode assumir-se como positivo ou negativo. Hardy, Hall e Alexander (2001), concluíram que alguns atletas percebem o Discurso Interno negativo de forma motivadora. A segunda dimensão, a exteriorização, refere-se à forma como o atleta se exprime. O Discurso Interno pode ser manifesto ou exteriorizado e permite que outros indivíduos escutem o que foi dito ou pode ser interiorizado, não podendo ser ouvido por outra pessoa (Hardy, 2006). A autodeterminação, a terceira dimensão do Discurso Interno, pode ser conceptualizada em “atribuído” ou “escolhido livremente”. Estes dois conceitos encontram-se nos extremos de um *continuum*. Entende-se por Discurso Interno atribuído, aquele que é produzido sem controlo auto-determinado do atleta enquanto o Discurso Interno escolhido livremente é aquele determinado pelo atleta. (Hardy, 2006). A quarta dimensão, a interpretação motivacional refere-se à percepção que o atleta tem do seu Discurso Interno, como motivador ou desmotivador. O DI é de uma forma geral, interpretado de forma mais motivadora no período imediatamente anterior à competição, comparativamente ao período anterior ao treino (Hardy, 2006). A quinta dimensão apresentada por Hardy (2006), são as funções do Discurso Interno e, segundo Weinberg e Gould (2001) o Discurso Interno tem uma componente motivacional (ex: “mantém assim, aguenta”) ou uma componente instrutiva (ex: mantém os olhos na bola). Por último, iremos fazer referência à frequência como última dimensão do Discurso Interno. Esta dimensão refere-se ao número de vezes que o indivíduo utiliza o Discurso Interno. Um estudo de Hardy, Gammage e Hall (2001) concluiu que o self-talk é usado mais frequentemente em competição do que em treino.

A maior parte dos atletas têm pensamentos diferentes durante as performances de sucesso e insucesso. A identificação dos pensamentos típicos, característicos das performances de sucesso, pode fornecer um reportório de instrumentos cognitivos para o aumento da performance. Estes mesmos pensamentos deverão então criar sentimentos similares de confiança e direccionar a performance futura (Coelho & Vasconcelos- Raposo, 2007).

Também é importante referir que as estratégias de controlo e de pensamento podem ser utilizadas com diferentes fins. A este nível, têm sido referidos os seus efeitos benéficos na aquisição e melhoria de competências desportivas e na melhoria do próprio rendimento desportivo (Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004; Miller & Donohue, 2003).

Em termos da competição, podem ainda ser descritas aplicações na ajuda ao planeamento das estratégias tácticas a adoptar, bem como na promoção de estados psicológicos adequados a cada momento desportivo (ex: relaxar, activar, focalizar a atenção, manter a confiança, reforçar o desempenho obtido, etc.) (Hardy et al., 2001; Landin & Hebert, 1999; Mallett & Hanrahan, 1997; Zinsser, Bunker, & Williams, 2006).

O discurso interno tem sido frequentemente relacionado com melhorias no desempenho de atletas dentro de vários desportos, como o ténis (Landin & Hebert, 1999); a corrida (Mallett & Hanrahan, 1997); o futebol (Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas, 2004) e o golfe (Harvey, Van Raalfe & Brewer, 2002). Outros autores como Thomas & Fogarty, 1997; Araki et al., 2006, demonstraram também nos seus estudos uma forte ligação entre o discurso interno positivo e o rendimento dos atletas.

De uma maneira geral, os estudos sobre o discurso interno podem ser divididos em dois grandes grupos: estudos que se debruçam sobre os discursos internos reportados após o desempenho, e estudos experimentais. Um estudo representativo do primeiro grupo é o estudo de Dagrou, Gauvin e Halliwell (1991) em que os relatos dos atletas relativamente ao seu discurso interno não mostraram diferenças entre os seus melhores e piores resultados. No geral, os resultados obtidos neste tipo de estudos não são conclusivos (Van Raalte, Brewer, Rivera e Petitpas, 1994). Os resultados obtidos em estudos experimentais fornecem resultados mais convincentes acerca da influência do discurso interno (Hardy et al., 1996). No geral, o discurso interno negativo surge ligado a níveis inferiores de desempenho (Dagrou, et al.,

1992) enquanto discurso interno positivo surge relacionado com níveis superiores de desempenho (Dagrou et al., 1992).

### *Desempenho e os factores psicológicos*

A Psicologia do Desporto tem tentado compreender de que forma certos factores psicológicos influenciam o desempenho dos atletas e a sua prestação desportiva.

Para Williams (1991), existem pelo menos três fontes que ajudam a identificar as características psicológicas que se encontram na base do desempenho dos atletas: a) dados que provém de informações dos próprios atletas, na forma de percepções subjectivas experimentadas durante os momentos mais brilhantes; b) dados resultantes de estudos que compararam as características psicológicas de atletas menos sucedidos com os mais sucedidos; c) informações de pessoas que têm trabalhado e preparado os atletas, como treinadores e preparadores físicos, com o intuito de revelarem o que acham que pode ajudar um atleta a atingir o êxito.

Existem muitos factores que podem influenciar o rendimento desportivo dos atletas. A identificação desses mesmos factores e a sua utilização em proveito dos atletas torna-se uma excelente estratégia para se alcançar o sucesso. Definindo estratégias para ultrapassar factores adversos ou inibindo a sua influência, os atletas conseguirão melhorar o seu desempenho, assim como, a valorização dos factores que influenciam positivamente conduz os atletas a melhores resultados desportivos.

A compreensão do rendimento desportivo envolve a consideração de uma multiplicidade de factores que vão para além da preparação física, técnica e tática dos atletas. Um dos domínios que tem merecido maior atenção por parte dos diversos agentes desportivos refere-se aos aspectos psicológicos (Gomes, 2012).

Gomes e Cruz, (2001) referem que determinados atletas apresentam, quase sistematicamente, excelentes resultados nas competições, enquanto outros, apesar de possuírem boas competências e potencialidades do ponto de vista físico e técnico têm rendimentos abaixo do esperado. Podemos com isto dizer que, neste contexto, as habilidades psicológicas têm sido cada vez mais reconhecidas como factores determinantes no rendimento

desportivo dos atletas, pelo que a preparação e integração do treino psicológico tem vindo a ganhar espaço no processo de treino (Weinberg & Gould, 2001).

Apesar de parecer óbvio que atletas melhor preparados do ponto de vista mental podem reunir melhores condições para terem sucesso desportivo e conseguem tirar máximo partido do ponto de vista pessoal da actividade desportiva, alguns estudos têm vindo a procurar demonstrar esta relação.

Em termos gerais, os dados da investigação sugerem que atletas com maior sucesso desportivo caracterizam-se por padrões psicológicos mais positivos, evidenciando maiores níveis de a) autoconfiança; b) capacidade de regulação da activação; c) concentração e capacidade de focalização; d) predominância de pensamentos positivos e uso da visualização mental; e e) maior determinação e comprometimento face ao desporto (Williams & Kraene, 2001).

Pode então concluir-se que em qualquer prática desportiva, o desempenho e o resultado desportivo surgem sempre de uma combinação de factores físicos (força, velocidade, equilíbrio, resistência, coordenação) e de factores mentais (concentração, ansiedade, definição de objectivos, confiança), pelo que se torna fácil de compreender a importância das habilidades psicológicas no rendimento desportivo (Weinberg & Gould, 2001).

Na procura pelos factores que fazem aumentar ou diminuir a capacidade de rendimento dos atletas, Greenleaf et al., (2001), num estudo qualitativo baseado em entrevistas realizadas a atletas olímpicos norte-americanos, concluiu que os factores, entendidos pelos atletas, como tendo influência positiva na performance são: o uso e treino das habilidades psicológicas, a atitude dos atletas perante os jogos, os serviços de apoio prestados às equipas, a preparação individual dos atletas, a preparação física, a união/coesão da equipa, e factores relacionados com o treinador e/ou com os treinos. Como tendo influência negativa, os atletas referiram factores como, alterar rotinas normais que antecedem os jogos, distrações provocadas pelos media, factores relacionados com o treinador, sobre-treino, as lesões, problemas dentro da equipa e falta de apoio.

Com o mesmo objectivo dos investigadores anteriores Gould et al., (2001), aplicaram questionários e realizaram entrevistas de grupo a equipas que participaram nos jogos olímpicos, incluindo também, neste estudo, entrevistas a dez treinadores. Os atletas citaram

como factores influentes na performance a preparação mental/treino das habilidades psicológicas, óptima preparação física evitando o sobre-treino, factores relacionados com o treinador e com os treinos, coesão de equipa, ajuda de pessoal de apoio, e lidar com os *media*. Os treinadores citaram os factores relacionados com os treinos, preparação geral, óptima preparação física evitando o sobre-treino, preparação mental, ajuda de pessoal de apoio, competições internacionais, coesão de equipa, e lidar com os *media*.

## Modelo de Investigação

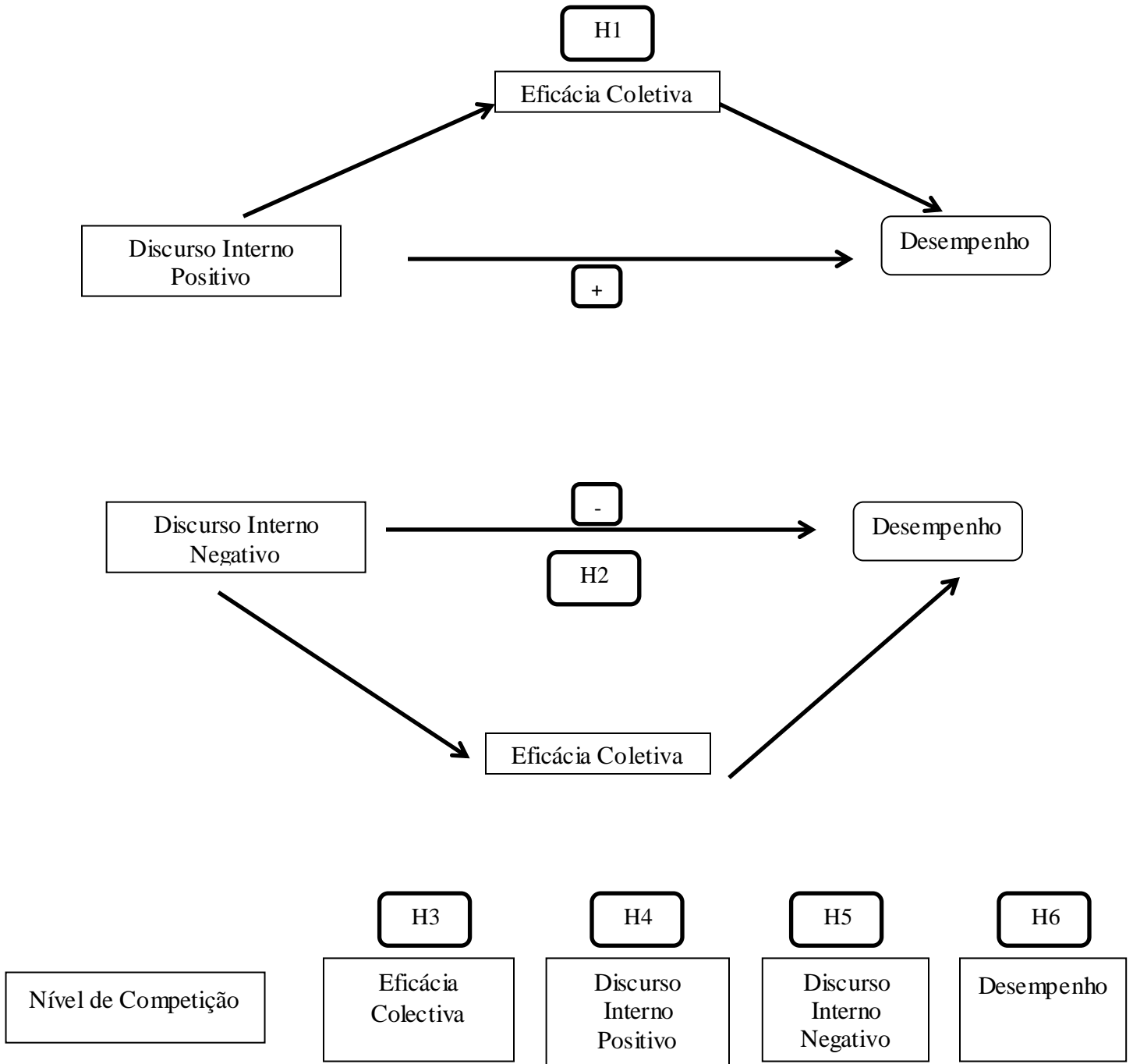


Figura 1 – Modelo de Investigação

**Tabela 1 - Síntese das Hipóteses de Investigação**

---

<b>Hipótese 1</b>	A Eficácia Coletiva tem um efeito mediador na relação entre o Discurso Interno Positivo e o Desempenho.
<hr/>	
<b>Hipótese 2</b>	A Eficácia Coletiva tem um efeito mediador na relação entre o Discurso Interno Negativo e o Desempenho.
<hr/>	
<b>Hipótese 3</b>	Os atletas federados têm um melhor índice de eficácia coletiva do que os atletas não federados
<hr/>	
<b>Hipótese 4</b>	Os atletas federados têm um melhor índice de discurso interno positivo do que os atletas não federados.
<hr/>	
<b>Hipótese 5</b>	Os atletas federados têm um melhor índice de discurso interno negativo do que os atletas não federados
<hr/>	
<b>Hipótese 6</b>	Os atletas federados têm um melhor índice de Desempenho do que os atletas não federados

---



## **Explicação do que é ser Federado e Não Federado**

Dentro da prática da modalidade de voleibol podem existir dois tipos de campeonato, o federado e o não federado.

Começando por explicar a estrutura do Voleibol Federado, podemos dizer que este apresenta sete escalões, minis (até aos 12 anos), infantis (13 anos), iniciados (14 anos), cadetes (15 anos), juvenis (16 anos), juniores (17 e 18 anos) e séniores (19 anos ou mais). Podemos também dizer que, em média e no geral as equipas presentes neste tipo de campeonato treinam no mínimo 3x por semana independentemente do escalão, mudando apenas a intensidade dos treinos. A nível de competição, os escalões mais jovens por norma têm competição todos os fins-de-semana, sendo numa primeira fase, um campeonato a nível regional e posteriormente, os primeiros classificados de cada região disputarão o título de campeão nacional. A nível de séniores, nomeadamente as equipas da I divisão, têm competições todas as semanas incluindo jornadas duplas (jogo sábado e domingo) a nível nacional, podendo ainda ter que ir jogar às Ilhas.

No voleibol não federado o cenário muda de figura, tratanto-se de um campeonato organizado pela Fundação Inatel. Geralmente os atletas que procuram este tipo de campeonato fazem-no para poder continuar ligado à modalidade mas de uma forma menos intensa. A nível de disponibilidade do tempo ou mesmo disponibilidade física. Trata-se, portanto, de um campeonato menos exigente que o campeonato federado. Por norma os atletas treinam duas vezes por semana e têm apenas um jogo por semana. A competição é feita numa primeira fase separada entre a região Norte e a região Sul e o primeiro classificado de cada região, disputa a final para apurar o campeão nacional.

É importante referir que, enquanto no campeonato federado existem escalões etários, neste campeonato não existem. Qualquer pessoa pode procurar este tipo de campeonato, independentemente da idade e/ou da experiência.

Mas também, importa destacar que, no campeonato federado, o atleta não precisa de cumprir o escalão 1 para estar no 2, ou cumprir o escalão 3 para estar no 4 e assim sucessivamente.

Perante isto, achou-se pertinente verificar as diferenças entre os atletas federados e não federados.

## **Método**

### *Delineamento*

O estudo apresentado é do tipo correlacional pois, procurou explorar as relações que possam existir entre as variáveis e predizer o comportamento de determinada variável, expresso por um coeficiente de correlação (Pais-Ribeiro, 2008).

É também um estudo quantitativo que, segundo Sousa e Baptista (2011), integra-se no paradigma positivista, apresentando como objectivo a identificação, a apresentação de dados, indicadores e tendências observáveis. Este tipo de investigação mostra-se geralmente apropriado quando existe a possibilidade de recolha de medidas quantificáveis de variáveis e inferências a partir de amostras de uma população. Representa também um estudo de carácter exploratório que, segundo Sousa e Baptista (2011), têm por objectivo proceder ao reconhecimento de uma dada realidade pouco ou deficientemente estudada e levantar hipóteses de entendimento dessa realidade. Ao mesmo tempo, representa também um estudo de carácter explanatório no sentido em que existem estudos que investigam o impacto do Discurso Interno no Desempenho e estudos que investigam a relação entre Eficácia Colectiva e Desempenho. Acrescenta-se também, que este estudo apresenta um carácter transversal, dado que a amostra foi recolhida num único momento.

## Participantes

O presente estudo foi realizado tendo por base uma amostra constituída por 240 participantes praticantes de voleibol, a qual se divide em termos de género sexual, idade, habilitações literária, escalão e nível de competição.

Dos participantes, 50% pertenciam ao género feminino e 50% pertenciam ao género masculino. Relativamente ao nível de competição, 50% faziam parte do campeonato federado e os outros 50% faziam parte do campeonato não federado. Os participantes tinham idades compreendidas entre os 15 e os 55 anos de idade ( $M=25,76$ ;  $DP=10,622$ ).

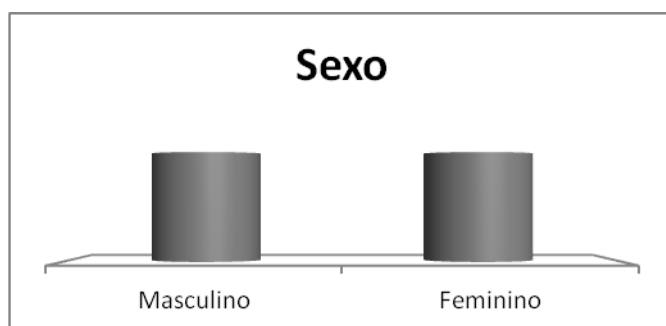


Figura 2 – Frequência Descritiva da variável Sexo

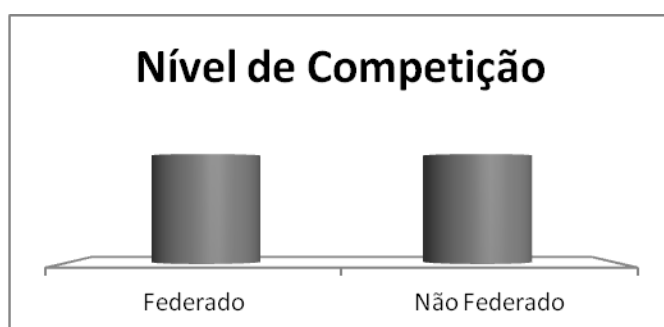


Figura 3 – Frequência Descritiva da variável nível de competição

Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão
15	55	25,76	10,622

Tabela 2 - Descrição da variável idade

Na amostra, 10,8% tinham o 9º ano de escolaridade, 12,5% dos inquiridos tinham o 10º ano de escolaridade, 9,2% dos participantes tinham o 11º ano de escolaridade, 27,1% tinham o 12º ano de escolaridade, seguido de 28,8% dos inquiridos tinham a licenciatura, 2,5% tinham uma pós-graduação, 7,1% tinham o mestrado, 0,8% tinham bacharelato e por último, 1,3% dos participantes tinham o doutoramento.



Figura 4 – Frequência Descritiva da variável Habilitações Literárias

Quanto ao escalão em que os participantes se inserem, 3,3% pertenciam ao escalão iniciado, 7,1% ao escalão de cadete, 10,8% dos participantes pertenciam ao escalão juvenil, 17,9% inseriam-se no escalão junior e, a maioria, 60,9 dos participantes perteciam ao escalão sénior.

Dados adicionais sobre as características da amostra podem ser encontrados no anexo B.

## *Instrumentos*

### *Eficácia Colectiva*

*Questionário de Eficácia Colectiva no Desporto (Collective Efficacy Questionnaire for Sports*, Short, Sullivan & Feltz, 2001), traduzido por Francisco, (2005).

No início do questionário existe uma nota introdutória que se aplica a todos os itens do questionário, e que guia os participantes no preenchimento desses mesmos itens. Essa instrução é: “classifica, relativamente ao próximo jogo, o grau de confiança que tens de que a tua equipa seja capaz de...”

Na versão original do questionário, os 20 itens que o constituem estão divididos em cinco dimensões que avaliam a capacidade, o esforço, a persistência, a preparação e a união. Contudo, a versão aferida para a população portuguesa e na versão inerente a este estudo, engloba mais 10 itens do que a versão original encontrando-se dividido em três dimensões que avaliam a preparação, o esforço e união e a capacidade.

Este questionário é constituído por uma escala tipo Likert de 9 pontos, a qual varia entre “Nada Confiante”, representado pelo número zero, até “Extremamente Confiante”, representado pelo número 9.

### *Discurso Interno*

*Questionário de Discurso Interno no Desporto (Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports*, Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis & Papaioannou, 2009), traduzido por três tradutores independentes ao estudo (2014).

No início do instrumento existe uma nota introdutória que se aplica a todos os itens do questionário, e que guia os participantes no preenchimento desses mesmos itens. Essa instrução é: “No questionário seguinte existem frases que descrevem os pensamentos dos atletas. Por favor use a escala de classificação abaixo indicada, com base nas suas últimas competições, pensamentos que costuma ter ou intencionalmente faz enquanto joga....”

Constituído por 40 itens, na sua versão original, apresentando duas dimensões que avaliam o discurso interno positivo que contém as sub-dimensões preocupação, desprendimento, fadiga somática e pensamentos irrelevantes e o discurso interno negativo com as sub-dimensões mentalização, controle de ansiedade, confiança e instrução. Contudo, na versão utilizada neste estudo, o questionário contém 30 itens, apresentando duas dimensões, o discurso interno positivo e o discurso interno negativo que contém as dimensões preocupação, desprendimento, pensamentos irrelevantes, fadiga e desistência

Este questionário é constituído por uma escala tipo Likert de 5 pontos, a qual varia entre “Nunca”, representado pelo número zero, até “Muitas Vezes”, representado pelo número quatro.

### *Desempenho*

*Grelha de Medida do Desempenho Desportivo*, foi desenvolvido pelos autores do presente estudo.

Este instrumento contém 5 itens com o objectivo de perceber o grau de avaliação que os participantes têm relativamente ao seu rendimento global, rendimento físico, rendimento psicológico, rendimento técnico e rendimento tático.

A grelha é constituída por uma escala tipo Likert de 5 pontos, a qual varia entre “Muito Mau”, representado pelo número zero, até “Muito Bom”, representado pelo número quatro.

## *Procedimento*

O estudo foi constituído por uma amostra não probabilística. Neste tipo de amostragem a probabilidade de um indivíduo pertencer à amostra não é a mesma dos outros indivíduos, o que faz com que os que pertencem à amostra possam ser ou não representativos da população em estudo (Maroco, 2010). Os indivíduos foram seleccionados por conveniência que, segundo Maroco (2010), neste tipo de amostra os elementos são seleccionados pela conveniência do investigador, por voluntariado, ou ainda acidentalmente. Foi também utilizado o método de amostragem snowball, dado que foram seleccionados, estrategicamente, participantes com forte potencial para a divulgação dos questionários (Maroco, 2011).

Os pré-requisitos para inclusão na amostra incluíam características como idade igual ou superior a 15 anos e ser jogador de voleibol há pelo menos 1 ano. Os questionários foram de autopreenchimento, individuais, confidenciais e anónimos.

