



---

**Observação de Comportamentos Desportivos: Treino e Competição  
(OCD-TC)**  
**Sports Behaviors Observation: Training and Competition (SOB-TC)**

**Autoria | Authorship**

A. Rui Gomes

2021

[rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt)  
[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano  
Grupo de investigação  
Adaptation, Performance and Human Development  
Research Group

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

Universidade Minho  
Escola de Psicologia  
Campus de Gualtar  
4710-057 Braga

---

**Data desta versão:** 03/12/2025

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet  
[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsabilidade** do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Desenvolveu originalmente este instrumento                         |
| <input type="checkbox"/> --         | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

---

**Date of this version:** 03/12/2025

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website [www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsibility** of the Adaptation, Performance and Human Development group:

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Originally developed this instrument                                 |
| <input type="checkbox"/> --         | Translated this instrument from an original version of other authors |

## Índice

Versão em PORTUGUÊS   .....	3
Utilização do instrumento   .....	4
Referências   .....	5
Descrição   .....	6
Cotação   .....	8
Interpretação dos resultados   .....	9
Condições de aplicação   .....	10
OCD-TC   Grelha de observação   .....	11
OCD-TC   Exemplificação por atleta   .....	12
OCD-TC   Apreciação geral   .....	13

| Versão em **PORTUGUÊS** |

| Portuguese version |

## | Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

### **Regras de utilização**

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

### **Autorização de utilização**

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

## | Referências |

- Cornelius, A. (2002). Introduction of sport psychology interventions. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 177-196). Allyn and Bacon.
- Gomes, A. R. (2008). Revisão e melhoria do guião de entrevista de avaliação psicológica de atletas. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Eds.), *Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos*. Psiquilíbrios Edições. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/8331>
- (\*) Gomes, A. R. (2021). *Observação de Comportamentos Desportivos: Treino e Competição (OCD-TC)* [Sports Behaviors Observation: Training and Competition (SOB-TC)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92493>
- Taylor, J., & Schneider, B. A. (1992). The sport-Clinical Intake Protocol: A comprehensive interviewing instrument for applied sport psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23(4), 318-325. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.23.4.318>
- Vealey, R. S., & Garner-Holman, M. (1998). Applied sport psychology: Measurement issues. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 433-446). Fitness Information Technology.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th Ed.). Human Kinetics.

(\*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## | Descrição |

Este instrumento foi desenvolvido por Gomes (2021) com o objetivo de avaliar os comportamentos assumidos pelos atletas em situações desportivas (treinos e competições, ou outras situações similares).

A grelha de Observação de Comportamentos Desportivos: Treino e Competição (OCD-TC) tem por base instrumentos similares de avaliação dos atletas (Gomes, 2008) bem como indicações da literatura sobre a importância das áreas avaliadas no funcionamento positivo dos atletas (Cornelius, 2002; Taylor & Schneider, 1992; Vealey & Garner-Holman, 1998; Weinberg & Gould, 2019). A novidade introduzida pelo instrumento prende-se com a natureza de recolha de dados, por recurso à observação pelo profissional em causa acerca dos comportamentos assumidos pelos atletas em situações reais de treino ou competição.

Assim sendo, este instrumento avalia cinco dimensões, mais uma dimensão relacionada com o valor global de comportamentos desportivos:

- 1) **Motivação:** avalia comportamentos dos atletas relacionados com a “atitude” ou postura que assumem face à atividade desportiva, como sejam, o empenho, a dedicação e a energia na realização das tarefas em causa.
- 2) **Stress:** avalia comportamentos dos atletas relacionados com a capacidade de gerir situações stressantes, como sejam, a reação ao erro e insucesso e a manutenção do controle em situações de pressão.
- 3) **Concentração:** avalia comportamentos dos atletas relacionados com a estabilidade atencional na atividade desportiva, como seja, a capacidade de se manter focalizado nas tarefas a realizar ao longo de tempo.
- 4) **Comunicação e coesão:** avalia comportamentos dos atletas relacionados com as interações com outros colegas de equipa e que podem contribuir para o espírito de equipa, como sejam, o reforçar e animar os colegas de equipa e o ajudar com instruções positivas os colegas de equipa.
- 5) **Equipa técnica:** avalia comportamentos dos atletas relacionados com as interações mantidas com os membros da equipa técnica, como seja, por exemplo, a aceitação e cumprimento das instruções recebidas.

6) **Valor global:** avalia a capacidade de os atletas assumirem comportamentos positivos em situações desportivas.

O instrumento é constituído pelas **cinco áreas** de observação descritas acima, mais uma área de avaliação global dos comportamentos em situações desportivas.

## Versões

O instrumento é constituído por três elementos de avaliação.

A “Grelha de observação de comportamentos desportivos” permite um registo por atleta, relativamente aos comportamentos ocorridos em cada área de avaliação bem como calcular os valores de cada área e o valor global final. Cada área de observação é avaliada numa escala bipolar (Ocorreu positivamente = 😊; Ocorreu negativamente = 😕). Ou seja, sempre que o atleta assume, por exemplo, um comportamento demonstrativo de motivação (ex: assumiu empenho numa dada tarefa) recebe a menção positiva (😊); sempre que o atleta assume, por exemplo, um comportamento demonstrativo de desmotivação (ex: assumiu baixo empenho numa dada tarefa) recebe a menção negativa (😕). Após a observação da situação desportiva, as menções obtidas pelo atleta devem ser convertidas numa nota quantitativa de 1 a 4 (ver secção de interpretação dos resultados).

A ficha “Exemplificação por atleta” permite assinalar exemplos específicos dos comportamentos assumidos pelos atletas em cada uma das áreas avaliadas.