Procedeu-se à recolha da amostra onde os investigadores primeiramente disponibilizaram o instrumento total via *online* na rede social facebook. Foram também enviados e-mail com um texto explicativo que continha os objectivos inerentes ao estudo e com os critérios de participação para o departamento de Voleibol da Fundação Inatel e para a Associação de Voleibol de Lisboa com intuito da partilha pelos atletas de voleibol.

Os questionários foram aplicados a 10 equipas femininas federadas, 10 equipas masculinas federadas, 10 equipas femininas não federadas e 10 equipas masculinas não federadas.

Foram recolhidos 63.75% dos questionários via internet e os restantes 36.25% foram recolhidos presencialmente com deslocação até aos pavilhões de voleibol onde decorriam os treinos e jogos dos atletas. Foi igualmente apresentado um texto informativo com a explicação dos objectivos do estudo e os seus critérios de participação.

A recolha da amostra foi realizada entre 14 de Janeiro de 2014 e 3 de Abril de 2014, nos pavilhões de voleibol do concelho de Oeiras e Lisboa e via internet através do questionário do google docs, em que participaram atletas de Norte a Sul do país e das Ilhas da Madeira e Açores.

Os participantes participaram no estudo de forma voluntária, não tendo obtido qualquer recompensa pela sua participação, sendo-lhes somente assegurada a confidencialidade e o anonimato das respostas

Após concluída a recolha da amostra procedeu-se ao tratamento e análise estatística dos dados com recurso ao programa SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences* (versão 21 para Windows).



## **Resultados**

### *Análise das Qualidades Métricas dos instrumentos*

Sendo este um estudo de carácter quantitativo, pressupõe a utilização de procedimentos estatísticos de forma a averiguar e avaliar as qualidades métricas de um instrumento. Nesse sentido procedeu-se à análise da fiabilidade, da sensibilidade e da validade de cada instrumento e consequentemente à Análise Factorial Exploratória de cada escala.

### *Validade da escala Eficácia Colectiva*

A validade do instrumento foi avaliada através da análise factorial exploratória e para isso, recorreu-se ao KMO (Kaiser-Meyer-Olkin). Segundo Maroco (2010), um valor de KMO a 0.5 trata-se de um valor inaceitável, um valor de 0.5 e 0.6 considera-se mau mas aceitável, um valor entre 0.6 e 0.7 é considerado mediocre, um valor entre 0.7 e 0.8 é considerado um valor médio, valores entre 0.8 e 0.9 são considerados bons e, considera-se valores de KMO excelentes aqueles que estão entre 0.9 e 1.0

No caso da escala da Eficácia Colectiva verificou-se que o KMO que, tem como intuito “comparar as correlações simples com as parciais observadas entre as variáveis” (Pestana & Gageiro, 2003), apresentou um valor de .970, o que segundo Maroco (2010), é considerado um excelente valor. Podemos verificar estes valores no Anexo C.

Tabela 3 – Matriz com Rotação Varimax

	Factor		
	1	2	3
1			,854
2		,634	
3			,503
4			,644
5			,794
6		,772	
7		,713	
8		,594	
9		,641	
10		,594	
12	,536		
13		,618	
14			,709
15			,746
16		,659	
17	,637		
18	,646		
19	,836		
20	,594		
21	,750		
22		,563	
23	,645		
24	,756		
26	,643		
27	,667		
29	,669		
30		,708	

Método de Extração: Análise dos Componentes Principais.

Método de Rotação: *Varimax* com Normalização *Kaiser*.

a.Rotação Convergente em 5 Interações

Podemos verificar na tabela acima apresentada que após a rotação varimax foram encontradas três dimensões que explicam 72,234% da variância total, que foram designadas de preparação com 11 itens, a dimensão esforço e união com 10 itens e a dimensão capacidade com 6 itens. Foram retirados os itens 11, 25 e 28 por saturarem em mais que uma dimensão.

### *Fiabilidade da Escala da Eficácia Coletiva*

O procedimento estatístico para averiguar se o indicador de fiabilidade é o Alpha de Cronbach e, de acordo com Maroco e Garcia - Marques (2006), quando se obtém um valor de *Alpha* inferior a 0,6, pode-se considerar que se está a trabalhar com um valor de consistência interna inaceitável, quando se obtém um *alpha* entre 0.7 e 0.8 considera-se que o valor de consistência interna é baixo, quando se obtém um valor entre 0.8 e 0.9 pode considerar-se que o valor do *alpha* é bom e, quando se obtém um valor de *alpha* igual ou superior a 0.90 estamos a trabalhar com uma elevada consistência interna.

Tabela 4 - Fiabilidade da escala da Eficácia Colectiva

<b>Escala e Dimensões</b>	<b>Nº Itens</b>	<b>Alpha de Croncach</b>
Eficácia Colectiva	30	,977
Preparação	11	,959
Esforço e União	10	,947
Capacidade	6	,929

Como se pode observar pela análise da tabela, todos os valores de *alpha* são superiores a 0,9, podendo-se, portanto, assegurar que as dimensões do instrumento têm excelentes valores ao nível da consistência interna. Da escala obteve-se um valor de *alpha* = , 977, da dimensão preparação obteve-se um valor de *alpha*=,959, da dimensão do Esforço e União obteve-se um valor de *alpha*=,947 e da dimensão da Capacidade obteve-se um valor de *alpha*=.929

Podemos ainda verificar no Anexo C que não se justifica alterar nenhum dos itens por não aumentarem o valor de consistência interna. Somente a eliminação de um item aumentaria o valor de *alpha* da sub-escala capacidade, contudo, esse aumento não é significativo.

### *Sensibilidade da Escala da Eficácia Colectiva*

A sensibilidade de um questionário depende da sua capacidade para discriminar os sujeitos face aos diferentes itens e dimensões a avaliar (Pestana & Gageiro, 2003).

Tabela 5 – Teste de Normalidade da escala da Eficácia Colectiva

<b>Kolmogorov-Smirnov</b>			
<b>Instrumento</b>	<b>Estatística de Teste</b>	<b>G.L.</b>	<b>Sig</b>
Eficácia Colectiva	,106	240	,000

Para testar a sensibilidade utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade das distribuições. Através da observação da tabela anterior, constata-se que não existe distribuição normal ( $p < .05$ ). Contudo, foi necessário proceder-se à análise dos coeficientes de assimetria e achatamento, com objectivo de se determinar se a variável apresentava distribuição normal.

Tabela 6 – Assimetria e Achatamento da escala Eficácia Colectiva

Eficácia Colectiva	Assimetria	Achatamento
	-,967	1,349

Como demonstra a tabela, verifica-se que a escala tem uma assimetria  $< |3|$  e um achatamento  $< |8|$  (Kline, 1998), logo podemos confirmar que a sensibilidade da escala foi garantida.

*Validade da Escala do Discurso Interno*

À semelhança da escala da Eficácia Colectiva, a validade da escala do Discurso Interno calculou-se pela Análise Factorial Exploratória e para assim se analisar o KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) que, segundo Maroco (2010), para o KMO ser considerado medíocre tem de apresentar um valor superior a 0.6. Como pode verificar-se no Anexo D, o valor do KMO foi de .884, o que segundo Maroco (2010), é considerado um bom valor.

Tabela 7 – Matriz com Rotação de Factores da escala do Discurso Interno Positivo

	1	2	Factor 3	4	5	6
2			,792			
4					,830	
5		,642				
6			,755			
7				,719		
8					,642	
9		,825				
10			,583			
11				,784		
12		,699				
13		,553				
14			,665			
15				,802		
16					,747	
18						,529
20						,587
21		,713				
24	,668					
25	,789					
29	,706					
30	,664					
31	,553					
32	,648					
33	,746					
34	,711					
36	,788					
37	,671					
38	,685					
39	,794					
40	,756					

Método de Extração: Análise dos Componentes Principais.

Método de Rotação: *Varimax* com Normalização *Kaiser*.

a. Rotação Convergente em 7 Interações

Importa ainda referir que esta escala na sua versão original contém duas dimensões, o discurso interno positivo e o discurso interno negativo e cada uma com as cinco sub-escalas. Contudo, com a realização da Análise Factorial Exploratória e com a rotação varimax, a estrutura foi alterada ficando assim a escala com as mesmas duas dimensões, positiva e negativa mas com o total seis sub-escalas. No que diz respeito à primeira sub-escala designada de Discurso Interno Positivo, a mesma contém a totalidade de itens correspondentes à dimensão de Discurso Interno Positivo da estrutura original. Relativamente aos factores 2, 3, 4, 5 e 6, estes correspondem aos itens da dimensão de Discurso Interno Negativo, tendo ficado divididos em cinco sub-escalas (preocupação, desprendimento, pensamentos irrelevantes, fadiga e desistência) que explicam 62,26% da variância total explicada (Anexo D).

Foram retirados os itens 1, 3, 17, 19, 22, 23, 26, 27, 28 e 35 por apresentarem peso factorial insuficiente, por não saturarem em nenhuma dimensão e por saturarem em mais que uma dimensão.

#### *Fiabilidade do Discurso Interno*

Para o cálculo da fiabilidade utilizou-se mais uma vez, o Alpha de Cronbach que, segundo Maroco e Garcia-Marques (2006), variam entre valores inferiores a 0.6 e valores superiores a 0.90.

Tabela 8 - Teste de Fiabilidade da Escala do Discurso Interno

Sub-Escalas	Nº de itens	<i>Alpha</i>
Discurso Interno Positivo	13	.920
Preocupação	5	.793
Desprendimento	4	.802
Pensamentos Irrelavantes	3	.747
Fadiga	3	.748
Desistência	2	.697

Ao analisar a escala do Discurso Interno verificou-se que, no que diz respeito à consistência interna da escala, podemos verificar que o valor de consistência interna mais baixo é o da dimensão desistência que, contém apenas dois itens (.697) o que é considerado segundo Maroco e Garcia-Marques (2006), um baixo valor de consistência interna e o valor mais alto é o da dimensão discurso interno positivo (.920), o que segundo os autores acima citados é considerado um bom valor.

Podemos acrescentar que nenhum item retirado aumentaria o valor do *Alpha* de Cronbach como se pode verificar no Anexo D.

### *Sensibilidade do Discurso Interno*

Utilizou-se o mesmo procedimento estatístico para avaliar a sensibilidade da escala do discurso interno, isto é, utilizou-se o teste do Kolmogorov-Smirnov para testar o pressuposto das duas dimensões do discurso interno.

Tabela 9 – Teste de Normalidade do Discurso Interno

<b>Kolmogorov-Smirnov</b>			
<b>Instrumento</b>	<b>Estatística de Teste</b>	<b>G.L.</b>	<b>Sig</b>
Discurso Interno	,901	240	,000

A partir dos valores apresentados na tabela acima, nomeadamente os valor do p-value ser inferior ao nível significância (0.05), pode concluir-se que o pressuposto da normalidade não é confirmado.

À semelhança do que aconteceu com a Escala da Eficácia Colectiva, procedeu-se assim ao cálculo da análise dos coeficientes da assimetria e achatamento.

Tabela 10 – Assimetria e Achatamento do Discurso Interno

	Assimetria	Achatamento
Discurso Interno	-,647	1,367

Como se pode verificar, a escala tem um valor de assimetria  $<|3|$  e um valor de achatamento  $<|8|$ , logo podemos afirmar que a escala não rejeita o pressuposto de normalidade.

#### *Validade da Grelha do Desempenho*

À semelhança das escalas anteriormente apresentadas, a validade da escala do Desempenho calculou-se pela Análise Factorial Exploratória e para assim se analisar o KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) que, segundo Maroco (2010), para o KMO ser considerado mediocre tem de apresentar um valor superior a 0.6.

Verificando os valores no Anexo E, o valor de KMO foi de .774 e, segundo Maroco (2010), considera-se um valor de nível médio.

Importa ainda referir que a variância total explicada é de 100%, confirmando-se assim a estrutura unidimensional da variável.



### *Fiabilidade da Grelha de Desempenho*

Para o cálculo da fiabilidade utilizou-se mais uma vez, o Alpha de Cronbach.

Tabela 11 – Teste de Fiabilidade da Escala de Desempenho

<b>Escala</b>	<b>Nº Itens</b>	<b>Alpha de Cronbach</b>
Desempenho	5	.725

Como pode verificar-se obteve-se um alpha de .725, o que, na classificação da consistência interna apresentada por Maroco & Garcia – Marques (2006), os valores entre 0.7 e 0.8 são considerados baixos valores de consistência interna.

### *Sensibilidade da Grelha do Desempenho*

Utilizou-se o mesmo procedimento estatístico para avaliar a sensibilidade da escala do discurso interno, isto é, utilizou-se o teste do Kolmogorov-Smirnov para testar o pressuposto da grelha do desempenho.

Tabela 12 – Teste de Normalidade do Desempenho

<b>Kolmogorov-Smirnov</b>			
<b>Instrumento</b>	<b>Estatística de Teste</b>	<b>G.L.</b>	<b>Sig</b>
Desempenho	,099	240	,000

Como pode verificar-se pelos valores acima apresentados, mais concretamente no valor de p-value, conclui-se que o mesmo é inferior ao nível de significância (0.05) o que leva a que a grelha de desempenho não siga uma distribuição normal.

Contudo, à semelhança da análise da sensibilidade das escalas anteriores, foi necessário proceder ao cálculo dos valores de assimetria e achatamento.

Tabela 13 – Assimetria e Achatamento do Desempenho

Desempenho	Assimetria	Achatamento
	-,014	2,082

Como se pode verificar, a escala tem um valor de assimetria  $<|3|$  e um valor de achatamento  $<|8|$ , logo podemos afirmar que a escala não rejeita o pressuposto de normalidade.

Tabela 14 – Matriz de Correlações, Médias, Desvios-Padrão e Alphas de Cronbach

	Média	Desvio Padrão	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	$\alpha$
1. Desempenho	3.628	.496	1												.725
2. Eficácia coletiva	6.755	1.391	.333**	1											.977
3. Preparação	6.642	1.442	.312**	.959**	1										.959
4. Esforço União	6.929	1.446	.325**	.958**	.874**	1									.947
5. Capacidade	6.676	1.523	.302**	.908**	.816**	.812**	1								.929
6. Discurso Positivo	3.793	.665	.277**	.302**	.314**	.284**	.247**	1							.920
7. Discurso Negativo	2.007	.532	-.354**	-.360**	-.363**	-.340**	-.313**	-.246**	1						.868
8. Preocupação	2.305	.726	-.372**	-.223**	-.227**	-.215**	-.185**	-.210**	.764**	1					.793
9. Desprendimento	1.587	.626	-.324**	-.407**	-.401**	-.393**	-.359**	-.307**	.784**	.437**	1				.802
10. Pensamentos irrelevantes	1.968	.943	-.068	-.152*	-.162*	-.133*	-.135*	-.053	.667**	.253**	.420**	1			.747
11. Fadiga	2.393	.729	-.227**	-.220**	-.235**	-.195**	-.181**	-.072	.672**	.321**	.489**	.389**	1		.748
12. Desistência	1.579	.701	-.252**	-.370**	-.347**	-.362**	-.345**	-.277**	.679**	.552**	.535**	.273**	.285**	1	.697

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

## Estudo das Hipóteses

### *Análise da relação entre as variáveis*

Como foi referido anteriormente, a análise de correlações foi efectuada através do coeficiente de correlação de Pearson (R). Esta correlação possibilita uma mediação de intensidade e direcção da associação entre as variáveis, sendo que quanto mais próximo de  $|1|$  for o resultado, mais forte será a associação e, quanto mais próximo o valor estiver de 0, menos força a associação terá (Pestana e Gajreiro, 2003).

Se o coeficiente de correlação tiver o valor zero ( $r = 0$ ) não existe relação entre as variáveis. Se  $r > 0$  as variáveis variam no mesmo sentido; se  $r < 0$  as variáveis variam em sentido oposto. As correlações são fracas quando o valor absoluto de  $r$  é inferior a .25; são moderadas para  $.25 \leq |r| < .50$ ; são fortes para  $.5 \leq |r| < .75$ ; são muito fortes se  $|r| \geq .75$  (Marôco, 2011).

Verificam-se correlações positivas estatisticamente significativas entre o desempenho e a eficácia colectiva ( $r = .333$ ;  $p = .001$ ), entre o desempenho e as sub-escalas da eficácia colectiva, como a preparação ( $r = .312$ ;  $p = .001$ ), esforço e união ( $r = .325$ ;  $p = .001$ ), capacidade ( $r = .302$ ;  $p = .001$ ).

Verificam-se correlações positivas estatisticamente significativas entre o desempenho e o discurso interno positivo ( $r = .277$ ;  $p = .001$ ).

Verificam-se correlações negativas estatisticamente significativas entre o desempenho e o discurso interno negativo ( $r = -.354$ ;  $p = .001$ ), entre o desempenho e as sub-escalas do discurso interno negativo, como a preocupação ( $r = -.372$ ;  $p = .001$ ), desprendimento ( $r = -.324$ ;  $p = .001$ ), fadiga ( $r = -.227$ ;  $p = .001$ ) e, desistência ( $r = -.252$ ;  $p = .001$ ).

Verificam-se correlações positivas estatisticamente significativas entre a eficácia colectiva e o discurso interno positivo ( $r = .302$ ;  $p = .001$ ).

Verificam-se correlações negativas estatisticamente significativas entre a eficácia colectiva e o discurso interno negativo ( $r = -.360$ ;  $p = .001$ ), entre a eficácia colectiva e as sub-escalas do discurso interno negativo, como a preocupação ( $r = -.223$ ;  $p = .001$ ), desprendimento ( $r = -.407$ ;  $p = .001$ ), pensamentos irrelevantes ( $r = -.152$ ;  $p = .019$ ), fadiga ( $r = -.220$ ;  $p = .001$ ) e, desistência ( $r = -.370$ ;  $p = .001$ ).

Verificam-se correlações positivas estatisticamente significativas entre a dimensão preparação e o discurso interno positivo ( $r = .314$ ;  $p = .001$ ).

Verificam-se correlações negativa estatisticamente significativas entre a sub-escala preparação e o discurso interno negativo ( $r = -.363$ ;  $p = .001$ ) entre a preparação e as sub-escalas do discurso interno negativo, como a preocupação ( $r = -.227$ ;  $p = .001$ ), desprendimento ( $r = -.401$ ;  $p = .001$ ), pensamentos irrelevantes ( $r = -.162$ ;  $p = .012$ ), fadiga ( $r = -.235$ ;  $p = .001$ ) e, desistência ( $r = -.347$ ;  $p = .001$ ).

Verificam-se correlações positivas estatisticamente significativas entre a dimensão esforço e união e o discurso interno positivo ( $r = .284$ ;  $p = .001$ ).

Verificam-se correlações negativas estatisticamente significativas entre a sub-escala esforço e união e o discurso interno negativo ( $r = -.340$ ;  $p = .001$ ), entre esforço e união e as sub-escalas do discurso interno negativo, como a preocupação ( $r = -.215$ ;  $p = .001$ ), desprendimento ( $r = -.393$ ;  $p = .001$ ), pensamentos irrelevantes ( $r = -.133$ ;  $p = .040$ ), fadiga ( $r = -.195$ ;  $p = .001$ ) e, desistência ( $r = -.362$ ;  $p = .001$ ).

Verificam-se correlações positivas estatisticamente significativas entre a dimensão capacidade e o discurso interno positivo ( $r = .247$ ;  $p = .001$ ).

Verificam-se correlações negativas estatisticamente significativas entre a sub-escala capacidade e o discurso interno negativo ( $r = -.313$ ;  $p = .001$ ), entre capacidade e as sub-escalas do discurso interno negativo, como a preocupação ( $r = -.185$ ;  $p = .004$ ), desprendimento ( $r = -.359$ ;  $p = .001$ ), pensamentos irrelevantes ( $r = -.135$ ;  $p = .036$ ), fadiga ( $r = -.181$ ;  $p = .005$ ) e, desistência ( $r = -.345$ ;  $p = .001$ ).

### *Teste do Efeito Mediador*

Existem três procedimentos diferentes para realizar uma análise estatística de mediação: através do cálculo das medidas causais (regressões), análise de diferença entre coeficientes ou através da análise dos produtos dos coeficientes (Mackinnon, Fairchild & Fritz, 2007).

Com o objectivo de se testar as hipóteses 1 e 2, que pressupõem um efeito mediador da Eficácia Coletiva na relação entre o Discurso Interno Positivo ou o Discurso Interno Negativo e o Desempenho, utilizaram-se os procedimentos de Baron e Kenny (1986). Estes autores utilizam o método das medidas causais e sugerem quatro condições que se devem verificar na mediação:

1. A variável independente /preditora (Discurso Interno Positivo ou Discurso Interno Negativo) deve ter um impacto significativo na variável dependente /critério (Desempenho);
2. A variável independente /preditora (Discurso Interno Positivo ou Discurso Interno Negativo) deve ter um impacto significativo na variável mediadora (Eficácia Coletiva);
3. A variável mediadora (Eficácia Coletiva) deve ter um impacto significativo na variável dependente /critério (Desempenho);
4. Depois de confirmados os três pressupostos anteriores, a relação entre a variável independente /preditora (Discurso Interno Positivo ou Discurso Interno Negativo) e a variável dependente /critério (Desempenho) deve ser significativamente enfraquecida (mediação parcial) ou não significativa (mediação total) quando a variável mediadora (Eficácia Coletiva) é incluída na equação de regressão

*Hipótese 1 - A Eficácia Coletiva tem um efeito mediador na relação entre o Discurso Interno Positivo e o Desempenho*

Primeiramente foi-se verificar se as dimensões da escala de Eficácia Coletiva (Preparação, Esforço e União, Capacidade) têm um efeito mediador na relação entre o Discurso Interno Positivo e o Desempenho.

Tabela 15 – Regressão Linear Múltipla que tem como variável preditora o Discurso Positivo e Preparação

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
Discurso Positivo	.277**	.199**
Preparação		.250**
Overall F	19.843**	18.195**
R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	.073	.126

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Depois de se realizar o teste de regressão Linear Múltipla e ao observar-se os resultados (Tabela 15), verifica-se que se obteve um  $R^2_a = .073$  o que significa que 7.3% da variabilidade total da variável de critério (Desempenho) é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Discurso Positivo ( $\beta = .277$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .126$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 12.6% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Discurso Positivo e Preparação. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo no Desempenho as variáveis Discurso Positivo ( $\beta = -.199$ ;  $p < .01$ ) e Preparação ( $\beta = .250$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 19.843$  com  $p < .001$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 18.195$  com  $p < .001$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do Discurso Positivo no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Preparação), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = 3.07$

Tabela 16 - Regressão Linear Múltipla que tem como variável preditora o Discurso Positivo e Esforço e União

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
Discurso Positivo	.277**	.201**
Esforço e União		.268**
<i>Overall F</i>	19.843**	19.748**
$R^2_a$	.073	.136

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Ao observar-se os resultados (Tabela 16), verifica-se que 7.3% da variabilidade total da variável de critério (Desempenho) é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Discurso Positivo ( $\beta = .277$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .136$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 13.6% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Discurso Positivo e Esforço e União. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Discurso Positivo ( $\beta = .201$ ;  $p < .01$ ) e Esforço e União ( $\beta = .268$ ;  $p < .01$ ).

Podemos afirmar que os dois Modelos são significativos, tendo-se obtido um valor de  $F(1,238) = 19.843$  no Modelo 1 e um valor de  $F(2,237) = 19.748$  no Modelo 2.

Os resultados demonstram que o impacto do Discurso Positivo no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Esforço e União), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = 3.08$

Tabela 17 - Regressão Linear Múltipla que tem como variável preditora o Discurso Positivo e Capacidade

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
Discurso Positivo	.277**	.216**
Capacidade		.249**
<i>Overall F</i>	19.843**	18.515**
$R^2_a$	.073	.128

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .0$



Ao observar-se os resultados (Tabela 17), verifica-se que 7.3% da variabilidade total da variável de critério (Desempenho) é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Discurso Positivo ( $\beta = .277$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .128$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 12.8% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Discurso Positivo e Capacidade. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Discurso Positivo ( $\beta = .216$ ;  $p < .01$ ) e Capacidade ( $\beta = .249$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 19.843$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 18.515$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do Discurso Positivo no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Capacidade), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = 2.76$

*Hipótese 2 - A Eficácia Colectiva tem um efeito mediador na relação entre o Discurso Interno Positivo e o Desempenho*

Seguidamente foi-se verificar se as dimensões da escala de Eficácia Coletiva (Preparação, Esforço e União, Capacidade) têm um efeito mediador na relação entre o Discurso Interno Negativo e o Desempenho.

Tabela 18 - Regressão Linear Múltipla que tem como variável preditora o Discurso Negativo e Preparação

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Discurso Negativo</b>	-.354**	-.277**
<b>Preparação</b>		.211**
<b>Overall F</b>	34.061**	23.245**
<b><math>R^2_a</math></b>	.122	.157

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Ao observar-se os resultados (Tabela 18), verifica-se que 12.2% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora o Discurso Interno Negativo ( $\beta = -.354; p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .157$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 15.7% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Discurso Interno Negativo e Preparação. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Discurso Interno Negativo ( $\beta = -.277; p < .01$ ) e Preparação ( $\beta = .211; p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 34.061$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 23.245$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do Discurso Interno Negativo no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Preparação), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -2.87$ .

Tabela 19 - Regressão Linear Múltipla que tem como variável preditora o Discurso Positivo e Esforço e União

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
Discurso Negativo	-.354**	-.275**
Esforço e União		.231**
<b>Overall F</b>	34.061**	24.718**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.122	.166

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Ao observar-se os resultados (Tabela 19), verifica-se que 12.2% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora o Discurso Interno Negativo ( $\beta = -.354; p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .166$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 16.6% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Discurso Interno Negativo e Esforço e União. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Discurso Interno Negativo ( $\beta = -.275; p < .01$ ) e Esforço e União ( $\beta = .231; p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 34.061$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 24.718$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do Discurso Interno Negativo no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Esforço e União), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -3.04$

Tabela 20 - Regressão Linear Múltipla que tem como variável preditora o Discurso Positivo e Capacidade

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
Discurso Negativo	-.354**	-.287**
Capacidade		.212**
<b>Overall F</b>	34.061**	23.561**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.122	.159

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Ao observar-se os resultados (Tabela 20), verifica-se que 12.2% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora o Discurso Interno Negativo ( $\beta = -.354$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .159$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 15.9% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Discurso Interno Negativo e Capacidade. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Discurso Interno Negativo ( $\beta = -.287$ ;  $p < .01$ ) e Capacidade ( $\beta = .212$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 34.061$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 23.561$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do Discurso Interno Negativo no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Capacidade), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -2.79$

O passo seguinte foi verificar se as dimensões da escala de Eficácia Colectiva (Preparação, Esforço e União, Capacidade) têm um efeito mediador na relação entre as dimensões do discurso Interno Negativo (Preocupação, Desprendimento, Fadiga, Desistência) e o Desempenho.

Tabela 21 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis predictoras a Preocupação e Preparação

Predictores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
Preocupação	-.372**	-.317**
Preparação		.240**
<b>Overall F</b>	38.167**	28.304**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.135	.186

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Ao observar-se os resultados (Tabela 21), verifica-se que 13.5% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Preocupação ( $\beta = -.372$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .186$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 18.6% por este modelo que engloba as variáveis predictoras Preocupação e Preparação. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Preocupação ( $\beta = -.317$ ;  $p < .01$ ) e Preparação ( $\beta = .240$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 38.167$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 28.304$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do da Preocupação no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Preparação), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -2.63$

Tabela 22 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis preditoras a Preocupação e Esforço e União

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Preocupação</b>	-.372**	-.317**
<b>Esforço e União</b>		.257**
<b>Overall F</b>	38.167**	29.845**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.135	.194

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Observando-se os resultados (Tabela 22), verifica-se que 13.5% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Preocupação ( $\beta = -.372$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .194$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 19.4% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Preocupação e Esforço e União. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Preocupação ( $\beta = -.317$ ;  $p < .01$ ) e Esforço e União ( $\beta = .257$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 38.167$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 29.845$ . Podemos assim afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do da Preocupação no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Esforço e União), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -2.63$ .

Tabela 23 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis preditoras a Preocupação e Capacidade

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Preocupação</b>	-.372**	-.327**
<b>Capacidade</b>		.242**
<b>Overall F</b>	38.167**	28.641**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.135	.188

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Observando-se os resultados (Tabela 23), verifica-se que 13.5% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Preocupação ( $\beta = -.372; p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .188$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 18.8% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Preocupação e Capacidade. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Preocupação ( $\beta = -.327; p < .01$ ) e Esforço e União ( $\beta = .242; p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 38.167$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 28.641$ . Concluindo assim que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do da Preocupação no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Capacidade), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -2.34$ .

Tabela 24 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis preditoras a Desprendimento e Preparação

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Desprendimento</b>	-.324**	-.237**
<b>Preparação</b>		.217**
<b>Overall F</b>	27.861**	19.998**
<b><math>R^2_a</math></b>	.101	.137

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Ao observar-se os resultados (Tabela 24), verifica-se que 10.1% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Desprendimento ( $\beta = -.324; p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .137$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 13.7% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Desprendimento e Preparação. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Desprendimento ( $\beta = -.237; p < .01$ ) e Preparação ( $\beta = .217; p < .01$ ).

Podemos concluir que os dois Modelos são significativos, tendo-se verificado no Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 27.861$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 19.998$ .

Os resultados demonstram que o impacto do Desprendimento no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Preparação), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -2.95$

Tabela 25 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis predictoras a Desprendimento e Esforço e União

Predictores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Desprendimento</b>	-.324**	-.232**
<b>Esforço e União</b>		.234**
<b>Overall F</b>	27.861**	21.082**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.101	.144

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Observando-se os resultados (Tabela 25), verifica-se que 10.1% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Desprendimento ( $\beta = -.324$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .144$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 14.4% por este modelo que engloba as variáveis predictoras Desprendimento e Esforço e União. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Desprendimento ( $\beta = -.232$ ;  $p < .01$ ) e Esforço e União ( $\beta = .234$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 27.861$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 21.982$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do Desprendimento no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Esforço e União), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -3.13$ .

Tabela 26 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis preditoras a Desprendimento e Capacidade

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Desprendimento</b>	-.324**	-.247**
<b>Capacidade</b>		.214**
<b>Overall F</b>	27.861**	20.015**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.101	.137

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Observando-se os resultados (Tabela 26), verifica-se que 10.1% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Desprendimento ( $\beta = -.324$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .137$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 13.7% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Desprendimento e Capacidade. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Desprendimento ( $\beta = -.247$ ;  $p < .01$ ) e Capacidade ( $\beta = .214$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 27.861$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 20.015$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do Desprendimento no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Capacidade), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -2.87$



Tabela 27 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis preditoras a Fadiga e Preparação

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Fadiga</b>	-.227**	-.162**
<b>Preparação</b>		.274**
<b>Overall F</b>	12.892**	16.511**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.047	.115

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Ao observar-se os resultados (Tabela 27), verifica-se que 4.7% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Fadiga ( $\beta = -.227$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .115$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 11.5% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Fadiga e Preparação. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Fadiga ( $\beta = -.162$ ;  $p < .01$ ) e Preparação ( $\beta = .274$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 12.892$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 15.511$ . Afirmando assim que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto da Fadiga no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Preparação), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -2.79$

Tabela 28 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis preditoras a Fadiga e Esforço e União

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Fadiga</b>	-.227**	-.170**
<b>Esforço e União</b>		.292**
<b>Overall F</b>	12.892**	18.228**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.047	.126

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Observando-se os resultados (Tabela 28), verifica-se 4.7% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Fadiga ( $\beta = -.227$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .126$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 12.6% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Fadiga e Esforço e União. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Fadiga ( $\beta = -.170$ ;  $p < .01$ ) e Preparação ( $\beta = .292$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 12.892$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 18.228$ . Concluindo-se assim que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto da Fadiga no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Esforço e União), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -2.53$

Tabela 29 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis preditoras a Fadiga e Capacidade

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Fadiga</b>	-.227**	-.178**
<b>Capacidade</b>		.270**
<b>Overall F</b>	12.892**	16.464**
<b><math>R^2_a</math></b>	.047	.115

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Analisando os resultados (Tabela 29), verifica-se que 4.7% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Fadiga ( $\beta = -.227$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .115$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 11.5% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Fadiga e Capacidade. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Fadiga ( $\beta = -.178$ ;  $p < .01$ ) e Capacidade ( $\beta = .270$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 12.892$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 16.464$ , afirmando-se assim que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto da Fadiga no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Capacidade), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -2.33$

Tabela 30 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis predictoras a Desistência e Preparação

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Desistência</b>	-.252**	-.163*
<b>Preparação</b>		.255**
<b>Overall F</b>	16.095**	16.272**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.059	.113

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Analisando os resultados (Tabela 30), verifica-se que 5.9% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Desistência ( $\beta = -.252$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .113$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 11.3% por este modelo que engloba as variáveis predictoras Desistência e Preparação. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Desistência ( $\beta = -.163$ ;  $p < .01$ ) e Preparação ( $\beta = .255$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 16.095$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 16.272$ , concluindo-se que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto da Desistência no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Preparação), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -3.21$

Tabela 31 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis preditoras a Desistência e Esforço e União

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Desistência</b>	-.252**	-.154*
<b>Esforço e União</b>		.269**
<b>Overall F</b>	16.095**	17.121**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.059	.119

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Analisando os resultados (Tabela 31), verifica-se 5.9% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Desistência ( $\beta = -.252$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .119$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 11.9% por este modelo que engloba as variáveis preditoras Desistência e Esforço e União. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Desistência ( $\beta = -.154$ ;  $p < .01$ ) e Esforço e União ( $\beta = .269$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 16.095$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 17.121$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto da Desistência no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Esforço e União), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -3.37$

Tabela 32 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis predictoras a Desistência e Capacidade

Predictores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Desistência</b>	-.252**	-.167*
<b>Capacidade</b>		.245**
<b>Overall F</b>	16.095**	15.560**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.059	.109

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Analisando-se os resultados (Tabela 32), verifica-se que 5.9% da variabilidade total do Desempenho é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora Desistência ( $\beta = -.252$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .109$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 10.9% por este modelo que engloba as variáveis predictoras Desistência e Capacidade. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Desistência ( $\beta = -.167$ ;  $p < .01$ ) e Capacidade ( $\beta = .245$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 16.095$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 15.560$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto da Desistência no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Capacidade), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Foi ainda realizado o teste de *Sobel* no qual se obteve um valor de  $Z = -3.10$

*Hipótese 3 - Os atletas federados têm um melhor índice de Eficácia Colectiva do que os atletas não federados.*

Com objectivo de se testar esta hipótese, primeiramente realizou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, e verificou-se que as dimensões não seguem distribuição normal ( $p = .001 < \alpha = .05$ ) (Anexo G2). Contudo, sendo a amostra superior a 30 a média tende para a normalidade segundo o Teorema do Limite Central (Maroco, 2011).

No que concerne à homogeneidade de variâncias pode concluir-se que as variáveis são homogéneas em todas as dimensões da escala. Para a primeira dimensão,  $p = .716 > \alpha = 0,05$ , para a dimensão Esforço e União,  $p = .431 > \alpha = 0,05$ , e para a dimensão Capacidade,  $p = .352 > \alpha = 0,05$  (Anexo G2).

De seguida, realizou-se um teste *t-student* de onde se inferiu que não existem diferenças estatisticamente significativas na percepção de Eficácia Colectiva nos atletas federados e atletas não federados. Isto, pode confirmar-se através do nível de significância do teste *t-student*, sendo que para a dimensão Preparação,  $p = .255 > 0,05$ ; para a dimensão Esforço e União,  $p = .490 > 0,05$  e por último, para a dimensão Capacidade,  $p = .093 > 0,05$  (Anexo G2). Podemos ainda verificar as diferenças de médias entre o grupo federado e o não federado para cada dimensão. Relativamente à dimensão preparação verificou-se uma média de 6,749 para os atletas federados e 6,536 para os atletas não federados; para a dimensão esforço e união, verificou-se uma média de 6,994 para os atletas federados e 6,865 para os atletas não federados e para a dimensão capacidade verificou-se uma média de 6,842 para os atletas federados e 6,511 para os atletas não federados (Anexo G2).

*Hipótese 4 - Os atletas federados têm um melhor índice de Discurso Interno Positivo do que os atletas não federados.*

À semelhança do que aconteceu na hipótese anterior, como objectivo de testar a 4ª hipótese em estudo, realizou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, verificando-se assim que a variável segue distribuição normal nas populações em estudo ( $p = .085 > \alpha = .05$ ) (Anexo G3),

No que concerne à homogeneidade de variâncias pode concluir-se que as variáveis são homogéneas ( $p = .859 > \alpha = .05$ ) (Anexo G3).

Depois de verificados os pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias, realizou-se um teste *t-student* de onde se inferiu que não existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito ao discurso interno positivo entre atletas federados e atletas não federados. Isto, pode confirmar-se através do nível de significância do teste *t-student* com  $p = .112 > 0,05$  (Anexo G3).

Podemos ainda verificar as diferenças de médias entre os grupos federado e não federado para o Discurso Interno Positivo, no qual resultou de uma média de 3,860 para os atletas federados e 3,724 para os atletas não federados (Anexo G3).

*Hipótese 5 - Os atletas federados têm um melhor índice de Discurso Interno Negativo do que os atletas não federados.*

Ao realizar-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, verifica-se que a variável não segue distribuição normal em nenhuma das dimensões ( $p = .001 < \alpha = .05$ ) (Anexo G4). Contudo, sendo a amostra superior a 30 a média tende para a normalidade segundo o Teorema do Limite Central (Maroco, 2011).

No que concerne à homogeneidade de variâncias pode concluir-se que as variáveis são homogéneas em todas as dimensões da escala. Para a primeira dimensão,  $p = .165 > \alpha = 0,05$ , para a dimensão Desprendimento,  $p = .266 > \alpha = 0,05$ , para a dimensão Pensamentos Irrelevantes,  $p = .079 > \alpha = 0,05$ , para a dimensão Fadiga,  $p = .665 > \alpha = 0,05$  e para a dimensão Desistência,  $p = .210 > \alpha = 0,05$  (Anexo G4).

De seguida, realizou-se um teste *t-student* de onde se inferiu que não existem diferenças estatisticamente significativas entre dimensões do Discurso Interno Negativo no que diz respeito a atletas federados e atletas não federados. Isto, pode confirmar-se através do nível de significância do teste *t-student* sendo que para a dimensão Preocupação,  $p=.228 > 0,05$ ; para a dimensão Desprendimento,  $p=.959 > 0,05$ ; para a dimensão Pensamentos Irrelevantes,  $p=.569 > 0,05$ , para a dimensão Fadiga,  $p=.063 > 0,05$  e para a dimensão Desistência,  $p=.714 > 0,05$  (Anexo G4).

Podemos ainda verificar as diferenças de médias entre o grupo federado e o não federado para cada dimensão. Relativamente à dimensão preocupação verificou-se uma média de 2,361 para os atletas federados e 2,248 para os atletas não federados; para a dimensão Desprendimento, verificou-se uma média de 1,585 para os atletas federados e 1,590 para os atletas não federados; para a dimensão Pensamentos Irrelevantes verificou-se uma média de 2,003 para os atletas federados e 1,933 para os atletas não federados; para a dimensão fadiga verificou-se uma média de 2,356 para os atletas federados e 2,481 para os atletas não federados e por último, para a dimensão desistência verificou-se uma média de 1,596 para os atletas federados e 1,563 para os atletas não federados (Anexo G4).

*Hipótese 6 - Os atletas federados têm um melhor índice de Desempenho do que os atletas não federados.*

Ao realizar-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, verifica-se que a variável não segue distribuição normal ( $p =,001 < \alpha =.05$ ) (Anexo G5). Contudo, sendo a amostra superior a 30 a média tende para a normalidade segundo o Teorema do Limite Central (Maroco, 2011).

No que concerne à homogeneidade de variâncias pode concluir-se que o pressuposto da homogeneidade de variâncias se confirma ( $p =.136 > \alpha =.05$ ) (Anexo G5).

Depois de verificados os pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias, realizou-se um teste *t-student* de onde se inferiu que não existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito ao desempenho entre atletas federados e atletas não federados. Isto, pode confirmar-se através do nível de significância do teste *t-student* com  $p =.551 > 0,05$  (Anexo G5).



Podemos ainda verificar as diferenças de médias entre os grupos federado e não federado para o Desempenho, no qual resultou de uma média de 3,647 para os atletas federados e 3,608 para os atletas não federados (Anexo G5).

### Resultados feitos na globalidade

*Hipótese 1 – A Eficácia Colectiva tem um efeito mediador na relação entre Discurso Interno Positivo e o Desempenho*

Tabela 33 - Regressão Linear Simples entre o Discurso Interno Positivo e Desempenho

Preditores	Desempenho		
	$\beta$	Overall F	R <sup>2</sup>
<b>Discurso Interno Positivo</b>	.277**	19.843**	.077

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Efectuado o teste de regressão Linear Simples e ao observar-se os resultados (Tabela 33), verifica-se que se obteve um  $R^2 = .077$ , o que significa que 7% da variabilidade total da variável dependente (Desempenho) é explicada pelo Modelo que tem como variável preditora o Discurso Interno Positivo.

No Modelo obteve-se o valor de  $F(1,238) = 19.843$  com  $p < .001$ . Perante estes resultados podemos afirmar que o Modelo é significativo.

Os resultados demonstram que o Discurso Interno Positivo tem um impacto estatisticamente significativo sobre a Eficácia Colectiva ( $\beta_{DIP} = .277$ ;  $p < .001 < \alpha = .01$ ).

Tabela 34 - Regressão Linear Simples entre o Discurso Interno Positivo e Eficácia Colectiva

Preditores	Eficácia Colectiva		
	$\beta$	Overall F	R <sup>2</sup>
<b>Discurso Interno Positivo</b>	.302**	23.934**	.091

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Observando-se os resultados (Tabela 34), verifica-se que se obteve um  $R^2 = .091$ , o que significa que 9.1% da variabilidade total da variável dependente (Eficácia Coletiva) é explicada pelo Modelo que tem como variável preditora o Discurso Interno Positivo.

No Modelo obteve-se o valor de  $F(1,238) = 23.934$  com  $p < .001$ . Perante estes resultados podemos afirmar que o Modelo é significativo.

Os resultados demonstram que o Discurso Interno Positivo tem um impacto estatisticamente significativo sobre a Eficácia Coletiva ( $\beta_{DIP} = .302$ ;  $p < .001 < \alpha = .01$ ).

Tabela 35 - Regressão Linear Simples entre a Eficácia Coletiva e o Desempenho

Preditores	Desempenho		
	$\beta$	Overall F	$R^2$
Eficácia Coletiva	.333**	29.685**	.111

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Observando-se os resultados (Tabela 35), verifica-se que se obteve um  $R^2 = .111$ , o que significa que 11.1% da variabilidade total da variável dependente (Desempenho) é explicada pelo Modelo que tem como variável preditora a Eficácia Coletiva.

No Modelo obteve-se o valor de  $F(1,238) = 29.685$  com  $p < .001$ . Perante estes resultados podemos afirmar que o Modelo é significativo.

Os resultados demonstram que a Eficácia Coletiva tem um impacto estatisticamente significativo sobre o Desempenho ( $\beta_{EC} = .333$ ;  $p < .001 < \alpha = .01$ ).

Tabela 36 - Descrição do Teste de Mediação (Baron & Kenny, 1986)

	Teste de Regressão	Análise	Resultados Esperados	B
Análise 1	RLS	DIP→	Desempenho ✓	.277
Análise 2	RLS	DIP→	EC ✓	.302
Análise 3	RLS	EC→	Desempenho ✓	.333

Como se pode verificar através do modelo apresentado na tabela 36, houve a necessidade de se proceder a diferentes Regressões Lineares Simples para confirmar o efeito mediador da variável Eficácia Coletiva.

A Análise 1 (Tabela 33), mostra-nos que a variável independente /preditora (Discurso Interno Positivo) tem um impacto significativo na variável dependente /critério (Desempenho) na ausência da variável mediadora.

A Análise 2 (Tabela 34), corresponde ao impacto significativo da variável independente /preditora (Discurso Interno Positivo) sobre a variável mediadora (Eficácia Coletiva)

A Análise 3 (Tabela 35), corresponde ao impacto significativo da variável mediadora (Eficácia Coletiva) sobre a variável de critério (Desempenho).

Depois de se verificar que estão cumpridos todos os pressupostos realizou-se uma regressão múltipla, em que no primeiro passo foi introduzida como variável preditora o Discurso Interno Positivo e no segundo passo a variável Eficácia Coletiva.

Tabela 37 –Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis predictoras o Discurso Interno Positivo e a Eficácia Colectiva

Predictores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Discurso Interno Positivo</b>	.277**	.195**
<b>Eficácia Coletiva</b>		.274**
<b>Overall F</b>	19.843**	20.141**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.073	.138

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Depois de se realizar o teste de regressão Linear Múltipla e ao observar-se os resultados (Tabela 37), verifica-se que se obteve um  $R^2_a = .073$ , o que significa que 7.3% da variabilidade total da variável de critério (Desempenho) é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora o Discurso Interno Positivo ( $\beta = .277$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .138$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 13.8% por este modelo que engloba as variáveis predictoras Discurso Interno Positivo e Eficácia Coletiva. Neste modelo têm um impacto

estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Discurso Interno Positivo ( $\beta = .195$ ;  $p < .01$ ) e Eficácia Coletiva ( $\beta = .274$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 19.843$  com  $p < .001$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 20.141$  com  $p < .001$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do Discurso Interno Positivo no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Eficácia Coletiva), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Realizou-se seguidamente o teste de *Sobel*, com a finalidade de se confirmar o efeito de mediação, no qual se obteve um  $Z = 3.2145$ , comprovando-se assim que existe efeito de mediação da Eficácia Coletiva na relação entre o Discurso Interno Positivo e o Desempenho.

*Hipótese 2 - A Eficácia coletiva tem um efeito mediador na relação entre o discurso interno negativo e o desempenho.*

A fim de se testar a hipótese 2, que pressupõe um efeito mediador da Eficácia Coletiva na relação entre o Discurso Interno Negativo e o Desempenho, utilizaram-se os procedimentos de Baron e Kenny (1986). Estes autores utilizam o método das medidas causais e sugerem quatro condições que se devem verificar na mediação que já foram descritas anteriormente na verificação da hipótese 1.