A ficha “Apreciação geral” permite assinalar outros aspetos relevantes que caracterizam os comportamentos dos atletas na situação desportiva avaliada (ex: condições de competição, desenrolar da competição, comportamentos assumidos por outras pessoas envolvidas na situação avaliada, etc.).

## | Cotação |

Subescalas   Áreas de observação	Indicadores
<b>1. Motivação</b> (Motivation)	1
<b>2. Stress</b> (Stress)	1
<b>3. Concentração</b> (Concentration)	1
<b>4. Comunicação e coesão</b> (Communication and cohesion)	1
<b>5. Equipa técnica</b> (Coach)	1
<b>6. Valor global</b> (Global score)	Média dos cinco indicadores (Mínimo = 1; Máximo = 4)
<b>Total de indicadores</b>	<b>Total = 6</b>

## | Interpretação dos resultados |

Cada uma das áreas avaliadas pelo instrumento é depois transformada numa escala de avaliação de quatro pontos (1 = Pode melhorar; 2 = Bom; 3 = Muito bom; 4 = Excelente).

Os valores de cada área avaliada são depois calculados numa média final de comportamentos ocorridos na situação desportiva em causa, gerando o valor global final. A atribuição dos pontos em cada área deve considerar a tabela abaixo.

A Tabela 1 apresenta a interpretação dos resultados, consoante o valor obtido na observação dos comportamentos desportivos do atleta.

**Tabela 1. Interpretação dos resultados**

<b>Níveis</b>	<b>Interpretação dos resultados</b>
4 Excelente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resultados excelentes.</li> <li>O atleta assume sempre os comportamentos desportivos.</li> <li>O atleta assume com elevada qualidade os comportamentos desportivos nas situações observadas (i.e., oportunidade e adequação do comportamento).</li> </ul>
3 Muito bom	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resultados muito bons.</li> <li>O atleta assume praticamente sempre os comportamentos desportivos.</li> <li>O atleta assume com quase total qualidade os comportamentos desportivos nas situações observadas (i.e., oportunidade e adequação do comportamento).</li> <li>Neste caso, pode ainda ser assumido que existem aspetos a alterar e/ou melhorar.</li> </ul>
2 Bom	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resultados bons.</li> <li>O atleta assume em quase metade das situações observadas os comportamentos desportivos.</li> <li>O atleta assume alguma qualidade nos comportamentos desportivos (i.e., oportunidade e adequação do comportamento).</li> <li>Neste caso, é claro que existem aspetos a alterar e/ou melhorar.</li> </ul>
1 Pode melhorar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resultados passíveis de melhoria.</li> <li>O atleta praticamente não assume comportamentos desportivos positivos.</li> <li>O atleta assume alguns comportamentos, mas com baixa qualidade de execução (i.e., oportunidade e adequação do comportamento).</li> <li>Neste caso, é clara a necessidade de compreender as razões desta situação e analisar aspetos a alterar e/ou melhorar.</li> </ul>

### | Condições de aplicação |

- 1) Definir o contexto de aplicação do instrumento.
- 2) Definir a metodologia de recolha de dados (observação direta, gravação dos atletas e posterior registo).
- 3) Evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

## | OCD-TC | Grelha de observação |

### Caracterização da avaliação

Inserir aqui as informações

Nome do avaliador:

Data da avaliação:

Contexto da avaliação:

Resultado obtido pelo atleta/equipa (se aplicável):

Grelha de observação de comportamentos desportivos							Média final	
Níveis: 1 = Pode melhorar; 2 = Bom; 3 = Muito bom; 4 = Excelente								
Áreas de avaliação		1 Motivação	2 Stress	3 Concentração	4 Comunicação Coesão	5 Equipa técnica		
Exemplo de indicadores		(Empenho na tarefa, energia, etc.)	(Reação ao erro e insucesso; controle, etc.)	(Focalização na tarefa, manutenção da atenção, etc.)	(Reforço, Ânimo, instrução; espírito equipa, etc.)	(Aceitação das instruções, cumprimento das instruções, etc.)		
Nº	Nome	😊	😢	😊	😢	😊	😢	
	Nível (1 a 4)							
Nº	Nome	😊	😢	😊	😢	😊	😢	
	Nível (1 a 4)							
Nº	Nome	😊	😢	😊	😢	😊	😢	
	Nível (1 a 4)							
Nº	Nome	😊	😢	😊	😢	😊	😢	
	Nível (1 a 4)							
Nº	Nome	😊	😢	😊	😢	😊	😢	
	Nível (1 a 4)							
Nº	Nome	😊	😢	😊	😢	😊	😢	
	Nível (1 a 4)							
Nº	Nome	😊	😢	😊	😢	😊	😢	
	Nível (1 a 4)							
Nº	Nome	😊	😢	😊	😢	😊	😢	
	Nível (1 a 4)							
<b>Média</b> (áreas e final)								

## | OCD-TC | Exemplificação por atleta |

Exemplificação por atleta			
<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Situações</b>	<b>Inserir aqui a observação</b>
		1. Motivação 2. Stress 3. Concentração 4. Comunicação e coesão 5. Equipa técnica	
		1. Motivação 2. Stress 3. Concentração 4. Comunicação e coesão 5. Equipa técnica	
		1. Motivação 2. Stress 3. Concentração 4. Comunicação e coesão 5. Equipa técnica	
		1. Motivação 2. Stress 3. Concentração 4. Comunicação e coesão 5. Equipa técnica	
		1. Motivação 2. Stress 3. Concentração 4. Comunicação e coesão 5. Equipa técnica	

## | OCD-TC | Apreciação geral |

## Apreciação geral