Tabela 38 - Regressão Linear Simples entre o Discurso Interno Negativo e o Desempenho

Preditores	Desempenho		
	$\beta$	Overall F	$R^2$
<b>Discurso Interno Negativo</b>	-.354**	34.061**	.125

Observando-se os valores através da Tabela 38 é que, obteve-se um  $R^2_a = .125$  o que, significa que 12,5% da variabilidade total da variável dependente (desempenho) é explicada pelo Modelo que tem como variável preditora o discurso negativo.

No modelo obteve-se o valor de  $F(1,238) = 34,061$ ;  $p < 0,01$ , o que nos leva a concluir que o modelo é significativo.

Através dos coeficientes standardizados de determinação ( $\beta$ ), podemos verificar que o discurso negativo tem um impacto negativo sobre o desempenho ( $\beta = -.354$ ;  $p=.001$ ), podendo assim concluir que quanto mais discurso negativo existir, menor serão os índices de desempenho dos atletas.

Tabela 39 - Regressão Linear Simples entre o Discurso Interno Negativo e a Eficácia Colectiva

Preditores		Eficácia Colectiva		
		$\beta$	Overall F	$R^2$
<b>Discurso</b>	<b>Interno</b>	-.360**	35.459**	.130
<b>Negativo</b>				

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Ao observar-se os resultados (Tabela 39), verifica-se que se obteve um  $R^2 = .130$ , o que significa que 13% da variabilidade total da variável dependente (Eficácia Colectiva) é explicada pelo Modelo que tem como variável preditora o Discurso Interno Negativo.

No Modelo obteve-se o valor de  $F(1,238) = 35,459$  com  $p < .001$ . Perante estes resultados podemos afirmar que o Modelo é significativo.

Os resultados demonstram que o Discurso Interno Negativo tem um impacto estatisticamente significativo sobre a Eficácia Colectiva ( $\beta_{DIP} = -.360$ ;  $p < .001 < \alpha = .01$ ).

Tabela 40 - Regressão Linear Simples entre a Eficácia Colectiva e o Desempenho

Preditores	Desempenho		
	$\beta$	Overall F	$R^2$
<b>Eficácia Colectiva</b>	.333**	29.685**	.111

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Ao observar-se os resultados (Tabela 40), verifica-se que se obteve um  $R^2 = .111$ , o que significa que 11.1% da variabilidade total da variável dependente (Desempenho) é explicada pelo Modelo que tem como variável preditora a Eficácia Colectiva.

No Modelo obteve-se o valor de  $F(1,238) = 29.685$  com  $p < .001$ . Perante estes resultados podemos afirmar que o Modelo é significativo.

Os resultados demonstram que a Eficácia Coletiva tem um impacto estatisticamente significativo sobre o Desempenho ( $\beta_{EC} = .333; p < .001 < \alpha = .01$ ).

Tabela 41 - Descrição do Teste de Mediação (Baron & Kenny, 1986)

	Teste de Regressão	Análise		Resultados Esperados	B
<b>Análise 1</b>	RLS	DIN→	Desempenho	✓	-.354
<b>Análise 2</b>	RLS	DIN→	EC	✓	-.360
<b>Análise 3</b>	RLS	EC→	Desempenho	✓	.333

Como se pode verificar através do modelo apresentado na tabela 41, houve a necessidade de se proceder a diferentes Regressões Lineares Simples para confirmar o efeito mediador da variável Eficácia Coletiva.

A Análise 1 (Tabela 38), revela que a variável independente /preditora (Discurso Interno Negativo) tem um impacto significativo na variável dependente /critério (Desempenho) na ausência da variável mediadora.

A Análise 2 (Tabela 39), corresponde ao impacto significativo da variável independente /preditora (Discurso Interno Negativo) sobre a variável mediadora (Eficácia Coletiva).

A Análise 3 (Tabela 40), corresponde ao impacto significativo da variável mediadora (Eficácia Coletiva) sobre a variável de critério (Desempenho).

Depois de se verificar que estão cumpridos todos os pressupostos realizou-se uma regressão múltipla, em que no primeiro passo foi introduzida como variável preditora o Discurso Interno Positivo e no segundo passo a variável Eficácia Coletiva.

Tabela 42 - Regressão Linear Múltipla que tem como variáveis predictoras o Discurso Interno Negativo e a Eficácia Coletiva

Preditores	Desempenho	
	$\beta$ Step 1	$\beta$ Step 2
<b>Discurso Interno Negativo</b>	-.354**	-.269**
<b>Eficácia Coletiva</b>		.236**
<b>Overall F</b>	34.061**	24.922**
<b>R<sup>2</sup><sub>a</sub></b>	.122	.167

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Depois de se realizar o teste de regressão Linear Múltipla e ao observar-se os resultados (Tabela 42), verifica-se que se obteve um  $R^2_a = .122$ , o que significa que 12,2% da variabilidade total da variável de critério (Desempenho) é explicada pelo Modelo 1, que engloba a variável preditora o Discurso Interno Negativo ( $\beta = -.354$ ;  $p < .01$ ).

Em relação ao Modelo 2, obteve-se um  $R^2_a = .167$ , logo a variabilidade da variável de critério (Desempenho) é explicada em 16.7% por este modelo que engloba as variáveis predictoras Discurso Interno Negativo e Eficácia Coletiva. Neste modelo têm um impacto estatisticamente significativo na variável de critério as variáveis Discurso Interno Negativo ( $\beta = -.269$ ;  $p < .01$ ) e Eficácia Coletiva ( $\beta = .236$ ;  $p < .01$ ).

No Modelo 1 obteve-se o valor de  $F(1,238) = 34,061$  com  $p < .001$  e no Modelo 2 um valor de  $F(2,237) = 24.922$  com  $p < .001$ . Perante estes resultados podemos afirmar que os dois Modelos são significativos.

Os resultados demonstram que o impacto do Discurso Interno Negativo no Desempenho enfraqueceu quando foi introduzida no modelo a variável mediadora (Eficácia Coletiva), pelo que se verifica o efeito de mediação parcial.

Realizou-se seguidamente o teste de *Sobel*, com a finalidade de se confirmar o efeito de mediação, no qual se obteve um  $Z = -3.1310$ , comprovando-se assim que existe efeito de mediação da Eficácia Coletiva na relação entre o Discurso Interno Negativo e o Desempenho.

*Hipótese 3 - Os atletas federados têm uma melhor percepção de eficácia colectiva do que os atletas não federados*

Primeiramente procedeu-se à verificação dos pressupostos, mais concretamente da normalidade e da homogeneidade de variâncias. Como se pode verificar (Anexo H3), o pressuposto da normalidade não foi verificado ( $p = ,001 < 0,05$ ), contudo, como a amostra é superior a 30 a média tende para a normalidade segundo o teorema do limite central (Marôco, 2011).

Relativamente ao pressuposto da homogeneidade das variâncias, como se pode observar no Anexo H3, as variáveis são homogéneas ( $p = ,338 > 0,05$ ).

Depois de verificados os pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias, realizou-se um teste *t-student* de onde se inferiu que não existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito à eficácia colectiva entre atletas federados e atletas não federados. Isto, pode confirmar-se através do nível de significância do teste *t-student* com  $p = ,228 > 0,05$  (Anexo H3)

*Hipótese 4 - Os atletas federados têm uma melhor índice de discurso interno positivo do que os atletas não federados.*

Feito o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, podemos concluir que a variável segue distribuição normal nas populações em estudo ( $p = ,085 < \alpha = ,05$ ) (Anexo H4).

No que concerne à homogeneidade de variâncias pode concluir-se que as variáveis são homogéneas ( $p = ,859 > \alpha = ,05$ ) (Anexo H4).

Depois de verificados os pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias, realizou-se um teste *t-student* de onde se inferiu que não existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito ao discurso interno positivo entre atletas federados e atletas não federados. Isto, pode confirmar-se através do nível de significância do teste *t-student* com  $p = ,112 > 0,05$  (Anexo H4)



*Hipótese 5 - Os atletas federados têm uma melhor índice de discurso interno negativo do que os atletas não federados.*

Efectuado o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, podemos concluir que a variável não segue distribuição normal nas populações em estudo ( $p = .001 < \alpha = .05$ ) (Anexo H5). Contudo, como a amostra é superior a 30 a média tende para a normalidade segundo o teorema do limite central (Marôco, 2011).

No que diz respeito à análise da homogeneidade de variâncias pode concluir-se que as variáveis são homogêneas ( $p = .364 > \alpha = .05$ ) (Anexo H5).

Depois de verificados os pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias, realizou-se um teste *t-student* de onde se inferiu que não existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito ao discurso interno negativo entre atletas federados e atletas não federados. Isto, pode confirmar-se através do nível de significância do teste *t-student* com  $p = .798 > 0,05$  (Anexo H5)

*Hipótese 6 – Os atletas federados têm melhores índices de desempenho do que os atletas não federados.*

Efectuado o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, conclui-se que a variável não segue distribuição normal nas populações em estudo ( $p = .002 < \alpha = .05$ ) (Anexo H6). Contudo, como a amostra é superior a 30 a média tende para a normalidade segundo o teorema do limite central (Marôco, 2011).

Relativamente à análise da homogeneidade de variâncias pode concluir-se que as variáveis são homogêneas ( $p = .136 > \alpha = .05$ ) (Anexo H6).

Depois de verificados os pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias, realizou-se um teste *t-student* de onde se inferiu que não existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito aos níveis de desempenho entre atletas federados e atletas não federados. Isto, pode confirmar-se através do nível de significância do teste *t-student* com  $p = .551 > 0,05$  (Anexo H6).

## Discussão

No capítulo anterior foram apresentados os resultados para cada uma das hipóteses do estudo. Este capítulo, tem como objectivo sintetizar de uma forma geral, a relação entre os resultados obtidos e os objectivos delineados para o estudo.

O estudo do modelo de investigação, como já foi dito anteriormente consiste em 6 hipóteses estudadas por dimensão de cada variável e estudadas na sua totalidade. Primeiro pretendeu-se analisar o efeito mediador da Eficácia Colectiva entre a relação de discurso interno positivo e desempenho, o que corresponde à hipótese 1.

Com objectivo de testar os pressupostos para a realização do teste de mediação, foi possível, através de Regressões Lineares, verificar relações significativas entre as variáveis em estudo (Discurso Interno Positivo, Eficácia Colectiva e Desempenho), tanto por dimensão, como na sua totalidade. Com isto, podemos concluir que os pressupostos para o teste de mediação foram confirmados. Numa segunda fase, foram testados os efeitos de mediação e verificou-se que a primeira hipótese em estudo foi confirmada, tendo-se verificado que a mediação é apenas parcial pois quando se introduz no modelo a variável mediadora (Eficácia Colectiva), o impacto da variável preditora (Discurso Interno Positivo) na variável de critério (Desempenho) enfraquece mas não deixando de ser significativo. No que diz respeito ao teste de mediação efectuado na sua globalidade, verificou-se que os efeitos são apenas parciais à semelhança do que aconteceu quando os resultados foram testados por dimensões.

É importante referir que, embora o efeito de mediação em estudo nunca tenha sido estudado, existe literatura que sustenta as diferentes relações em estudo. Foi encontrada literatura que diz que o discurso interno positivo aumenta a confiança na capacidade que a equipa tem (eficácia colectiva), e que o discurso interno pode ser uma das estratégias mais eficazes para melhorar o desempenho da equipa e as próprias crenças da eficácia colectiva (Ronglan, 2007). Destaca-se ainda que a relação que se verificou entre Discurso Interno Positivo e Desempenho vai de encontro à literatura que, nos diz que o Discurso Interno Positivo tem sido relacionado com melhorias no desempenho dos atletas dentro de várias modalidades desportivas (e.g., o ténis (Landin & Hebert, 1999); a corrida (Mallet & Hanrahan, 1997); o futebol (Johnson, Hyscaiko, Johnson & Halas, 2004) e o golfe (Harvey, Van Raalfe & Brewer, 2002).

A segunda hipótese em estudo consistiu em verificar a relação entre discurso interno negativo e o desempenho, podendo-se assim dizer que a mesma foi confirmada através de uma mediação parcial.

Num primeiro passo foram testados os pressupostos para a realização do teste de mediação, foi possível, através de Regressões Lineares, verificar relações significativas entre as variáveis em estudo (Discurso Interno Negativo, Eficácia Colectiva e Desempenho), tanto por dimensão, como na sua totalidade. Assim, podemos concluir que os pressupostos para o teste de mediação foram confirmados.

Relativamente ao efeito de mediação estudado, o que se pode concluir é que quando introduzida a variável mediadora (Eficácia Colectiva), o impacto da variável preditora (Discurso Interno Negativo), na variável de critério (Desempenho), enfraquece mas não deixando de ser significativo. No que diz respeito ao teste de mediação efectuado na sua globalidade, verificou-se que à semelhança do que aconteceu quando as relações foram testadas por dimensões, os resultados são apenas parciais. É importante referir que à semelhança do que aconteceu na hipótese 1, o efeito de mediação em estudo nunca foi estudado.

Destaca-se ainda que a relação negativa que se verificou entre Discurso Interno Negativo e Desempenho vai de encontro à literatura que, nos diz que o Discurso Interno Negativo tem sido relacionado com níveis inferiores de desempenho (Dagrou, et al., 1999).

Biddle & Hatzigeorgiadis (2008), em estudos que realizaram, concluíram que os pensamentos negativos dos atletas durante os jogos estão directamente ligados a uma ansiedade pré-competitiva o que leva os autores a afirmarem que quando se verifica ansiedade antes de um jogo, isto leva a que os pensamentos negativos sejam mais frequentes durante a acção e consequentemente existe uma baixa de desempenho.

Pode-se assim concluir que o discurso interno, seja ele negativo ou positivo está fortemente relacionado com o desempenho dos atletas. Se os atletas durante uma competição conseguirem recorrer a um discurso interno positivo, isso fará com que os mesmos tenham um desempenho positivo. Pelo contrário, se os atletas não conseguirem evitar os pensamentos negativos durante a competição, isso fará com que os resultados piorem, fazendo com que haja um fraco desempenho.

Relativamente à hipótese 3, os atletas federados têm um melhor índice de eficácia colectiva do que os atletas não federados, concluiu-se que a mesma não foi confirmada. Quer isto dizer que não se verificaram diferenças entre atletas federados e atletas não federados no que diz respeito aos índices de eficácia colectiva.

No que diz respeito à hipótese 4, os atletas federados têm um melhor índice de discurso interno positivo do que os atletas não federados, a mesma também não foi confirmada, concluindo-se assim que, no que concerne ao discurso positivo, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre atletas federados e atletas não federados.

Na hipótese 5, verificou-se que os atletas federados têm um melhor índice de discurso interno negativo do que os atletas não federados, concluiu-se que a mesma não foi confirmada.

Por fim, relativamente à hipótese 6, os atletas federados têm um melhor índice de Desempenho do que os atletas não federados, à semelhança do que aconteceu com as hipóteses anteriores, a mesma não foi confirmada.

Quando as análises foram feitas na sua globalidade, podemos afirmar que os resultados foram os mesmos, ou seja, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre atletas federados e não federados em nenhuma variável em estudo.

Podemos assim acrescentar que em parte, os resultados não vão de encontro ao que era esperado. Esperava-se que os atletas do nível de competição federado apresentassem melhores índices de desempenho do que os atletas não federados. Contudo, uma possível explicação para que não se tenham verificado diferenças, pode ser o facto de a maioria dos participantes que jogam no campeonato não federado, anteriormente já tenham estado ligados ao campeonato federado e que, possivelmente a sua maneira de ver a competição e o voleibol não se tenha alterado muito em relação ao campeonato não federado.

## **Implicações**

A presente investigação apresenta algumas implicações tanto a nível metodológico, teórico e prático que necessitam de ser reconhecidas.

### *Implicações Metodológicas*

Face aos resultados obtidos no presente estudo, podemos concluir que para estudos futuros, ao contrário do que aconteceu no presente estudo, poderá usar-se um estudo longitudinal.

Em segundo lugar, considerando a variável nível de competição (federado e não federado), como já foi anteriormente referido, considerou-se pertinente estudar esta variável pelas diferenças que se verificam entre o jogar federado e o jogar não federado. Em particular, considerou-se que as exigências do desporto federado materializadas em treinos e jogos mais frequentes poderiam estar na origem de um maior conhecimento da equipa e uma maior eficácia colectiva. A não confirmação desta hipótese poderá estar associada à forma como a variável foi operacionalizada propondo-se que estudos futuros explorem outras alternativas metodológicas, podendo fazer-se a diferenciação dos atletas que anteriormente já teriam jogado voleibol, daqueles que frequentam pela primeira vez o campeonato não federado.

### *Implicações Teóricas*

Neste âmbito, pode-se considerar que uma boa sugestão para estudos a serem realizados no futuro, poderá ser na avaliação do desempenho, optar-se por avaliar o desempenho de uma forma subjectiva, ou seja, haver um foco nos resultados de um jogo da equipa e nos pontos que cada jogador faz. Seria igualmente interessante realizar entrevistas antes e depois do jogo para assim poder fazer – se uma avaliação do atleta a nível psicológico.

### *Implicações Práticas*

Como foi constatado neste trabalho através da revisão de literatura, tanto o Discurso Interno Positivo, como a Eficácia Colectiva trazem melhorias nos níveis de Desempenho dos atletas. Nesse sentido, com o presente estudo pode-se transmitir aos treinadores de Desporto a importância que estas duas variáveis têm no ambiente desportivo, sugerindo assim que haja uma implementação de Discurso Interno Positivo e de Eficácia Colectiva nos planos de treino para assim os atletas conseguirem melhorar o seu rendimento e o rendimento da equipa.

Poderá também achar-se importante o treino do Discurso Interno Positivo no próprio treinador desportivo, para assim o mesmo conseguir transmitir ideias e objectivos mais positivos aos seus atletas. Ajudando também a gerir a sua própria ansiedade e consequentemente a ansiedade dos atletas.

### **LIMITAÇÕES**

De maneira a aumentar a capacidade de generalização dos resultados obtidos, futuras investigações devem examinar a relação entre as variáveis, avaliando uma representatividade maior da população desportiva, isto é, com atletas praticantes de outras modalidades – colectivas e individuais- (e.g. futebol, andebol, ténis, etc.).

De igual modo, e apesar das qualidades métricas reveladas, os instrumentos utilizados para avaliação do desempenho e do discurso interno foram apenas alvo de uma adaptação e validação para a amostra do presente estudo, assim, sugere-se que futuras investigações visem a adaptação destes instrumentos para a população portuguesa.

## Referências

- Araki, K., Mintah, J. K., Mack, M.G., Huddleston, S., Larson, L. & Jacobs, K. (2006). Belief in self-talk and dynamic balance performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 8, 1-12.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baptista, C., Sousa, M.J. (2011). *Como fazer investigação, dissertação, teses e relatórios*. Lisboa: Pactor.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182.
- Beauchamp, M. R. (2007). Efficacy beliefs within relational and group contexts in sport. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.). *Social Psychology in Sport* (pp. 181-193). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Biddle, A., & Hatzigeorgiadis, A. (2008). Negative self-talk during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31(3), 237-253.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em ciências sociais. Introdução às técnicas utilizando o SPSS para windows (3ª Ed.)*. Oeiras: Celta
- Bunker, L., Williams, J.M., & Zinsser (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence: In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth top peak performance* 2nd ed., Mountain View CA: Mayfield.

- Cruz, J. F. & Viana, M. (1996). *Auto-confiança e rendimento na competição desportiva*. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 265 – 286). Braga: SHO.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets du langage positif, négatif, et neutre sur la performance motrice. *Canadian Journal Of Sport Sciences*, 17(2), 145-147
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal Of Applied Psychology*, 83 (4), 557-564.
- Feltz, D. L. & Lirgg, C. D. (2001). *Self-Efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches*. In Singer Roberts, Hausenblas Heather & Janelle Christopher (Eds.) *Handbook of Sport Psychology* (pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Francisco, Teresa. (2005). *A Eficácia Colectiva nas Equipas Desportivas: Adaptação do CEQS – Questionário de Eficácia Colectiva no Desporto – aos escalões de formação do futebol português* (Monografia de Licenciatura em Psicologia Clínica). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Gomes, A.R. (2012). Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol. In M. Arraya & P. Sequeira (Eds.), *Andebol: Um caminho para o alto rendimento* (pp. 361-399). Lisboa: Visão e Contextos.
- Gomes, R., & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, n° 16, 35-40.
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol, ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte



- Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., Dieffenbach, K., & McCann, S. (2001). Pursuing Performance Excellence: Lessons learned from Olympic athletes and coaches. *Journal of Excellence*, 4, 21-43.
- Gouveia, M.J. (2001). Tendencias da Investigação na psicologia do desporto, exercicio e actividade fisica. *Análise Psicológica* (2001), 1 (19): 5-14
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors Influencing Olympic Performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364). New York: Macmillan.
- Hardy, L., Jones, J., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Hoboken, NJ US: John Wiley & Sons Inc.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A Descriptive Study of Athlete Self-Talk. *Sport Psychologist*, 15(3), 306.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal Of Sports Sciences*, 19(7), 469-475.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology Of Sport And Exercise*, 7(1), 81-97.7
- Harvey, D. T., Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2002). Relationship Between Self-Talk and Golf Performance. *International Sports Journal*, 6(1), 84
- Johnson, J. M., Hrykaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self talk and female youth soccer performance. *Sport Psychologist*, 18 (1), 44-59.

- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 11(2), 263-28.
- Lindsley DH, Brass DJ, Thomas JB. (1995). Efficacy-performance spirals—a multilevel perspective. *Academy of Management Review*, 20, 645–678.
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593-614.
- MacLean, D., & Sullivan, P. (2003). A Season Long Case Study Investigation of Collective Efficacy In Male Intercollegiate Basketball. *Athletic Insight: The Online Journal Of Sport Psychology*, 5(3).
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter?. *Sport Psychologist*, 11(1), 72.
- Maroco, J. (2010). *Análise Estatística com o PASW Statistics (Ex-SPSS)*. Pêro Pinheiro: Report Number.
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. 5ª edição. Pêro Pinheiro: ReportNumber, Lda.
- Maroco, J. & Garcia-Marques, T. (2006). *Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas?* Laboratório de Psicologia, 4(1): 65-90. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Myers, D., Feltz, Deborah L. & Short, Sandra E. (2004). Collective Efficacy and Team Performance: A Longitudinal Study of Collegiate Football Teams. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 8, No.2, 126-138

- Miller, A., and B. Donohue, 2003. The development and controlled evaluation of athletic mental preparation strategies in high school distance runners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4): 321-334.
- Myers, N. D., Payment, C. A., & Feltz, D. L. (2004). Reciprocal Relationships Between Collective Efficacy and Team Performance in Women's Ice Hockey. *Group Dynamics: Theory, Research, And Practice*, 8(3), 182-195.
- Pais-Ribeiro, J. (2008). *Metodologia de Investigação em Psicologia*. Porto: Legis Editora.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de Dados para Ciências Sociais – A complementaridade do SPSS* (3ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Stegelin, A. (2003). *The Development and Maintenance of Collective Efficacy with a Women's Community College Basketball Team*. Tese de Mestrado em ciências do desporto. Universidade da Flórida
- Sullivan, P. & Feltz, D. (2005). *Applying Social Psychology to Sports Teams*. In F. Schneider, J. Gruman & L. Coutts (Eds.) *Applied Social Psychology: Understanding and Addressing Social and Practical Problems*. (Pp-129-149). Sage
- Thomas, P. R., & Fogarty, G. J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *Sport Psychologist*, 11(1), 86
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The Effects of Motivational Versus Instructional Self-Talk on Improving Motor Performance. *Sport Psychologist*, 14(3), 253.
- Vala, J. & Monteiro, M. (2004). *Psicologia Social*. Lisboa: Gulbenkian.
- Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (1994). The Relationship Between Observable Self-Talk and Competitive Junior Tennis Players' Match Performances. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 16(4), 400-415.

- Watson , C. B., & Chemers, M. M. (1998). *The rise of shared perceptions: A multilevel analysis of collective efficacy*. Paper presented at the Organizational Behavior Division for the Academy of Management Meeting, San Diego, CA.
- Watson, C. B., Chemers, M. M., & Preiser, N. (2001). Collective efficacy: A multilevel analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1056–1068.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: developing your psychological skills in tennis*. Champaign: Humna Kinetics
- Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*.
- Williams, J. M. (1991). Características Psicológicas del Alto Rendimiento. In J. (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 195-207). Madrid: Biblioteca Nova.
- Williams, J.M., & Kraene, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th. Ed., pp. 162-178). Mountain View, CA: Mayfield.
- Zaccaro, S. J., Blair, V., Peterson, C., & Zazanis, M. (1995). Collective efficacy. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 305-328). New York, NY US: Plenum Press.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams, (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed.; pp. 284–311). Mountain View, CA: Mayfield.

# ANEXOS

## ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### *Eficácia Colectiva*

O conceito de eficácia colectiva é proposto pela primeira vez por Bandura (1986, cit. por Feltz & Lirgg, 1998) como sendo uma extensão do conceito de auto-eficácia.

Sullivan & Feltz (2005) cit in ( Bandura , 1997 , p.476 ), definem eficácia colectiva como sendo “uma crença partilhada pelo grupo nas suas capacidades de organizar e executar os melhores procedimentos a tomar, de modo a que este consiga atingir um determinado objectivo”.

Enquanto que a auto-eficácia se resume unicamente ao nível individual, a eficácia colectiva tem a sua área de influência, aplicação e actuação em equipas, sendo portanto, um fenómeno totalmente grupal (Bandura, 1986).

Pelo contrário, a eficácia colectiva traduz-se por uma crença partilhada pela equipa acerca das suas capacidades enquanto grupo. Por outras palavras, enquanto que na auto-eficácia a premissa elaborada pelo sujeito é “*eu acredito piamente que tenho capacidade para, por minha conta exclusivamente, alcançar determinado objectivo*”, na eficácia colectiva esta premissa passa para o nível grupal, ganhando, assim, uma dimensão mais lata, transformando-se então em “*eu acredito que a minha equipa, através das interacções que se estabelecem entre todos os jogadores, e pela combinação das nossas capacidades, é capaz de atingir determinado objectivo*”.

Segundo Bandura (1997) existem duas possíveis abordagens que nos permitem aceder ao nível das crenças de eficácia colectiva vigente numa equipa. A primeira abordagem envolve aceder às crenças que cada atleta tem, relativamente à sua própria capacidade para desempenhar exemplarmente a sua função dentro da equipa (i.e., auto-eficácia). Depois de recolhida, esta informação, respeitante somente ao nível individual, é compilada e transposta, através da soma de todos os questionários de todos os atletas da equipa, para o nível grupal, já que este é o nível que interessa trabalhar quando falamos de equipas. Nesta abordagem estamos perante um caso de “auto-eficácia agregada”. A segunda abordagem implica aceder às crenças que cada atleta tem, acerca da capacidade que eles julgam que a sua equipa tem de executar com sucesso a tarefa que tem pela frente. Ou seja, esta segunda abordagem remete-

nos desde logo para o nível grupal, já que não se centra nas capacidades de desempenho do atleta na sua individualidade, mas sim da equipa como um todo. Depois de obtida a informação agregamo-la por forma a elaborarmos o nível de eficácia colectiva da equipa. Fala-se, nesta segunda abordagem, de “eficácia colectiva agregada”.

Myers et al., (2004), argumenta que a segunda abordagem tem um melhor poder preditivo acerca do desempenho da equipa, em tarefas altamente interdependentes, do que a primeira. De acordo com o autor, isto acontece porque a soma das avaliações pessoais sobre a auto-eficácia do atleta, se tornar insuficiente e limitadora para explicar toda a dinâmica que se estabelece entre os membros da equipa. Ou seja, a interpretação que um atleta faz relativamente às suas expectativas de desempenho, não traduz a maneira como o colectivo percebe as suas capacidades enquanto um todo, e, principalmente, a maneira como o todo utiliza os seus recursos para atingir o objectivo pretendido (Feltz & Lirgg, 2001). Feltz e Lirgg (1998) investigaram se realmente a segunda abordagem tinha um melhor poder preditivo do desempenho futuro de uma equipa, ou se acontecia exactamente o contrário. Decidiram então estudar e examinar 16 equipas masculinas de hóquei no gelo, sempre nas 24 horas que antecediam os jogos. Os resultados obtidos mostraram inequivocamente que a “eficácia colectiva agregada” era um melhor preditor do desempenho das equipas do que a “auto-eficácia agregada” (Feltz e Lirgg, 1998). Os resultados obtidos por estes investigadores não são de todo surpreendentes, uma vez que há diversos fenómenos que acontecem num grupo, e que a auto-eficácia jamais podia ter em consideração, já que em nenhuma altura da formação de crenças de auto-eficácia os atletas se questionam sobre as capacidades dos outros membros da equipa, da motivação da mesma, e sobre a capacidade dos atletas combinarem os seus recursos e trabalharem todos juntos em prol de um objectivo da equipa.

Beauchamp (2007) mostra quatro aspectos dignos de realce, os quais facilitam a compreensão do constructo de eficácia colectiva. Primeiramente o autor afirma que a eficácia colectiva é uma crença ou uma percepção partilhada, que envolve um determinado nível de consenso entre os atletas. Contudo, apesar de resultar de um consenso, não significa que todos partilhem a mesma crença, ou seja, no mesmo grupo podemos estar perante atletas que, ao contrário da maioria, demonstram crenças muito positivas ou negativas, face ao desempenho que julgam que a sua equipa vai obter. O segundo aspecto está intimamente relacionado com a noção de eficácia colectiva requerer a junção e combinação das capacidades de todos os atletas. Ou seja, quando elaboram as crenças acerca da eficácia colectiva, os atletas não têm só em consideração as suas capacidades, mas sim o quão bem

elas se combinam com as capacidades dos restantes atletas. Isto é, ao contrário da auto-eficácia em que o atleta só pondera as suas capacidades, as crenças de eficácia colectiva do atleta, no contexto desportivo, porque estamos perante tarefas altamente interdependentes, as quais necessitam dos esforços de todos na equipa, reflectem o que ele pensa ser a capacidade da equipa de desempenhar a um determinado nível. O terceiro ponto prende-se com a organização e execução de planos de acção. Este ponto, relaciona-se com a noção de Zaccaro et al., já que estes investigadores afirmam, que a eficácia colectiva envolve combinação, coordenação e integração das capacidades dos elementos do grupo. O que podemos afirmar, tanto através da definição de Bandura, como através da de Zaccaro et al., (1995) é a existência de elevados níveis de interacção entre os atletas, os quais são elementares para a correcta realização de uma determinada tarefa, ou para o alcance de determinado objectivo proposto pela equipa. Por último, Beauchamp (2007) afirma que um aspecto que diferencia a eficácia colectiva de variáveis como a *potência de grupo*, ou a *auto-estima colectiva*, é o facto da eficácia colectiva ser direccionada a um objectivo específico. Ou seja, a potência de grupo e a auto-estima colectiva, segundo o autor, descrevem “sistemas generalizados de crenças”, a eficácia colectiva caracteriza a focalização que os atletas fazem sobre as capacidades da sua equipa ultrapassar ou atingir um objectivo concreto.

Feltz e Lirgg (2001), afirmam que, devido ao facto dos construtos de auto-eficácia e eficácia colectiva serem tão parecidos, como já foi referido anteriormente, o primeiro serviu de base para o último, as fontes por detrás dos fenómenos são provavelmente muito parecidas, apesar de a auto-eficácia se prender apenas a uma dimensão individual, e a eficácia colectiva dizer respeito a um nível grupal. É importante referir que, por fontes se denominam todos os fenómenos que antecedem, promovem e potenciam o tipo e o nível de força das crenças de eficácia colectiva dos atletas de uma equipa.

Assim sendo, tal como acontece com a auto-eficácia, crê-se que a fonte mais crucial e essencial na formação das crenças de eficácia colectiva seja a “Experiência de realização e da performance”, uma vez que através desta os atletas conseguem tirar conclusões sobre o desempenho passado da sua equipa, e através dessas conclusões conseguem tirar ilações, e formar novas crenças, direccionadas ao que eles julgam ser o desempenho futuro da equipa. Ou seja, estas experiências passadas referem-se a algo que o sujeito vivenciou, que o afectou positiva ou negativamente, mas, e isto é o mais importante, através da qual ele pode tirar as suas lições para o futuro. Outra das fontes que merece também especial atenção por parte de



alguns autores e investigadores, é a “Experiência Vicariante” (Bandura 1997; Lindsley et al 1995, cit por Beauchamp, 2007).<sup>7</sup>

De acordo com Vala e Monteiro, (2004), a experiência vicariante é bastante importante, não só no contexto desportivo e grupal, como também num plano individual, já que “através do visionamento da acção de um outro, o espectador tem acesso a emoções, experiências e comportamentos que, em certas condições, têm o mesmo impacto que a experiência directa, e que podem, por isso, validar, reforçar ou mudar representações”. Isto é, através da visualização da realização de uma determinada tarefa por parte de outra equipa do mesmo nível (denominada aqui por equipa B), os atletas da equipa A (ie, a equipa que observa) recebem um amplo nível de informação. Se a equipa B realiza com sucesso a tarefa, os atletas da equipa A podem sentir-se motivados para realizarem também eles a mesma tarefa, já que sabem que se adoptarem os mesmos comportamentos que a equipa B adoptou, vão, teoricamente, também eles ser bem sucedidos na realização da tarefa. Já pelo contrário, se os atletas vêem a equipa B falhar no alcance do objectivo, o resultado é diferente. Sendo as equipas muito parecidas, os atletas podem interiorizar que eles também vão fracassar ao realizar a mesma tarefa. No que diz respeito aos “Estados Fisiológicos e Afectivos”, estes servem também de antecedente, na medida em que a condição física dos atletas pode afectar as crenças nas suas capacidades, assim como, emocionalmente, um estado de espírito mais positivo ou negativo vigente na equipa, tem um impacto directo nas crenças do grupo. Por último, a persuasão verbal quando combinada com uma pressão social pode ser muito importante. Feltz e Lirgg, (2001) afirmam que tanto os adeptos como a imprensa podem, também eles, ser responsáveis pelo fornecimento de um importante nível de feedback à equipa, o qual, sem dúvida, pode afectar as crenças de eficácia colectiva dos atletas. Uma claque que provoca a equipa durante um jogo inteiro, ou um artigo mais ríspido e feroz por parte da imprensa, pode ser tão desmoralizador, como um treinador que constantemente rebaixa e repreende os seus jogadores. Por outro lado, uma claque que mesmo quando as coisas não correm tão bem à sua equipa, a apoia incondicionalmente, ou um artigo que elogie a equipa em questão, pode fazer aumentar a confiança da equipa nas suas capacidades colectivas.

Feltz e Lirgg, (2001) alertam ainda para outro factor que pode ser bastante importante, e o qual pode também anteceder e potenciar a eficácia colectiva de alguma maneira. Segundo os autores, a composição do grupo, em termos de tamanho, pode ser bastante responsável pela manifestação de níveis mais elevados ou reduzidos de eficácia

colectiva por parte da equipa. Grupos muito extensos podem padecer de sérias dificuldades de coordenação entre os seus membros, o que se pode reflectir numa reduzida noção de eficácia colectiva da equipa. Por outro lado, estes mesmos grupos podem também possuir um número mais lato de recursos, o que lhes pode enaltecer e fortalecer as suas crenças de eficácia colectiva. Beauchamp (2007), afirmam que quanto maior for o grupo, maiores probabilidades este terá de desenvolver problemas de coordenação, sendo que a coordenação é uma peça essencial para a eficácia colectiva.

As relações que se estabelecem entre determinadas variáveis e a variável eficácia colectiva, e que acabam por influenciá-la positiva ou negativamente, e por potenciá-la ou impossibilitá-la, não se limitam apenas a uma dimensão e a um nível de análise grupal, como as acima enumeradas. De facto, e apesar da eficácia colectiva ser um fenómeno grupal, existem algumas variáveis de nível individual que afectam directamente a força das crenças de eficácia de uma equipa (Watson & Chemers, 1998).

Segundo Watson e Chemers (1998), as razões por detrás deste fenómeno podem não ficar apenas a dever-se aos fenómenos anteriormente enumerados, os quais inibem ou potenciam a eficácia colectiva de uma equipa, como podem também ser resultado dos diferentes tipos de personalidade dos diferentes atletas, isto é, pode acontecer o caso de jogadores com personalidades mais negativas terem sempre um nível mais reduzido de crenças sobre a capacidade colectiva da equipa, do que os restantes atletas da equipa. Contudo, é preciso ter também em mente que em diversos contextos, como é o caso do contexto desportivo, os sujeitos desempenham a sua função inseridos numa equipa, o que significa que todos os membros da equipa trabalham conjuntamente, e interagem entre si, por forma a atingir o objectivo pretendido. Por outras palavras, quando a equipa está perante tarefas altamente interdependentes, a eficácia colectiva desempenhará um papel fundamental em termos da performance da equipa. É o resultado desta dinâmica de interacção, e também de cooperação entre os atletas, que vai determinar o nível de desempenho que estes vão conseguir alcançar (Bandura, 1997, cit. por Myers et al., 2004).

Stegelin, (2003), afirmam a existência de duas dimensões que estão directamente relacionadas com o construto de eficácia colectiva. A primeira, denominada pelos autores por “*eficácia colectiva para a tarefa*”, diz respeito às crenças que os atletas têm relativamente ao nível de conhecimento que a equipa tem acerca da tarefa, e das suas capacidades, para que consigam desempenhar correctamente a tarefa. Por exemplo, uma

equipa de futebol *a priori* pode determinar um número de golos que se propõe a marcar no jogo mais próximo, e avalia o sucesso que atinge nesse mesmo jogo tendo em consideração o alcance da meta estabelecida, ou seja, o número de golos marcados. A segunda dimensão, denominada de “*efeito de interdependência colectiva*”, prende-se com as crenças que os atletas têm sobre o grau de conhecimento, técnica e a capacidade que o grupo possui para que consiga desempenhar uma dada tarefa, através de uma interacção eficaz. Pegando no exemplo de cima, e aplicando a esta dimensão, ele vai se reflectir na capacidade da equipa conseguir passar eficazmente de uma estratégia ofensiva para uma defensiva, desempenhando cada um dos jogadores o seu papel, para que assim a equipa consiga pressionar a equipa adversária, obrigando-a, desta forma, a cometer erros, e aproveitar esses erros para roubar a bola e lançar um contra-ataque, no qual, mais uma vez, os atletas têm de conseguir mudar de estratégia, passando, agora, de uma estratégia defensiva para uma ofensiva, tendo cada jogador de ocupar o seu lugar e desempenhar correctamente o seu papel, para que a equipa consiga ser vitoriosa no seu objectivo, neste caso, marcar um golo. Ou seja, esta segunda dimensão prende-se com a capacidade dos atletas se desdobrarem em diferentes níveis, e de interagirem uns com os outros para conseguirem alcançar a meta fixada.

De facto, Bandura (1997, cit. por Stegelin, 2003) afirma que estes dois fenómenos servem de mediadores das relações que se estabelecem entre as percepções da capacidade de uma equipa, e a performance real da mesma. Afirma também que a capacidade da equipa atingir sucesso reside na influência que as crenças de eficácia exercem nos atletas para “organizarem e executarem planos de acção de forma a atingir um determinado objectivo”. Ou seja, pode-se assegurar que o nível de interacção e de interdependência vigentes na equipa não só influenciam a eficácia colectiva, como também são influenciados por esta última.

### *Diálogo Interno*

Um dos principais objectivos dos investigadores em Psicologia do Desporto tem sido tentar encontrar as ligações entre a mente e a melhoria do rendimento. Dentro deste contexto, o discurso interno é uma importante estratégia de autoregulação que tem vindo a ganhar a atenção de alguns investigadores.

O discurso interno refere-se a declarações que os sujeitos fazem a si próprios, internamente ou em voz alta, e foi definido por Hackfort & Schwenkmezger (1993, p.355) “como sendo um diálogo interno onde o atleta é capaz de interpretar sentimentos, percepções, regular e modificar avaliações e convicções”:

De uma maneira mais completa, Hardy (2006, p.84), definiu o discurso interno “como sendo uma forma multidimensional de diálogo interno, onde o conteúdo está directamente ligado ao momento actual de maneira dinâmica, servindo como um elemento motivador e de instrução”.

Hardy (2006), numa revisão da literatura sobre o discurso interno no contexto desportivo, salientou o facto de não existir ainda uma definição exacta. O próprio autor reconhece a dificuldade em conceber uma definição exacta, no entanto, sugere que o discurso interno deve ser definido como: (a) verbalizações ou frases dirigidas ao próprio; (b) tendo uma natureza multidimensional; (c) tendo elementos interpretativos associados ao conteúdo das frases utilizadas; (d) é algo dinâmico; (e) serve pelo menos duas funções para os atletas – instrução e motivação. Como elemento motivador, pode auxiliar na melhoria da auto-confiança, aumento da activação e melhorias no estado de humor. Como elemento de instrução pode auxiliar o atleta no controlo da atenção, na execução da técnica e na execução de gestos motores (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Dama & Kazakas, 2000).

Para Weinberg (1988), existem dois tipos de discurso interno: a) positivo, que é responsável por manter o foco do atleta na execução de determinada tarefa; e b) negativo, que é responsável pela ansiedade e diminuição do rendimento. Deste modo, muitas das coisas que pensamos ou dizemos durante uma competição ou treino têm uma importância fundamental sobre o rendimento, afectando primeiramente os sentimentos e de seguida as acções (Bunker et al., 1993). Ou seja, os pensamentos negativos teriam uma má influência sob o rendimento e os pensamentos positivos seriam grandes auxiliares para um bom rendimento.

Hardy (2006) afirma que o discurso interno tem seis dimensões interdependentes: a primeira dimensão é a valência, a segunda é a exteriorização, a terceira é a auto-determinação, a quarta é a interpretação motivacional, a quinta são as funções e por último a frequência. A valência do DI refere-se ao seu conteúdo, que pode assumir-se como positivo ou negativo. Hardy, Hall e Alexander (2001), concluíram que

alguns atletas percebem o DI negativo de forma motivadora. A segunda dimensão, a exteriorização, refere-se à forma como o atleta se exprime. O DI pode ser manifesto ou exteriorizado e permite que outros indivíduos escutem o que foi dito ou pode ser interiorizado, não podendo ser ouvido por outra pessoa (Hardy, 2006). A autodeterminação, a terceira dimensão do DI, pode ser conceptualizada em “atribuído” ou “escolhido livremente”. Estes dois conceitos encontram-se nos extremos de um continuum. Entende-se por DI atribuído, aquele que é produzido sem controlo auto-determinado do atleta enquanto o DI escolhido livremente é aquele determinado pelo atleta. (Hardy, 2006). A quarta dimensão, a interpretação motivacional refere-se à percepção que o atleta tem do seu DI, como motivador ou desmotivador. O DI é de uma forma geral, interpretado de forma mais motivadora no período imediatamente anterior à competição, comparativamente ao período anterior ao treino (Hardy, 2006).

A quinta dimensão apresentada por Hardy (2006), são as funções do DI e, segundo Weinberg e Gould (2001) o DI tem uma componente motivacional (ex: “mantém assim, aguenta”) ou uma componente instrutiva (ex: mantém os olhos na bola). Por último, iremos fazer referência à frequência como última dimensão do DI. Esta dimensão refere-se ao número de vezes que o indivíduo utiliza o DI. Um estudo de Hardy, Gammage e Hall (2001) concluiu que o self-talk é usado mais frequentemente em competição do que em treino.

A maior parte dos atletas têm pensamentos diferentes durante as performances de sucesso e insucesso. A identificação dos pensamentos típicos, característicos das performances de sucesso, pode fornecer um reportório de instrumentos cognitivos para o aumento da performance. Estes mesmos pensamentos deverão então criar sentimentos similares de confiança e direccionar a performance futura (Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007).

Também é importante referir que as estratégias de controlo e de pensamento podem ser utilizadas com diferentes fins. A este nível, têm sido referidos os seus efeitos benéficos na aquisição e melhoria de competências desportivas e na melhoria do próprio rendimento desportivo (Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004; Miller & Donohue, 2003).

Em termos da competição, podem ainda ser descritas aplicações na ajuda ao planeamento das estratégias tácticas a adoptar, bem como na promoção de estados psicológicos adequados a cada momento desportivo (ex: relaxar, activar, focalizar a atenção, manter a confiança, reforçar o desempenho obtido, etc.) (Hardy *et al.*, 2001;

Landin & Hebert, 1999; Mallett & Hanrahan, 1997; Zinsser, Bunker, & Williams, 2006).

O discurso interno tem sido frequentemente relacionado com melhorias no desempenho de atletas dentro de vários desportos, como o ténis (Landin & Hebert, 1999); a corrida (Mallett & Hanrahan, 1997); o futebol (Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas, 2004) e o golfe (Harvey, Van Raalfe & Brewer, 2002). Outros autores como Thomas & Fogarty, 1997; Araki et al., 2006, demonstraram também nos seus estudos uma forte ligação entre o discurso interno positivo e o rendimento dos atletas.

De uma maneira geral, os estudos sobre o discurso interno podem ser divididos em dois grandes grupos: estudos que se debruçam sobre os discursos internos reportados após o desempenho, e estudos experimentais. Um estudo representativo do primeiro grupo é o estudo de Dagrou, Gauvin e Halliwell (1991) em que os relatos dos atletas relativamente ao seu discurso interno não mostraram diferenças entre os seus melhores e piores resultados. No geral, os resultados obtidos neste tipo de estudos não são conclusivos (Van Raalte, Brewer, Rivera e Petitpas, 1994). Os resultados obtidos em estudos experimentais fornecem resultados mais convincentes acerca da influência do discurso interno (Hardy et al., 1996). No geral, o discurso interno negativo surge ligado a níveis inferiores de desempenho (Dagrou, et al., 1992) enquanto discurso interno positivo surge relacionado com níveis superiores de desempenho (Dagrou et al., 1992).

### *Desempenho e os factores psicológicos*

A Psicologia do Desporto tem tentado compreender de que forma certos factores psicológicos influenciam o desempenho dos atletas e a sua prestação desportiva. Gomes e Cruz, (2001) referem que determinados atletas apresentam, quase sistematicamente, excelentes resultados nas competições, enquanto outros, apesar de possuírem boas competências e potencialidades do ponto de vista físico e técnico têm rendimentos abaixo do esperado.

Para Williams (1991), existem pelo menos três fontes que ajudam a identificar as características psicológicas que se encontram na base do desempenho dos atletas: 1- dados que provém de informações dos próprios atletas, na forma de percepções

subjectivas experimentadas durante os momentos mais brilhantes; 2 - dados resultantes de estudos que compararam as características psicológicas de atletas menos sucedidos com os mais sucedidos; 3 - informações de pessoas que têm trabalhado e preparado os atletas, como treinadores e preparadores físicos, com o intuito de revelarem o que acham que pode ajudar um atleta a atingir o êxito.

Existem muitos factores que podem influenciar o rendimento desportivo dos atletas. A identificação desses mesmos factores e a sua utilização em proveito dos atletas torna-se uma excelente estratégia para se alcançar o sucesso. Definindo estratégias para ultrapassar factores adversos ou inibindo a sua influência, os atletas conseguirão melhorar o seu desempenho, assim como, a valorização dos factores que influenciam positivamente conduz os atletas a melhores resultados desportivos.

A compreensão do rendimento desportivo envolve a consideração de uma multiplicidade de factores que vão para além da preparação física, técnica e tática dos atletas. Um dos domínios que tem merecido maior atenção por parte dos diversos agentes desportivos refere-se aos aspectos psicológicos (Gomes, 2012).

Gomes e Cruz, (2001) referem que determinados atletas apresentam, quase sistematicamente, excelentes resultados nas competições, enquanto outros, apesar de possuírem boas competências e potencialidades do ponto de vista físico e técnico têm rendimentos abaixo do esperado. Podemos com isto dizer que, neste contexto, as habilidades psicológicas têm sido cada vez mais reconhecidas como factores determinantes no rendimento desportivo dos atletas, pelo que a preparação e integração do treino psicológico tem vindo a ganhar espaço no processo de treino (Weinberg & Gould, 2001).

Apesar de parecer óbvio que atletas melhor preparados do ponto de vista mental podem reunir melhores condições para terem sucesso desportivo e conseguem tirar máximo partido do ponto de vista pessoal da actividade desportiva, alguns estudos têm vindo a procurar demonstrar esta relação.

Em termos gerais, os dados da investigação sugerem que atletas com maior sucesso desportivo caracterizam-se por padrões psicológicos mais positivos, evidenciando maiores níveis de a) autoconfiança; b) capacidade de regulação da activação; c) concentração e capacidade de focalização; d) predominância de

pensamentos positivos e uso da visualização mental; e e) maior determinação e comprometimento face ao desporto (Williams & Kraene, 2001).

Pode então concluir-se que em qualquer prática desportiva, o desempenho e o resultado desportivo surgem sempre de uma combinação de factores físicos (força, velocidade, equilíbrio, resistência, coordenação) e de factores mentais (concentração, ansiedade, definição de objectivos, confiança), pelo que se torna fácil de compreender a importância das habilidades psicológicas no rendimento desportivo (Weinberg & Gould, 2001).

Na procura pelos factores que fazem aumentar ou diminuir a capacidade de rendimento dos atletas, Greenleaf et al. (2001), num estudo qualitativo baseado em entrevistas realizadas a atletas olímpicos norte-americanos, concluiu que os factores, entendidos pelos atletas, como tendo influência positiva na performance são: o uso e treino das habilidades psicológicas, a atitude dos atletas perante os jogos, os serviços de apoio prestados às equipas, a preparação individual dos atletas, a preparação física, a união/coesão da equipa, e factores relacionados com o treinador e/ou com os treinos. Como tendo influência negativa, os atletas referiram factores como, alterar rotinas normais que antecedem os jogos, distrações provocadas pelos media, factores relacionados com o treinador, sobre-treino, as lesões, problemas dentro da equipa e falta de apoio.

Com o mesmo objectivo dos investigadores anteriores Gould et al. (2001), aplicaram questionários e realizaram entrevistas de grupo a equipas que participaram nos jogos olímpicos, incluindo também, neste estudo, entrevistas a dez treinadores. Os atletas citaram como factores influentes na performance a preparação mental/treino das habilidades psicológicas, óptima preparação física evitando o sobre-treino, factores relacionados com o treinador e com os treinos, coesão de equipa, ajuda de pessoal de apoio, e lidar com os *media*. Os treinadores citaram os factores relacionados com os treinos, preparação geral, óptima preparação física evitando o sobre-treino, preparação mental, ajuda de pessoal de apoio, competições internacionais, coesão de equipa, e lidar com os *media*.





## B – Caracterização da Amostra

Caracterização relativa à variável nível de competição

<b>N_ Competição</b>				
	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida	Percentagem Acumulativa
Federado	120	50,0	50,0	50,0
Válido Não Federado	120	50,0	50,0	100,0
Total	240	100,0	100,0	

Caracterização relativa à variável sexo

<b>Sexo</b>				
	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida	Percentagem Acumulativa
Masculino	120	50,0	50,0	50,0
Válido Feminino	120	50,0	50,0	100,0
Total	240	100,0	100,0	

Caracterização relativa à variável habilitações literárias

<b>Habilitações</b>				
	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida	Percentagem Acumulativa
9º ano	26	10,8	10,8	10,8
10º ano	30	12,5	12,5	23,3
11º ano	22	9,2	9,2	32,5
12º ano	65	27,1	27,1	59,6
Válido Pos Graduacao	6	2,5	2,5	62,1
Licenciatura	69	28,8	28,8	90,8
Mestrado	17	7,1	7,1	97,9
Doutoramento	3	1,3	1,3	99,2
Bacharlato	2	,8	,8	100,0
Total	240	100,0	100,0	

Caracterização relativa à variável escalão

		Escalão			
		Frequência	Percentagem	Percentagem Válida	Percentagem Acumulativa
Válido	Iniciado	8	3,3	3,3	3,3
	Cadete	17	7,1	7,1	10,4
	Juvenil	26	10,8	10,8	21,3
	Junior	43	17,9	17,9	39,2
	Sénior	146	60,8	60,8	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

Caracterização relativa à variável clube

<b>Clube</b>				
	Frequência	Percentagem	Percentagem Válida	Percentagem Acumulativa
1	4	1,7	1,7	1,7
2	1	,4	,4	2,1
3	4	1,7	1,7	3,8
4	67	27,9	27,9	31,7
5	7	2,9	2,9	34,6
6	12	5,0	5,0	39,6
7	15	6,3	6,3	45,8
8	5	2,1	2,1	47,9
9	1	,4	,4	48,3
10	1	,4	,4	48,8
11	1	,4	,4	49,2
12	1	,4	,4	49,6
13	12	5,0	5,0	54,6
14	8	3,3	3,3	57,9
15	2	,8	,8	58,8
16	8	3,3	3,3	62,1
Válido 17	10	4,2	4,2	66,3
18	7	2,9	2,9	69,2
19	1	,4	,4	69,6
20	1	,4	,4	70,0
21	26	10,8	10,8	80,8
23	6	2,5	2,5	83,3
24	15	6,3	6,3	89,6
25	1	,4	,4	90,0
26	1	,4	,4	90,4
27	1	,4	,4	90,8
28	6	2,5	2,5	93,3
29	7	2,9	2,9	96,3
30	5	2,1	2,1	98,3
31	2	,8	,8	99,2
32	1	,4	,4	99,6
33	1	,4	,4	100,0
Total	240	100,0	100,0	

## ANEXO C – Qualidades métricas

### Validade da Eficácia Colectiva

#### KMO e Teste de Bartlett

Medida da Adequação da Amostra de Kaiser-Meyer-Olkin	,970
Qui-Quadrado Aproximado	6520,955
Teste de Esfericidade de Bartlett G.L.	351
Sig.	,000

#### Variância Total Explicada

Factor	Eigenvalues Iniciais			Soma de Extração de Pesos Factoriais ao quadrado			Soma de Rotação de Pesos Factoriais ao quadrado		
	Total	% de variância	% Cumulativa	Total	% de variância	% Cumulativa	Total	% de variância	% Cumulativa
	1	17,188	63,661	63,661	17,188	63,661	63,661	7,218	26,735
2	1,270	4,705	68,366	1,270	4,705	68,366	6,706	24,838	51,573
3	1,044	3,868	72,234	1,044	3,868	72,234	5,579	20,662	72,234
4	,733	2,717	74,951						
5	,640	2,369	77,321						
6	,595	2,204	79,525						
7	,544	2,013	81,538						
8	,512	1,896	83,434						
9	,443	1,641	85,075						
10	,356	1,319	86,394						
11	,344	1,273	87,668						
12	,335	1,239	88,907						
13	,301	1,114	90,021						
14	,292	1,080	91,101						
15	,267	,988	92,089						
16	,257	,952	93,040						
17	,245	,909	93,950						
18	,243	,898	94,848						
19	,210	,777	95,625						
20	,188	,697	96,323						
21	,185	,686	97,008						
22	,169	,626	97,634						
23	,155	,575	98,210						
24	,150	,557	98,766						
25	,133	,493	99,259						
26	,109	,405	99,664						
27	,091	,336	100,000						

**Matriz de Componente Rodada<sup>a</sup>**

	Componente		
	1	2	3
B1			,854
B2		,634	
B3			,503
B4			,644
B5			,794
B6		,772	
B7		,713	
B8		,594	
B9		,641	
B10		,594	
B12	,536		
B13		,618	
B14			,709
B15			,746
B16		,659	
B17	,637		
B18	,646		
B19	,836		
B20	,594		
B21	,750		
B22		,563	
B23	,645		
B24	,756		
B26	,643		
B27	,667		
B29	,669		
B30		,708	

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.<sup>a</sup>

a. Rotation converged in 5 iterations.

## Fiabilidade da Eficácia Colectiva

### Es tática de Fiabilidade

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,977	27

### Es tática de Item total

	Média de escala se o item for retirado	Variância de Escala se o item for retirado	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for retirado
B1	175,94	1311,866	,632	,977
B2	175,79	1296,249	,769	,977
B3	176,04	1291,889	,736	,977
B4	175,61	1289,201	,815	,976
B5	175,69	1295,914	,762	,977
B6	175,53	1296,234	,687	,977
B7	175,75	1285,102	,815	,976
B8	175,55	1292,173	,832	,976
B9	175,83	1291,431	,775	,977
B10	175,56	1298,071	,803	,976
B12	175,75	1296,238	,802	,976
B13	175,58	1291,735	,798	,976
B14	175,59	1298,301	,806	,976
B15	175,60	1294,526	,813	,976
B16	175,30	1299,041	,798	,976
B17	175,63	1308,116	,755	,977
B18	175,80	1293,792	,726	,977
B19	175,83	1294,031	,797	,976
B20	175,97	1296,861	,739	,977
B21	175,98	1296,853	,760	,977
B22	174,98	1303,305	,785	,976
B23	175,73	1295,678	,856	,976
B24	175,77	1299,862	,795	,976
B26	175,76	1292,410	,835	,976
B27	175,48	1289,774	,836	,976
B29	175,86	1292,554	,842	,976
B30	175,05	1311,291	,642	,977

### Dimensão da Preparação:

#### Es tática de Fiabilidade

Alpha de Cronbah	Nº de itens
,959	11

#### Es tática de Item total

	Média de escala se o item for retirado	Variância de Escala se o item for retirado	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for retirado
B12	66,40	210,776	,774	,956
B17	66,28	213,817	,766	,956
B18	66,45	207,687	,736	,957
B19	66,48	205,682	,861	,953
B20	66,61	209,745	,735	,957
B21	66,62	207,776	,800	,955
B23	66,38	209,600	,854	,953
B24	66,41	209,658	,826	,954
B26	66,40	208,100	,835	,954
B27	66,13	206,983	,836	,953
B29	66,51	207,874	,849	,953

### Dimensão do Esforço e União:

#### Es tática de Fiabilidade

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,947	10



**Estadística de ItemTotal**

	Média de escala se o item for retirado	Variância de Escala se o item for retirado	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for retirado
B2	62,67	170,943	,764	,942
B6	62,40	167,965	,738	,943
B7	62,62	165,768	,839	,938
B8	62,43	169,743	,826	,939
B9	62,70	168,653	,782	,941
B10	62,44	171,887	,795	,940
B13	62,45	169,362	,793	,940
B16	62,18	171,671	,804	,940
B22	61,86	173,787	,777	,941
B30	61,92	174,885	,666	,946

**Dimensão da Capacidade:****Estadística de Fiabilidade**

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,929	6

**Estadística de Item-Total**

	Média de escala se o item for retirado	Variância de Escala se o item for retirado	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for retirado
B1	33,58	59,568	,751	,922
B3	33,68	59,566	,684	,932
B4	33,25	58,155	,812	,914
B5	33,33	57,459	,845	,910
B14	33,23	59,583	,831	,912
B15	33,23	58,305	,857	,908

### Sensibilidade da Eficácia Colectiva:

#### Teste de Normalidade

	Kolmogorov-Smimov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estatística	Gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Eficácia_colectiva	,106	240	,000	,947	240	,000

a. Correlação de significância de Lilliefors

### Assimetria e Achatamento da Eficácia Colectiva:

#### Estatística Descritiva

		Estatística	Erro Padrão
Eficácia_colectiva	Média	6,7551	,08979
	95% Intervalo de confiança para		
	Limite Inferior	6,5782	
	Limite Superior	6,9320	
	5% da média aparada	6,8374	
	Mediana	6,9231	
	Variância	1,935	
	Desvio Padrão	1,39107	
	Mínimo	,96	
	Máximo	9,00	
	Intervalo	8,04	
	Intervalo Interquartil	1,74	
	Assimetria	-,967	,157
	Curtose	1,349	,313

## ANEXO D: Qualidades Métricas da Escala do Discurso Interno

### Validade da Escala do Discurso Interno:

#### KMO e Teste de Bartlett

Medida de Adequação da Amostra de Kaiser-Meyer-Olkin		,884
Teste de esfericidade	Qui-quadrado aproximado	3425,995
de Bartlett	gl	435
	Sig	,000

## Variância Total explicada

### Variância Total Explicada

Factori	Eigenvalues Iniciais			Soma de Extração de Pesos Fatoriais ao quadrado			Soma de Rotação de Pesos Fatoriais ao Quadrado		
	Total	% de variância	% Cumulativa	Total	% de variância	% Cumulativa	Total	% de variância	% Cumulativa
1	8,104	27,012	27,012	8,104	27,012	27,012	6,730	22,435	22,435
2	4,575	15,252	42,264	4,575	15,252	42,264	3,186	10,621	33,056
3	2,225	7,417	49,681	2,225	7,417	49,681	3,031	10,105	43,161
4	1,443	4,810	54,491	1,443	4,810	54,491	2,186	7,288	50,449
5	1,254	4,181	58,672	1,254	4,181	58,672	2,052	6,842	57,290
6	1,076	3,586	62,258	1,076	3,586	62,258	1,490	4,968	62,258
7	,909	3,032	65,290						
8	,793	2,645	67,935						
9	,741	2,471	70,406						
10	,698	2,327	72,733						
11	,686	2,287	75,020						
12	,627	2,089	77,109						
13	,584	1,946	79,055						
14	,561	1,869	80,924						
15	,529	1,764	82,688						
16	,489	1,630	84,318						
17	,466	1,554	85,872						
18	,456	1,519	87,392						
19	,432	1,441	88,832						
20	,407	1,357	90,189						
21	,388	1,295	91,484						
22	,377	1,257	92,741						
23	,348	1,159	93,900						
24	,331	1,102	95,002						
25	,311	1,036	96,038						
26	,284	,947	96,986						
27	,274	,915	97,901						
28	,247	,823	98,723						
29	,201	,671	99,394						
30	,182	,606	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

**Matriz de componente rodada:**

**Matriz de Componente Rodada<sup>a</sup>**

	Componente					
	1	2	3	4	5	6
C2			,792			
C4					,830	
C5		,642				
C6			,755			
C7				,719		
C8					,642	
C9		,825				
C10			,583			
C11				,784		
C12		,699				
C13		,553				
C14			,665			
C15				,802		
C16					,747	
C18						,529
C20						,587
C21		,713				
C24	,668					
C25	,789					
C29	,706					
C30	,664					
C31	,553					
C32	,648					
C33	,746					
C34	,711					
C36	,788					
C37	,671					
C38	,685					
C39	,794					
C40	,756					

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.<sup>a</sup>

a. Rotation converged in 7 iterations.

## Fiabilidade da Escala do Discurso Interno

### Estadística de Fiabilidade

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,804	30

### Estadística de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for excluído
C2	81,79	112,846	,265	,801
C4	81,09	111,528	,298	,800
C5	80,89	113,846	,211	,803
C6	81,93	115,162	,150	,804
C7	81,71	109,888	,348	,797
C8	80,95	111,315	,313	,799
C9	80,91	109,679	,300	,800
C10	81,88	112,823	,299	,800
C11	81,33	110,212	,274	,801
C12	81,23	110,836	,286	,800
C13	81,32	112,855	,230	,802
C14	81,73	111,426	,305	,799
C15	81,32	106,378	,359	,797
C16	81,05	109,696	,402	,795
C18	81,99	113,849	,243	,802
C20	81,69	112,934	,228	,802
C21	81,23	110,571	,285	,800
C24	79,71	110,969	,301	,799
C25	79,58	109,608	,396	,796
C29	79,60	110,424	,353	,797
C30	79,15	112,443	,271	,801
C31	79,65	112,128	,260	,801
C32	80,18	111,473	,303	,799
C33	79,67	108,483	,481	,792
C34	79,27	110,709	,355	,797
C36	79,54	109,254	,381	,796
C37	79,83	108,354	,400	,795
C38	79,73	110,146	,318	,799
C39	79,76	109,814	,355	,797
C40	79,50	110,653	,360	,797

### Dimensão do Discurso Positivo:

#### Estadística de Fiabilidade

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,920	13

#### Estadística de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for excluído
C24	45,59	64,176	,620	,916
C25	45,47	63,103	,740	,911
C29	45,49	64,627	,629	,915
C30	45,03	65,275	,636	,915
C31	45,53	66,158	,514	,920
C32	46,07	65,016	,612	,916
C33	45,55	64,650	,658	,914
C34	45,15	64,591	,662	,914
C36	45,42	61,851	,770	,910
C37	45,71	63,638	,606	,917
C38	45,62	63,166	,643	,915
C39	45,65	61,987	,766	,910
C40	45,38	64,203	,696	,913

### Dimensão do Discurso Interno Negativo – Sub-dimensão da preparação:

#### Estadística de Fiabilidade

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,793	5

**Estadística de Item-total**

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for excluído
C5	9,00	10,222	,467	,785
C9	9,02	7,807	,655	,726
C12	9,33	8,490	,617	,739
C13	9,43	9,367	,555	,760
C21	9,33	8,499	,583	,751

**Dimensão do Discurso Interno Negativo – Sub-dimensão do Desprendimento:****Estadística de Fiabilidade**

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,802	4

**Estadística de item-total**

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for excluído
C2	4,72	3,576	,676	,722
C6	4,86	3,921	,642	,743
C10	4,81	4,145	,535	,789
C14	4,66	3,396	,628	,751



## Dimensão do Discurso Interno Negativo – Sub-dimensão: Pensamentos

### Irrelevantes:

#### Es tatística de Fiabilidade

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,747	3

#### Es tatística de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for excluído
C7	4,20	4,585	,586	,667
C11	3,81	4,181	,548	,693
C15	3,80	3,254	,620	,621

## Dimensão do Discurso Interno Negativo – Sub-dimensão Fadiga:

#### Es tatística de Fiabilidade

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,748	3

#### Es tatística de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for excluído
C4	4,85	2,374	,578	,661
C8	4,70	2,510	,524	,722
C16	4,81	2,298	,626	,605

### Dimensão do Discurso Interno Negativo – Sub-dimensão Desistência:

#### Estadística de Fiabilidade

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,697	2

#### Estadística de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alpha de Cronbach se o item for excluído
C18	1,73	,784	,549	.
C20	1,43	,497	,549	.

### Sensibilidade do Discurso Interno:

#### Teste de Normalidade

	Kolmogorov-Smimov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Discurso_Int	,091	240	,000	,973	240	,000

a. Correlção de Significância Lilliefors

Assimetria e Achatamento:

**Estadística Descritiva**

		Estadística	Desvio-Padrão	
Discurso_Int	Média	2,7807	,02337	
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior	2,7347	
		Limite Superior	2,8267	
		5% da média aparada	2,7938	
	Mediana	2,8000		
	Variância	,131		
	Desvio-Padrão	,36210		
	Mínimo	1,33		
	Máximo	3,60		
	Intervalo	2,27		
	Intervalo Interquartil	,43		
	Assimetria	-,647	,157	
	Curtose	1,367	,313	

## Anexo E - Qualidades Métricas da Escala do Desempenho

### Validade do Desempenho

#### KMO e teste de Bartlett

Medida de Adequação da Amostra de Kaiser-Meyer-Olkin		,774
Teste de esfericidade	Qui-quadrado aproximado	242,413
de Bartlett	gl	10
	P_value	,000

#### Variância Total Explicada

Componente	Eigenvalues Iniciais			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% da Variância	% da Variância Acumulada	Total	% da Variância	% da Variância Acumulada
1	2,464	49,273	49,273	2,464	49,273	49,273
2	,835	16,696	65,970			
3	,702	14,049	80,019			
4	,534	10,678	90,697			
5	,465	9,303	100,000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

#### Matriz de Componente<sup>a</sup>

	Component
	1
A1	,805
A2	,698
A3	,719
A4	,577
A5	,691

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

## Fiabilidade do Desempenho:

### Estadística de Fiabilidade

Alpha de Cronbach	Nº de Itens
,725	5

### Estadística de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	14,51	4,184	,626	,633
A2	14,58	4,445	,478	,683
A3	14,50	4,285	,504	,672
A4	14,55	4,232	,385	,722
A5	14,36	3,779	,489	,682

## Sensibilidade do Desempenho:

### Teste de Normalidade

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Desempenho	,099	240	,000	,967	240	,000

a. Correlação de significância de Lilliefors

**Estadística Descritiva**

		Estadística	Desvio-Padrão	
Desempenho	Média	3,6275	,03202	
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior	3,5644	
		Limite Superior	3,6906	
		5% da média aparada	3,6296	
	Mediana	3,6000		
	Variância	,246		
	Desvio Padrão	,49609		
	Minímo	1,60		
	Máximo	5,80		
	Intervalo	4,20		
	Intervalo Interquartil	,60		
	Assimetria	-,014	,157	
	Curtose	2,082	,313	

**Anexo F – Matriz de Correlações, Médias, Desvios- Padrão e Alphas de Cronbach**

	Média	Desvio Padrão	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	$\alpha$
1. Desempenho	3.6275	.49609	1												.725
2. Eficácia coletiva	6.7551	1.39107	.333**	1											.977
3. Preparação	6.6424	1.44229	.312**	.959**	1										.959
4. Esforço União	6.9296	1.44642	.325**	.958**	.874**	1									.947
5. Capacidade	6.6764	1.52254	.302**	.908**	.816**	.812**	1								.929
6. Discurso Positivo	3.7926	.66464	.277**	.302**	.314**	.284**	.247**	1							.920
7. Discurso Negativo	2.0069	.53222	-.354**	-.360**	-.363**	-.340**	-.313**	-.246**	1						.868
8. Preocupação	2.3050	.72630	-.372**	-.223**	-.227**	-.215**	-.185**	-.210**	.764**	1					.793
9. Desprendimento	1.5875	.62601	-.324**	-.407**	-.401**	-.393**	-.359**	-.307**	.784**	.437**	1				.802
10. Pensamentos irrelevantes	1.9681	.94301	-.068	-.152*	-.162*	-.133*	-.135*	-.053	.667**	.253**	.420**	1			.747
11. Fadiga	2.3931	.72905	-.227**	-.220**	-.235**	-.195**	-.181**	-.072	.672**	.321**	.489**	.389**	1		.748
12. Desistência	1.5792	.70115	-.252**	-.370**	-.347**	-.362**	-.345**	-.277**	.679**	.552**	.535**	.273**	.285**	1	.697

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

## Anexo G - Teste de Hipóteses – Resultados por Dimensão

**Hipótese 1:** A Eficácia Colectiva tem um efeito mediador na relação entre Discurso Interno Positivo e o Desempenho

### Regressão Linear entre Discurso Positivo – Preparação

**Sumário dos Modelos<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,277 <sup>a</sup>	,077	,073	,47762	
2	,365 <sup>b</sup>	,133	,126	,46384	2,067

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo, Preparação

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	4,526	1	4,526	19,843	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	54,292	238	,228		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	7,829	2	3,914	18,195	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	50,990	237	,215		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

c. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo, Preparação

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coefficients Não		Coefficients	t	Sig.
		Estandarizados				
		B	Desvio-Padrão	Beta		
1	(Constante)	2,842	,179		15,881	,000
	Discurso_Positivo	,207	,046	,277	4,455	,000
	(Constante)	2,494	,195		12,772	,000
2	Discurso_Positivo	,149	,048	,199	3,126	,002
	Preparação	,086	,022	,250	3,918	,000

a. Variável Dependente: Desempenho



## Discurso Positivo – Esforço e União

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,277 <sup>a</sup>	,077	,073	,47762	
2	,378 <sup>b</sup>	,143	,136	,46123	2,055

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo, Esforço\_União

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma de quadrados	gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	4,526	1	4,526	19,843	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	54,292	238	,228		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	8,402	2	4,201	19,748	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	50,417	237	,213		
	Total	58,819	239			

a. Dependente Variável: Desempenho

b. Preditores: (Constant), Discurso\_Positivo

c. Preditores: (Constant), Discurso\_Positivo, Esforço\_União

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não		Coeficientes	t	Sig.
		Estandarizados				
		B	Desvio- Padrão	Beta		
1	(Constante)	2,842	,179		15,881	,000
	Discurso_Positivo	,207	,046	,277	4,455	,000
2	(Constant)	2,421	,199		12,168	,000
	Discurso_Positivo	,150	,047	,201	3,210	,002
	Esforço_União	,092	,022	,268	4,268	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

## Discurso Positivo – Capacidade

**Sumário do Modelo**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Desvio Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,277 <sup>a</sup>	,077	,073	,47762	
2	,368 <sup>b</sup>	,135	,128	,46330	2,134

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo, Capacidade

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma de Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	4,526	1	4,526	19,843	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	54,292	238	,228		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	7,948	2	3,974	18,515	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	50,870	237	,215		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

c. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo, Capacidade

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados	t	Sig.
		B	Desvio-Padrão	Beta		
1	(Constante)	2,842	,179		15,881	,000
	Discurso_Positivo	,207	,046	,277	4,455	,000
2	(Constante)	2,475	,196		12,597	,000
	Discurso_Positivo	,161	,047	,216	3,463	,001
	Capacidade	,081	,020	,249	3,993	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

**Anexo G1 - Hipótese 2** – A Eficácia Colectiva tem um efeito mediador na relação entre Discurso Interno Negativo e o Desempenho

Regressão Linear entre Discurso Negativo – Preparação

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,354 <sup>a</sup>	,125	,122	,46497	
2	,405 <sup>b</sup>	,164	,157	,45550	2,069

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo, Preparação

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma de Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	7,364	1	7,364	34,061	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	51,455	238	,216		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	9,646	2	4,823	23,245	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	49,173	237	,207		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

c. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo, Preparação

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coefficients Não Estandarizados		Coefficients Estandarizados		t	Sig.
		B	Desvio-Padrão	Beta			
1	(Constante)	4,289	,117			36,563	,000
	Discurso_Negativo	-,330	,057	-,354		-5,836	,000
2	(Constante)	3,663	,221			16,561	,000
	Discurso_Negativo	-,258	,059	-,277		-4,346	,000
	Preparação	,073	,022	,211		3,316	,001

a. Variável Dependente: Desempenho

## Discurso Negativo – Esforço e União

**Sumário do Modelo**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,354 <sup>a</sup>	,125	,122	,46497	
2	,415 <sup>b</sup>	,173	,166	,45315	2,075

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo, Esforço\_União

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma de Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	7,364	1	7,364	34,061	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	51,455	238	,216		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	10,152	2	5,076	24,718	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	48,667	237	,205		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

c. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo, Esforço\_União

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não		Coeficientes	t	Sig.
		Estandardizados		Estandardizados		
		B	Desvio-Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,289	,117		36,563	,000
	Discurso_Negativo	-,330	,057	-,354	-5,836	,000
2	(Constante)	3,592	,221		16,249	,000
	Discurso_Negativo	-,257	,059	-,275	-4,381	,000
	Esforço_União	,079	,022	,231	3,684	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

## Discurso Negativo – Capacidade

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,354 <sup>a</sup>	,125	,122	,46497	
2	,407 <sup>b</sup>	,166	,159	,45499	2,144

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo, Capacidade

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma de Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	7,364	1	7,364	34,061	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	51,455	238	,216		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	9,755	2	4,878	23,561	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	49,063	237	,207		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

c. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo, Capacidade

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,289	,117		36,563	,000
	Discurso_Negativo	-,330	,057	-,354	-5,836	,000
2	(Constante)	3,703	,207		17,873	,000
	Discurso_Negativo	-,268	,058	-,287	-4,600	,000
	Capacidade	,069	,020	,212	3,399	,001

a. Variável Dependente: Desempenho

## Preocupação – Preparação

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,372 <sup>a</sup>	,138	,135	,46150	
2	,439 <sup>b</sup>	,193	,186	,44758	2,015

a. Preditores: (Constante), Preocupação

b. Preditores: (Constante), Preocupação, Preparação

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	8,129	1	8,129	38,167	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	50,690	238	,213		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	11,340	2	5,670	28,304	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	47,478	237	,200		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Preocupação

c. Preditores: (Constante), Preocupação, Preparação

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,213	,099		42,420	,000
	Preocupação	-,254	,041	-,372	-6,178	,000
2	(Constante)	3,579	,185		19,308	,000
	Preocupação	-,217	,041	-,317	-5,293	,000
	Preparação	,083	,021	,240	4,004	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

## Preocupação – Esforço e União

**Sumario do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,372 <sup>a</sup>	,138	,135	,46150	
2	,449 <sup>b</sup>	,201	,194	,44525	2,015

a. Preditores: (Constante), Preocupação

b. Preditores: (Constante), Preocupação, Esforço\_União

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	8,129	1	8,129	38,167	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	50,690	238	,213		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	11,834	2	5,917	29,846	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	46,985	237	,198		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Preocupação

c. Preditores: (Constante), Preocupação, Esforço\_União

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,213	,099		42,420	,000
	Preocupação	-,254	,041	-,372	-6,178	,000
2	(Constante)	3,515	,188		18,731	,000
	Preocupação	-,216	,041	-,317	-5,326	,000
	Esforço_União	,088	,020	,257	4,323	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

## Preocupação – Capacidade

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,372 <sup>a</sup>	,138	,135	,46150	
2	,441 <sup>b</sup>	,195	,188	,44707	2,083

a. Preditores: (Constante), Preocupação

b. Preditores: (Constante), Preocupação, Capacidade

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma de Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	8,129	1	8,129	38,167	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	50,690	238	,213		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	11,449	2	5,725	28,641	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	47,369	237	,200		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Preocupação

c. Preditores: (Constante), Preocupação, Capacidade

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados		t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta			
1	(Constante)	4,213	,099			42,420	,000
	Preocupação	-,254	,041	-,372		-6,178	,000
	(Constante)	3,616	,175			20,652	,000
2	Preocupação	-,223	,041	-,327		-5,513	,000
	Capacidade	,079	,019	,242		4,076	,000

a. Variável Dependente: Desempenho



## Desprendimento – Preparação

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,324 <sup>a</sup>	,105	,101	,47036	
2	,380 <sup>b</sup>	,144	,137	,46081	2,119

a. Preditores: (Constante), Desprendimento

b. Preditores: (Constante), Desprendimento, Preparação

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma de Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	6,164	1	6,164	27,861	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	52,655	238	,221		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	8,493	2	4,247	19,998	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	50,325	237	,212		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Desprendimento

c. Preditores: (Constante), Desprendimento, Preparação

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados		t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta			
1	(Constante)	4,035	,083			48,662	,000
	Desprendimento	-,257	,049	-,324		-5,278	,000
2	(Constante)	3,429	,200			17,135	,000
	Desprendimento	-,188	,052	-,237		-3,609	,000
	Preparação	,075	,023	,217		3,312	,001

a. Variável Dependente: Desempenho

## Desprendimento – Esforço e União

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,324 <sup>a</sup>	,105	,101	,47036	
2	,389 <sup>b</sup>	,151	,144	,45901	2,118

a. Preditores: (Constante), Desprendimento

b. Preditores: (Constante), Desprendimento, Esforço\_União

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	6,164	1	6,164	27,861	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	52,655	238	,221		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	8,884	2	4,442	21,082	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	49,935	237	,211		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Desprendimento

c. Preditores: (Constante), Desprendimento, Esforço\_União

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coefficients Não Estandarizados		Coefficients Estandarizados		t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta			
1	(Constante)	4,035	,083			48,662	,000
	Desprendimento	-,257	,049	-,324		-5,278	,000
2	(Constante)	3,363	,204			16,518	,000
	Desprendimento	-,184	,052	-,232		-3,562	,000
	Esforço_União	,080	,022	,234		3,593	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

## Desprendimento – Capacidade

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,324 <sup>a</sup>	,105	,101	,47036	
2	,380 <sup>b</sup>	,144	,137	,46078	2,191

a. Preditores: (Constante), Desprendimento

b. Preditores: (Constante), Desprendimento, Capacidade

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	6,164	1	6,164	27,861	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	52,655	238	,221		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	8,499	2	4,250	20,015	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	50,319	237	,212		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Desprendimento

c. Preditores: (Constante), Desprendimento, Capacidade

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados		t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta			
1	(Constante)	4,035	,083			48,662	,000
	Desprendimento	-,257	,049	-,324		-5,278	,000
2	(Constante)	3,474	,188			18,511	,000
	Desprendimento	-,196	,051	-,247		-3,836	,000
	Capacidade	,070	,021	,214		3,316	,001

a. Variável Dependente: Desempenho

## Fadiga – Preparação

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,227 <sup>a</sup>	,051	,047	,48419	
2	,350 <sup>b</sup>	,122	,115	,46672	2,042

a. Preditores: (Constante), Fadiga

b. Preditores: (Constante), Fadiga, Preparação

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	3,022	1	3,022	12,892	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	55,796	238	,234		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	7,193	2	3,597	16,511	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	51,625	237	,218		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Fadiga

c. Preditores: (Constante), Fadiga, Preparação

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados		t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta			
1	(Constante)	3,997	,107			37,195	,000
	Fadiga	-,154	,043	-,227		-3,590	,000
2	(Constante)	3,266	,196			16,624	,000
	Fadiga	-,111	,043	-,162		-2,594	,010
	Preparação	,094	,022	,274		4,376	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

## Fadiga – Esforço e União

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,227 <sup>a</sup>	,051	,047	,48419	
2	,365 <sup>b</sup>	,133	,126	,46378	2,041

a. Preditores: (Constante), Fadiga

b. Preditores: (Constante), Fadiga, Esforço\_União

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	3,022	1	3,022	12,892	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	55,796	238	,234		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	7,842	2	3,921	18,228	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	50,977	237	,215		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Fadiga

c. Preditores: (Constante), Fadiga, Esforço\_União

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados		t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta			
1	(Constante)	3,997	,107			37,195	,000
	Fadiga	-,154	,043	-,227		-3,590	,000
2	(Constante)	3,210	,195			16,429	,000
	Fadiga	-,116	,042	-,170		-2,754	,006
	Esforço_União	,100	,021	,292		4,733	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

## Fadiga – Capacidade

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,227 <sup>a</sup>	,051	,047	,48419	
2	,349 <sup>b</sup>	,122	,115	,46680	2,132

a. Preditores: (Constante), Fadiga

b. Preditores: (Constante), Fadiga, Capacidade

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regression	3,022	1	3,022	12,892	,000 <sup>b</sup>
	Residual	55,796	238	,234		
	Total	58,819	239			
2	Regression	7,175	2	3,588	16,464	,000 <sup>c</sup>
	Residual	51,643	237	,218		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Fadiga

c. Preditores: (Constante), Fadiga, Capacidade

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coefficients Não		Coefficients		t	Sig.
		Estandarizados		Estandarizados			
		B	Erro Padrão	Beta			
1	(Constante)	3,997	,107			37,195	,000
	Fadiga	-,154	,043	-,227		-3,590	,000
	(Constante)	3,329	,185			18,034	,000
2	Fadiga	-,121	,042	-,178		-2,874	,004
	Capacidade	,088	,020	,270		4,366	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

## Desistência – Preparação

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,252 <sup>a</sup>	,063	,059	,48113	
2	,347 <sup>b</sup>	,121	,113	,46713	2,108

a. Preditores: (Constante), Desistência

b. Preditores: (Constante), Desistência, Preparação

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	3,726	1	3,726	16,095	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	55,093	238	,231		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	7,102	2	3,551	16,272	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	51,717	237	,218		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Desistência

c. Preditores: (Constante), Desistência, Preparação

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados		t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta			
1	(Constante)	3,909	,077			50,984	,000
	Desistência	-,178	,044	-,252		-4,012	,000
	(Constante)	3,226	,189			17,081	,000
2	Desistência	-,115	,046	-,163		-2,510	,013
	Preparação	,088	,022	,255		3,933	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

## Desistência – Esforço e União

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,252 <sup>a</sup>	,063	,059	,48113	
2	,355 <sup>b</sup>	,126	,119	,46567	2,107

a. Preditores: (Constante), Desistência

b. Preditores: (Constante), Desistência, Esforço\_União

c. Variável Dependente Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	3,726	1	3,726	16,095	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	55,093	238	,231		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	7,425	2	3,713	17,121	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	51,393	237	,217		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Desistência

c. Preditores: (Constante), Desistência, Esforço\_União

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	3,909	,077		50,984	,000
	Desistência	-,178	,044	-,252	-4,012	,000
2	(Constante)	3,160	,196		16,140	,000
	Desistência	-,109	,046	-,154	-2,367	,019
	Esforço_União	,092	,022	,269	4,130	,000

a. Variável Dependente: Desempenho



## Desistência – Capacidade

Sumário do Modelo<sup>c</sup>

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,252 <sup>a</sup>	,063	,059	,48113	
2	,341 <sup>b</sup>	,116	,109	,46837	2,180

a. Preditores: (Constante), Desistência

b. Preditores: (Constante), Desistência, Capacidade

c. Variável Dependente: Desempenho

ANOVA<sup>a</sup>

Modelo		Soma dos Quadrados	gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	3,726	1	3,726	16,095	,000 <sup>b</sup>
	Residual	55,093	238	,231		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	6,827	2	3,413	15,560	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	51,992	237	,219		
	Total	58,819	239			

a. Variável. Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Desistência

c. Preditores: (Constante), Desistência, Capacidade

Coefficientes<sup>a</sup>

Model		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	3,909	,077			50,984	,000
	Desistência	-,178	,044	-,252		-4,012	,000
2	(Constant)	3,282	,183			17,983	,000
	Desistência	-,118	,046	-,167		-2,573	,011
	Capacidade	,080	,021	,245		3,760	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

**Anexo G2 - Hipótese 3** - Os atletas federados têm um melhor índice de eficácia coletiva do que os atletas não federados

**Teste de Normalidade da dimensão Preparação:**

**Testes de Normalidade**

N_Competição		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Estatística	Gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Preparação	Federado	,077	120	,076	,964	120	,003
	Não Federado	,115	120	,001	,937	120	,000

**Estatística Descritiva**

N_Competição		Estatística	Erro Padrão		
Preparação	Média	6,7485	,12661		
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior	6,4978		
		Limite Superior	6,9992		
	5% da média aparada	6,8131			
	Mediana	6,9091			
	Variância	1,924			
	Desvio-Padrão	1,38698			
	Minimo	2,36			
	Máximo	9,00			
	Intervalo	6,64			
	Intervalo Interquartile	1,77			
	Assimetria	-,671	,221		
	Curtose	,236	,438		
	Não Federado	Média	6,5364	,13637	
		95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior	6,2663	
			Limite Superior	6,8064	
		5% da média aparada	6,6246		
		Mediana	6,7727		
Variância		2,231			
Desvio-Padrão		1,49381			
Minimo		1,00			
Maximo		9,00			
Intervalo		8,00			
Intervalo de Interquartile		1,80			
Assimetria		-1,056	,221		
Curtose	1,502	,438			

## Medidas Descritivas da Preparação

**Group Statistics**

	N_Competição	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Preparação	Federado	120	6,7485	1,38698	,12661
	Não Federado	120	6,5364	1,49381	,13637

Teste de Normalidade do Esforço e União:

**Testes de Normalidade**

N_Competição		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Esforço_União	Federado	,091	120	,017	,961	120	,001
	Não Federado	,099	120	,006	,919	120	,000

**Estatística Descritiva**

			Estatística	Erro Padrão		
Esforço_União	Federado	Média	6,9942	,12378		
		95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior	6,7491		
			Limite Superior	7,2393		
		5% da média aparada	7,0593			
		Mediana	7,1000			
		Variância	1,839			
		Desvio-Padrão	1,35593			
		Minimo	2,50			
		Maximo	9,00			
		Intervalo	6,50			
		Intervalo Interquartile	1,90			
		Assimetria	-,635	,221		
		Curtose	,112	,438		
		Esforço_União	Não Federado	Média	6,8650	,14009
				95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior	6,5876
Limite Superior	7,1424					
5% da média aparada	6,9833					
Mediana	7,1000					
Variância	2,355					
Desvio-Padrão	1,53457					
Minimo	,90					
Maximo	9,00					
Intervalo	8,10					
Intervalo Interquartile	1,88					
Assimetria	-1,153			,221		
Curtose	1,617			,438		

## Medidas Descritivas para Esforço e União

**Group Statistics**

	N_Competição	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Esforço_União	Federado	120	6,9942	1,35593	,12378
	Não Federado	120	6,8650	1,53457	,14009

Teste de Normalidade da Capacidade:

**Testes de Normalidade**

N_Competição		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Estatística	gl	<i>Sig.</i>	Estatística	gl	<i>Sig.</i>
Capacidade	Federado	,126	120	,000	,941	120	,000
	Não Federado	,106	120	,002	,941	120	,000

**Estatística Descritiva**

			Estadística	Erro Padrão	
Capacidade	Federado	Média	6,8417	,12998	
		95% intervalo de confiança para Média	Limite Inferior Limite Superior	6,5843 7,0990	
		5% da média aparada		6,9275	
		Mediana		7,0000	
		Variância		2,027	
		Desvio Padrão		1,42389	
		Mínimo		1,83	
		Máximo		9,00	
		Intervalo		7,17	
		Intervalo Interquartile		1,67	
	Assimetria		-,917	,221	
	Curtose		,764	,438	
	Não Federado	Média		6,5111	,14643
		95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior Limite Superior	6,2212 6,8011	
		5% da média aparada		6,6065	
		Mediana		6,6667	
		Variância		2,573	
		Desvio-Padrão		1,60411	
		Mínimo		,83	
		Máximo		9,00	
Intervalo			8,17		
Intervalo Interquartile			2,08		
Assimetria		-,985	,221		
Curtose		1,386	,438		

Medidas Descritivas para Capacidade

**Group Statistics**

	N_Competição	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Capacidade	Federado	120	6,8417	1,42389	,12998
	Não Federado	120	6,5111	1,60411	,14643

Teste de Homogeneidade de Variâncias de todas as dimensões da EC:

		Teste de Levene	
		F	Sig.
Preparação	Igualdade de variâncias assumida	,133	,716
	Igualdade de variâncias não assumida		
Esforço_União	Igualdade de variâncias assumida	,623	,431
	Igualdade de variâncias não assumida		
Capacidade	Igualdade de variâncias assumida	,868	,352
	Igualdade de variâncias não assumida		

Teste T de todas as dimensões da EC:

		Teste T para Igualdade de Médias						
		T	gl	Sig	Média das Diferenças	Erro Padrão	95% IC	
							Inferior	Superior
Preparação	Igualdade de variâncias assumida	1,140	238	,255	,21212	,18608	-,15446	,57870
	Igualdade de variâncias não assumida	1,140	236,702	,255	,21212	,18608	-,15447	,57871
Esforço_União	Igualdade de variâncias assumida	,691	238	,490	,12917	,18694	-,23910	,49743
	Igualdade de variâncias não assumida	,691	234,445	,490	,12917	,18694	-,23912	,49746
Capacidade	Igualdade de variâncias assumida	1,688	238	,093	,33056	,19580	-,05517	,71628
	Igualdade de variâncias não assumida	1,688	234,698	,093	,33056	,19580	-,05520	,71631

**Anexo G3 - Hipótese 4** - Os atletas federados têm um melhor índice de discurso interno positivo do que os atletas não federados.

Teste de Normalidade do Discurso Positivo

**Testes de Normalidade**

N_Competição		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Discurso Positivo	Federado	,070	120	,200	,977	120	,041
	Não Federado	,076	120	,085	,940	120	,000

**Estatística Descritiva**

N_Competição		Estatística	Erro Padrão	
Discurso_Positivo	Média	3,8609	,05876	
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior	3,7445	
		Limite Superior	3,9772	
	5% da média aparada	3,8789		
	Mediana	3,8462		
	Variância	,414		
	Federado	Desvio-Padrão	,64368	
		Minimo	1,85	
		Maximo	5,00	
		Intervalo	3,15	
		Intervalo Interquartile	1,00	
		Assimetria	-,260	,221
		Curtose	-,052	,438
	Não Federado	Média	3,7244	,06215
		95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior	3,6013
Limite Superior			3,8474	
5% da média aparada		3,7628		
Mediana		3,7692		
Variância		,463		
Desvio-Padrão		Desvio-Padrão	,68080	
		Minimo	1,00	
		Maximo	4,85	
		Intervalo	3,85	
		Intervalo Interquartile	,92	
		Assimetria	-,984	,221
		Curtose	2,322	,438



Teste de Amostras Independentes - Discurso Positivo:

**Teste de Amostras Independentes**

		Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias						
		F	Sig.	T	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC	
									Inf.	Sup.
DIP	Igualdade de variâncias assumida	,032	,859	1,596	238	,112	,13654	,08553	-,03195	,30503
	Igualdade de variâncias não assumida			1,596	237,256	,112	,13654	,08553	-,03195	,30503

Medidas Descritivas do Discurso Positivo

**Group Statistics**

	N_Competição	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Discurso_Positivo	Federado	120	3,8609	,64368	,05876
	Não Federado	120	3,7244	,68080	,06215

**Anexo G4 - Hipótese 5** - Os atletas federados têm uma melhor índice de discurso interno negativo do que os atletas não federados.

Teste de Normalidade da Dimensão Preocupação:

**Testes de Normalidade**

N_Competição		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Preocupação	Federado	,106	120	,002	,972	120	,013
	Não Federado	,088	120	,024	,974	120	,019

**Estatística Descritiva**

N_Competição		Estatística	Erro-Padrão	
Preocupação	Média	2,3617	,07188	
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior Limite Superior	2,2193 2,5040	
	5% da média aparada		2,3426	
	Mediana		2,4000	
	Variância		,620	
	Desvio-Padrão		,78742	
	Federado			
	Mínimo		1,00	
	Máximo		4,60	
	Intervalo		3,60	
	Intervalo Interquartile		1,00	
	Assimetria		,378	,221
	Curtose		-,162	,438
	Preocupação	Média	2,2483	,06007
95% intervalo de confiança para média		Limite Inferior Limite Superior	2,1294 2,3673	
5% da média aparada			2,2407	
Mediana			2,2000	
Variância			,433	
Desvio-Padrão			,65798	
Não Federado				
Mínimo			1,00	
Máximo			3,60	
Intervalo			2,60	
Intervalo Interquartile			1,00	
Assimetria			,177	,221
Curtose			-,630	,438

### Teste de Amostras Independentes da dimensão Preocupação:

#### Teste de Amostras Independentes

	Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias							
	F	Sig.	t	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC		
								Inf.	Sup.	
Preocupação	1,940	,165	Igualdade de variâncias assumida	1,210	238	,228	,11333	,09367	-,07120	,29787
			Igualdade de variâncias não assumida	1,210	230,716	,228	,11333	,09367	-,07123	,29790

### Medidas Descritivas da Preocupação

#### Group Statistics

	N_Competição	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Preocupação	Federado	120	2,3617	,78742	,07188
	Não Federado	120	2,2483	,65798	,06007

**Teste de Normalidade da dimensão Desprendimento:**

**Testes de Normalidade**

N_Competição		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Desprendimento	Federado	,175	120	,000	,844	120	,000
	Não Federado	,218	120	,000	,844	120	,000

**Estadística Descritiva**

N_Competição		Estatística	Erro Padrão	
Desprendimento	Média	1,5854	,05586	
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior Limite Sup.	1,4748 1,6960	
	5% da média aparada		1,5208	
	Mediana		1,5000	
	Variância		,374	
	Federado	Desvio-Padrão	,61194	
		Minimo	1,00	
		Maximo	4,25	
		Intervalo	3,25	
		Intervalo Interquartile	1,00	
		Assimetria	1,518	,221
		Curtose	3,275	,438
		Média	1,5896	,05864
		95% intervalo de confiança para média	Limite Inferior Limite Sup.	1,4735 1,7057
		5% da média aparada		1,5301
		Mediana		1,2500
		Variância		,413
	Não Federado	Desvio-Padrão	,64234	
		Minimo	1,00	
		Maximo	3,50	
	Intervalo	2,50		
	Intervalo Interquartile	1,00		
	Assimetria	1,108	,221	
	Curtose	,638	,438	

## Teste de Amostras Independentes – Desprendimento:

### Teste de Amostras Independentes

	Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias						
	F	Sig.	T	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC	
								Inf.	Sup.
Despren	1,243	,266	-,051	238	,959	-,00417	,08099	-,16371	,15538
Igualdade de variâncias assumida			-,051	237,443	,959	-,00417	,08099	-,16371	,15538
Igualdade de variâncias não assumida									

## Medidas Descritivas do Desprendimento

### Group Statistics

	N_Competição	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Desprendimento	Federado	120	1,5854	,61194	,05586
	Não Federado	120	1,5896	,64234	,05864

## Teste de Normalidade da dimensão Pensamentos Irrelevantes:

### Testes de Normalidade

N_Competição		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Pensamentos Irrelevantes	Federado	,211	120	,000	,851	120	,000
	Não Federado	,174	120	,000	,896	120	,000

### Estadística Descritiva

N_Competição		Estatística	Erro Padrão	
Pensamentos_irrelevantes	Média	2,0028	,09439	
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inf. Limite Sup.	1,8159 2,1897	
	5% da média aparada		1,9198	
	Mediana		1,6667	
	Variância		1,069	
	Federado	Desvio-Padrão	1,03397	
		Mínimo	1,00	
		Máximo	5,00	
		Intervalo	4,00	
		Intervalo Interquartil	1,33	
		Assimetria	1,097	,221
		Curtose	,256	,438
	Não Federado	Média	1,9333	,07716
		95% intervalo de confiança para média	Limite Inf. Limite Sup.	1,7805 2,0861
		5% da média aparada		1,8796
		Mediana		2,0000
Variância			,714	
Desvio-Padrão		,84526		
		Mínimo	1,00	
		Máximo	4,33	
		Intervalo	3,33	
		Intervalo Interquartil	1,33	
	Assimetria	,596	,221	
	Curtose	-,303	,438	

## Teste de Amostras Independentes – Pensamentos Irrelevantes:

### Teste de Amostras Independentes

	Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias						
	F	Sig.	T	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC	
								Inf.	Sup.
Pens_Irr	3,119	,079	,570	238	,569	,06944	,12191	-,17072	,30961
			,570	228,949	,569	,06944	,12191	-,17077	,30966

## Medidas Descritivas de Pensamentos Irrelevantes

### Group Statistics

	N_Competição	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pensamentos_irrelevantes	Federado	120	2,0028	1,03397	,09439
	Não Federado	120	1,9333	,84526	,07716

**Teste de Normalidade da dimensão Fadiga :**

**Testes de Normalidade**

N_Competição		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Fadiga	Federado	,107	120	,002	,960	120	,001
	Não Federado	,142	120	,000	,968	120	,005

**Estadística Descritiva**

N_Competição		Estatística	Erro Padrão	
Fadiga	Média	2,3056	,06549	
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inf. Limite Sup.	2,1759 2,4352	
	5% da média aparada		2,2963	
	Mediana		2,3333	
	Variância		,515	
	Federado Desvio-Padrão		,71738	
	Minimo		1,00	
	Maximo		5,00	
	Intervalo		4,00	
	Intervalo Interquartile		1,00	
	Assimetria		,274	,221
	Curtose		,645	,438
	Média		2,4806	,06692
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inf. Limite Sup.	2,3480 2,6131	
	5% da média aparada		2,4784	
	Mediana		2,6667	
	Variância		,537	
	Não Federado Desvio-Padrão		,73310	
	Minimo		1,00	
Maximo		4,67		
Intervalo		3,67		
Intervalo Interquartile		1,00		
Assimetria		-,043	,221	
Curtose		,007	,438	



## Teste de Amostras Independentes – Fadiga:

### Teste de Amostras Independentes

	Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias						
	F	Sig.	t	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC	
								Inf.	Sup.
Fadiga.	,188	,665	-1,869	238	,063	-,17500	,09363	-,35946	,00946
			-1,869	237,888	,063	-,17500	,09363	-,35946	,00946

## Medidas Descritivas da Fadiga

### Group Statistics

	N_Competição	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Fadiga	Federado	120	2,3056	,71738	,06549
	Não Federado	120	2,4806	,73310	,06692

**Teste de Normalidade da dimensão Desistência:**

**Testes de Normalidade**

N_Competição		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Desistência	Federado	,246	120	,000	,776	120	,000
	Não Federado	,229	120	,000	,799	120	,000

**Estadística Descritiva**

N_Competição		Estadística	Erro Padrão	
Desistência	Média	1,5958	,06806	
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inf. Limite Sup.	1,4611 1,7306	
	5% da média aparada		1,5093	
	Mediana		1,5000	
	Variância		,556	
	Federado	Desvio-Padrão		,74556
		Mínimo		1,00
		Máximo		5,00
		Intervalo		4,00
		Intervalo Interquartil		1,00
		Assimetria		1,660
		Curtose		3,646
		Média		1,5625
		95% intervalo de confiança para média	Limite Inf. Limite Sup.	1,4438 1,6812
		5% da média aparada		1,4907
		Mediana		1,5000
		Variância		,431
	Não Federado	Desvio-Padrão		,65646
		Mínimo		1,00
		Máximo		4,00
	Intervalo		3,00	
	Intervalo Interquartil		1,00	
	Assimetria		1,374	
	Curtose		1,902	

## Teste de Amostras Independentes – Desistência:

### Teste de Amostras Independentes

	Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias						
	F	Sig.	t	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC	
								Inf.	Sup.
Desiste.	1,579	,210	,368	238	,714	,03333	,09068	-,14531	,21198
			,368	234,246	,714	,03333	,09068	-,14532	,21199

## Medidas Descritivas de Desistência

### Group Statistics

	N_Competição	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Desistência	Federado	120	1,5958	,74556	,06806
	Não Federado	120	1,5625	,65646	,05993

**Anexo G5 - Hipótese 6** - Os atletas federados têm melhores índices de desempenho do que os atletas não federados

**Teste de Normalidade do Desempenho:**

**Testes de Normalidade**

N_Competição		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Desempenho	Federado	,108	120	,002	,954	120	,000
	Não Federado	,108	120	,002	,977	120	,036

**Descriptives**

N_Competição		Estatística	Erro Padrão	
Desempenho	Média	3,6467	,04991	
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inf. Limite Sup.	3,5478 3,7455	
	5% da média aparada		3,6574	
	Mediana		3,6000	
	Variância		,299	
	Federado	Desvio-Padrão	,54679	
		Mínimo	1,60	
		Maximo	5,80	
		Intervalo	4,20	
		Intervalo Interquartile	,60	
		Assimetria	-,164	,221
		Curtose	2,752	,438
		Média	3,6083	,04026
		95% intervalo de confiança para média	Limite Inf. Limite Sup.	3,5286 3,6881
		5% da média aparada		3,6000
		Mediana		3,6000
	Não Federado	Variância		,195
Desvio-Padrão		,44108		
Mínimo		2,40		
Maximo		4,80		
Intervalo		2,40		
Intervalo Interquartile		,70		
Assimetria		,200	,221	
	Curtose	,094	,438	

**Teste de Amostras Independentes - Desempenho:**

**Teste de Amostras Independentes**

	Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias							
	F	Sig.	t	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC		
								Inf.	Sup.	
Desemp.	2,234	,136	,598	238	,551	,03833	,06413	-,08800	,16467	
			,598	227,801	,551	,03833	,06413	-,08803	,16470	

**Medidas Descritivas do Desempenho:**

**Group Statistics**

	N_Competição	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Desempenho	Federado	120	3,6467	,54679	,04991
	Não Federado	120	3,6083	,44108	,04026

## Anexo H - Resultados apresentados na globalidade:

**Anexo H1 - Hipótese 1:** A eficácia colectiva tem um efeito mediador na relação entre Discurso Interno Positivo e o Desempenho

Regressão Linear Simples - Modelo que tem como variável preditora o Discurso Positivo e Dependente o Desempenho

**Sumário do Modelo<sup>b</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,277 <sup>a</sup>	,077	,073	,47762	2,101

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

b. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	G.L.	Quadrado Médio	F	Sig.
	Regressão	4,526	1	4,526	19,843	,000 <sup>b</sup>
1	Resíduos	54,292	238	,228		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	2,842	,179		15,881	,000
	Discurso_Positivo	,207	,046	,277	4,455	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

Regressão Linear Simples - Modelo que tem como variável preditora o Discurso Positivo e Dependente o Eficácia Coletiva:

**Sumário do Modelo<sup>b</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,302 <sup>a</sup>	,091	,088	1,32878	1,971

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

b. Variável Dependente: Eficácia\_coletiva

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Soma dos Quadrados	G.L	Quadrado Médio	F	Sig.	
1	Regressão	42,258	1	42,258	23,934	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	420,226	238	1,766		
	Total	462,485	239			

a. Variável Dependente: Eficácia\_coletiva

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados		t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta			
1	(Constante)	4,356	,498			8,748	,000
	Discurso_Positivo	,633	,129	,302		4,892	,000

a. Variável Dependente: Eficácia\_coletiva

Regressão Linear Simples - Modelo que tem como variável preditora o Eficácia Colectiva e Dependente o Desempenho:

**Sumário do Modelo<sup>b</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,333 <sup>a</sup>	,111	,107	,46875	2,105

a. Preditores: (Constante), Eficácia\_coletiva

b. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	G.L	Quadrado Médio	F	Sig.
	Regressão	6,523	1	6,523	29,685	,000 <sup>b</sup>
1	Resíduos	52,296	238	,220		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Eficácia\_coletiva

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizado	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
		1	(Constante)	2,825		
	Eficácia_coletiva	,119	,022	,333	5,448	,000

a. Variável Dependente: Desempenho



**Regressão Linear Múltipla - Modelo com variáveis predictoras a EC e o DIP e dependente o Desempenho:**

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,277 <sup>a</sup>	,077	,073	,47762	
2	,381 <sup>b</sup>	,145	,138	,46057	2,075

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo, Eficácia\_coletiva

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	G.L	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	4,526	1	4,526	19,843	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	54,292	238	,228		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	8,545	2	4,272	20,141	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	50,274	237	,212		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo

c. Preditores: (Constante), Discurso\_Positivo, Eficácia\_coletiva

		Coeficientes <sup>a</sup>						
Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Erro Padrão	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constante)	2,842	,179		15,881	,000		
	Discurso_Positivo	,207	,046	,277	4,455	,000	1,000	1,000
2	(Constante)	2,416	,198		12,179	,000		
	Discurso_Positivo	,145	,047	,195	3,088	,002	,909	1,101
	Eficácia_coletiva	,098	,022	,274	4,352	,000	,909	1,101

a. Variável Dependente: Desempenho

## Anexo H2 - Hipótese 2 - A eficácia Colectiva tem um efeito mediador na relação entre Discurso Interno Negativo e o Desempenho

Regressão Linear Simples- Modelo que tem como variável preditora o Discurso Negativo e Dependente o Desempenho

Sumário do Modelo <sup>b</sup>						
Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson	
1	,354 <sup>a</sup>	,125	,122	,46497	2,119	

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

b. Variável Dependente: Desempenho

ANOVA <sup>a</sup>						
Modelo		Soma dos Quadrados	G.L	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	7,364	1	7,364	34,061	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	51,455	238	,216		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

Coeficientes <sup>a</sup>						
Modelo		Coeficientes Não		Coeficientes	t	Sig.
		Estandarizados		Estandarizados		
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,289	,117		36,563	,000
	Discurso_Negativo	-,330	,057	-,354	-5,836	,000

a. Variável Dependente Desempenho

### Regressão Linear Simples- Modelo que tem como variável preditora o Discurso Negativo e Dependente a Eficácia Colectiva

Sumário do Modelo <sup>b</sup>					
Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,360 <sup>a</sup>	,130	,126	1,30048	2,009

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

b. Variável Dependente: Eficácia\_coletiva

ANOVA <sup>a</sup>						
Modelo		Soma dos	G.L	Quadrado	F	Sig.
		Quadrados		Médio		
1	Regressão	59,969	1	59,969	35,459	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	402,516	238	1,691		
	Total	462,485	239			

a. Dependente Variável: Eficácia\_coletiva

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

Coeficientes <sup>a</sup>						
Modelo		Coeficientes Não		Coeficientes	t	Sig.
		Estandarizados		Estandarizados		
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	8,644	,328		26,344	,000
	Discurso_Negativo	-,941	,158	-,360	-5,955	,000

a. Variável Dependente: Eficácia\_coletiva

**Regressão Linear Simples- Modelo que tem como variável preditora a EC e Dependente o Desempenho:**

**Sumário do Modelo<sup>b</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,333 <sup>a</sup>	,111	,107	,46875	2,105

a. Preditores: (Constante), Eficácia\_coletiva

b. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrado Médio	F	Sig.
	Regressão	6,523	1	6,523	29,685	,000 <sup>b</sup>
1	Resíduos	52,296	238	,220		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Eficácia\_coletiva

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coefficients Não Estandarizados		Coefficients Estandarizados		t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta			
			(Constante)	2,825	,150		
1	Eficácia_coletiva	,119	,022	,333		5,448	,000

a. Variável Dependente: Desempenho

**Regressão Linear Múltipla - Modelo com variáveis preditoras a EC e o DIN e dependente o Desempenho:**

**Sumário do Modelo<sup>c</sup>**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>a</sub>	Erro Padrão Estimado	Durbin-Watson
1	,354 <sup>a</sup>	,125	,122	,46497	
2	,417 <sup>b</sup>	,174	,167	,45283	2,085

a. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo, Eficácia\_coletiva

c. Variável Dependente: Desempenho

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	Gl	Quadrados Médios	F	Sig.
1	Regressão	7,364	1	7,364	34,061	,000 <sup>b</sup>
	Resíduos	51,455	238	,216		
	Total	58,819	239			
2	Regressão	10,221	2	5,110	24,922	,000 <sup>c</sup>
	Resíduos	48,598	237	,205		
	Total	58,819	239			

a. Variável Dependente: Desempenho

b. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo

c. Preditores: (Constante), Discurso\_Negativo, Eficácia\_coletiva

**Coefficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes Não Estandarizados		Coeficientes Estandarizados	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Erro Padrão				Beta	Tolerância
1	(Constante)	4,289	,117		36,563	,000		
	Discurso_Negativo	-,330	,057	-,354	-5,836	,000	1,000	1,000
2	(Constante)	3,561	,226		15,751	,000		
	Discurso_Negativo	-,251	,059	-,269	-4,247	,000	,870	1,149
	Eficácia_coletiva	,084	,023	,236	3,732	,000	,870	1,149

a. Variável Dependente: Desempenho

**Anexo H3 - Hipótese 3**– Os atletas federados têm uma melhor percepção de eficácia colectiva do que os atletas não federados

**Testes de Normalidade**

N_ Competição		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
EC	Federado	,091	120	,017	,964	120	.003
	Não Federado	,127	120	,000	,931	120	.000

Descriptives				
N_ Competição		Estatística	Erro Padrão	
Eficácia_coletiva	Média	6,8635	,11801	
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inf.	6,6298	
		Limite Sup.	7,0971	
	5% da média aparada		6,9213	
	Mediana		7,0000	
	Variância		1,671	
	Desvio-Padrão		1,29274	
	Federado	Minimo	2,27	
		Maximo	9,00	
		Intervalo	6,73	
		Intervalo Interquartile	1,49	
		Assimetria	-,696	,221
		Curtose	,545	,438
		Média	6,6468	,13514
		95% intervalo de confiança para média	Limite Inf.	6,3792
			Limite Sup.	6,9144
		5% da média aparada		6,7436
	Mediana		6,8462	
	Variância		2,192	
	Desvio-Padrão		1,48040	
Não Federado	Minimo	,96		
	Maximo	9,00		
	Intervalo	8,04		
	Intervalo Interquartile	1,88		
	Assimetria	-1,108	,221	
	Curtose	1,608	,438	

**Teste de Amostras Independentes:**

**Teste de Amostras Independentes**

	Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias						
	F	Sig.	T	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC	
								Inf.	Sup.
Desemp.	,924	,338	1,208	238	,228	,21667	,17941	-,13678	,57011
			1,208	233,757	,228	,21667	,17941	-,13681	,57014

**Anexo H4 - Hipótese 4 - Os atletas federados têm um melhor índice de Discurso Interno Positivo do que os atletas não federados**

**Testes de Normalidade**

N_Competição		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
DIP	Federado	,070	120	200	,977	120	,041
	Não Federado	,076	120	,085	,940	120	,000

**Descriptives**

N_Competição		Estatística	Erro Padrão
Discurso_Positivo	Média	3,8609	,05876
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inf. 3,7445 Limite Sup. 3,9772	
	5% da média aparada	3,8789	
	Mediana	3,8462	
	Variância	,414	
	Desvio-Padrão	,64368	
	Minimo	1,85	
	Maximo	5,00	
	Intervalo	3,15	
	Intervalo Interquartile	1,00	
	Assimetria	-,260	,221
	Curtose	-,052	,438
	Média	3,7244	,06215
	95% intervalo de confiança para média	Limite Inf. 3,6013 Limite Sup. 3,8474	
	5% da média aparada	3,7628	
	Mediana	3,7692	
	Variância	,463	
Desvio-Padrão	,68080		
Minimo	1,00		
Maximo	4,85		
Intervalo	3,85		
Intervalo Interquartile	,92		
Assimetria	-,984	,221	
Curtose	2,322	,438	



**Teste de Amostras Independentes:**

**Teste de Amostras Independentes**

	Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias						
	F	Sig.	T	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC	
								Inf.	Sup.
Desemp.	,032	,859	1,596	238	,112	,13654	,08553	-,03195	,30503
			1,596	237,256	,112	,13654	,08553	-,03195	,30503

**Anexo H5 - Hipótese 5** – Os atletas federados têm uma melhor índice de discurso interno negativo do que os atletas não federados.

**Testes de Normalidade**

N_Competição		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
EC	Federado	,079	120	,061	,967	120	,005
	Não Federado	,128	120	,000	,969	120	,007

**Estatística Descritiva**

				Estatística	Erro Padrão
Discurso_Negativo	Federado	Média		2,0157	,05144
		95% intervalo de confiança para	Limite Inf.	1,9138	
		média	Limite Sup.	2,1175	
		5% da média aparada		1,9880	
		Mediana		1,9706	
		Variância		,318	
		Desvio-Padrão		,56348	
		Minimo		1,00	
		Maximo		3,65	
		Intervalo		2,65	
		Intervalo Interquartile		,76	
		Assimetria		,640	,221
		Curtose		,240	,438
		Média		1,9980	,04576
		95% intervalo de confiança para	Limite Inf.	1,9074	
		média	Limite Sup.	2,0886	
		5% da média aparada		1,9771	
		Mediana		1,8824	
		Variância		,251	
Desvio-Padrão		,50122			
Minimo		1,00			
Maximo		3,35			
Intervalo		2,35			
Intervalo Interquartile		,75			
Assimetria		,547	,221		
Curtose		-,087	,438		

**Teste de Amostras Independentes:**

**Teste de Amostras Independentes**

	Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias						
	F	Sig.	T	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC	
								Inf.	Sup.
Desemp. Igualdade de variâncias assumida	,828	,364	,256	238	,798	,01765	,06884	-,11797	,15327
Desemp. Igualdade de variâncias não assumida			,256	234,810	,798	,01765	,06884	-,11798	,15328

**Anexo H6 - Hipótese 6** – Os atletas federados têm melhores índices de desempenho do que os atletas não federados.

**Testes de Normalidade**

N_Competição	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
EC Federado	,108	120	,002	,954	120	,000
EC Não Federado	,108	120	,002	,977	120	,036

**Estatística Descritiva**

N_Competição		Estatística	Erro Padrão		
Desempenho	Federado	Média	3,6467	,04991	
		95% intervalo de confiança para	Limite Inf.	3,5478	
		média	Limite Sup.	3,7455	
		5% da média aparada		3,6574	
		Mediana		3,6000	
		Variância		,299	
		Desvio-Padrão		,54679	
		Minimo		1,60	
		Maximo		5,80	
		Intervalo		4,20	
		Intervalo Interquartile		,60	
		Assimetria		-,164	,221
		Curtose		2,752	,438
	Não Federado	Média	3,6083	,04026	
	95% intervalo de confiança para	Limite Inf.	3,5286		
	média	Limite Sup.	3,6881		
	5% da média aparada		3,6000		
	Mediana		3,6000		
	Variância		,195		
	Desvio-Padrão		,44108		
	Minimo		2,40		
	Maximo		4,80		
	Intervalo		2,40		
	Intervalo Interquartile		,70		
	Assimetria		,200	,221	
	Curtose		,094	,438	

**Teste de Amostras Independentes:**

**Teste de Amostras Independentes**

	Teste de Levene		Teste T para Igualdade de Médias						
	F	Sig.	T	df	Sig.	Média das Diferenças	Erro padrão	95% IC	
								Inf.	Sup.
Desemp.	2,234	,136	,598	238	,551	,03833	,06413	-,08800	,16467
			,598	227,801	,551	,03833	,06413	-,08803	,16470