

UNIVERSIDADE  
AUTÓNOMA  
DE LISBOA



**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**  
**MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DE ACONSELHAMENTO**  
**UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA**  
**“LUÍS DE CAMÕES”**

**PERSONALIDADE, REGULAÇÃO EMOCIONAL E ANSIEDADE**  
**COMPETITIVA EM ATLETAS - MODALIDADES COLETIVAS VS**  
**INDIVIDUAIS**

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e de Aconselhamento

Autora: Rita Matos Amaro

Orientadora: Professora Doutora Tânia Raquel Pais Brandão

Número da Candidata: 20160067

**Abril de 2022**

**Lisboa**

## **Agradecimentos**

O meu percurso académico foi marcado por alguns altos e baixos, como qualquer caminhada na montanha. Estiveram presentes algumas pessoas que foram fundamentais para me ajudar a ultrapassar os obstáculos que foram surgindo. A estas, devo um especial agradecimento.

Aos meus pais, por me ajudarem a crescer e a tornar-me na pessoa que sou hoje. Obrigado por me incentivarem a escrever o meu caminho, ao ritmo que defino, com todos os avanços e retrocessos que isso implica, estando sempre presentes.

Aos meus avós, Augusta e Joaquim, e ao meu tio Miguel, por serem os mais presentes nos primeiros anos da minha vida, por todos os ensinamentos que me transmitiram e por me mostrarem que a vida pode tomar vários caminhos, mas que a nossa “casa” é onde a família está.

A toda a minha Família e Amigos, pelas palavras de conforto que me foram transmitindo ao longo do meu percurso.

À minha pequena Glae por todas as horas de companhia.

Ao Filipe, pela presença, ajuda, amparo, paciência e apoio ao longo dos anos. Por me lembrar que tudo é possível quando existe vontade e dedicação.

À Renata Rodrigues, Carolina Albuquerque e Cláudia Gomes pela amizade, ajuda e força. Por todas as chamadas e mensagens com trocas de ideias e, sobretudo, pelo apoio e motivação incondicionais que sempre me deram.

Aos meus amigos Catarina Rolo, Hugo Marques e Daniel Relvas por todos os momentos de partilha e convívio que tornaram este percurso mais leve e memorável.

À Doutora Mónica Cardoso, pela partilha de conhecimento e orientação.

Por fim e sem menos relevância, um agradecimento muito especial à UAL e todos os professores, em particular à minha orientadora, Professora Doutora Tânia Brandão, pela incansável ajuda, por todos os e-mails em resposta às minhas dúvidas e pela sua entrega e disposição.

## **Resumo**

A ansiedade tem um papel preponderante no contexto desportivo, influenciando a prestação dos atletas positiva ou negativamente, dependendo da interpretação pessoal e intensidade sentidas pelo atleta antes e/ou durante a competição. A ansiedade, enquanto estado mental temporário, poderá desencadear reações corporais físicas como rigidez e dificuldade de movimentos, influenciando desta forma a performance do atleta.

O presente estudo transversal teve como objetivos explorar o papel que a personalidade e a regulação emocional podem ter na explicação de diferenças individuais nos níveis de ansiedade competitiva experienciada por atletas de diversos desportos individuais e coletivos. Participaram neste estudo 101 atletas (41 praticantes de modalidades individuais e 60 de modalidades coletivas), 51 do sexo masculino e 50 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 69 anos ( $M=26.22$ ;  $DP=.99$ ).

Os resultados mostraram que as atletas do sexo feminino tendem a experienciar mais ansiedade somática e cognitiva do que os atletas do sexo masculino, que tendem a apresentar mais autoconfiança; já em relação ao tipo de modalidade, não foram encontradas diferenças significativas. Foi possível verificar que os níveis de neuroticismo parecem estar associados a níveis mais elevados de ansiedade competitiva; o mesmo para a reavaliação cognitiva que parece estar associada a mais autoconfiança; já a supressão emocional não se associou de forma significativa a nenhuma dimensão da ansiedade competitiva.

Os resultados deste estudo sugerem que a personalidade e a regulação emocional são fatores importantes a ter em conta na exploração das diferenças individuais da ansiedade competitiva experienciada pelos atletas.

**Palavras-Chave:** Desporto; Ansiedade Competitiva; Personalidade; Regulação Emocional.

## **Abstract**

Anxiety plays a major role in sports, influencing the performance of athletes positively or negatively, depending on the personal interpretation and intensity felt by the athlete before and/or during competition. Anxiety, as a temporary mental state, may trigger physical reactions such as muscle stiffness and difficulty in movement, thus influencing the athlete's performance.

The present cross-sectional study aimed to explore the role that personality and emotion regulation may play in explaining individual differences of competitive levels of anxiety experienced by athletes either from individual and/or team sports. Participated in this study 101 athletes (41 practitioners of individual modalities and 60 of collective modalities), 51 male and 50 female, with ages ranging from 18 to 69 years old ( $M=26.22$ ;  $SD=.99$ ).

The results showed that female athletes tend to experience more somatic and cognitive anxiety than male athletes, who tend to have more self-confidence; in relation to the type of modality, no significant differences were found. It was possible to verify that the levels of neuroticism seemed to be associated with higher levels of competitive anxiety; the same for cognitive reappraisal which seemed to be associated with more self-confidence; whereas emotional suppression was not significantly associated with any dimension of competitive anxiety.

The results of this study suggest that personality and emotion regulation are important factors to consider when exploring individual differences in competitive anxiety experienced by athletes.

**Keywords:** Sport; Competitive Anxiety; Personality; Emotion Regulation.

## Índice

1	Desporto .....	10
1.1	Coletivo e Individual .....	10
2	Ansiedade Competitiva .....	10
3	Personalidade.....	13
4	Emoções e Regulação Emocional .....	15
4.1	Emoção.....	15
4.2	Regulação Emocional – Modelos e Definições.....	15
4.3	Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional .....	16
4.4	Regulação Emocional em Contexto Desportivo.....	17
5	O Presente Estudo .....	19
5.1	Objetivos e Hipóteses.....	19
5.1.1	Objetivos .....	19
5.1.2	Hipóteses .....	19
6	Método .....	22
6.1	Design.....	22
6.2	Participantes .....	22
6.3	Caracterização da Amostra.....	22
6.4	Instrumentos .....	25
6.4.1	Questionário Sociodemográfico e Prática Desportiva.....	25
6.4.2	Questionário de Regulação Emocional – QRE.....	26
6.4.3	Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva – IEAC .....	26
6.4.4	Inventário de Personalidade de Dez Itens – IP10 .....	27
7	Procedimento.....	28
7.1	Procedimento de Análise de Dados.....	29
8	Resultados .....	30
8.1	Estatística Descritiva .....	30
8.1.1	Ansiedade Competitiva .....	30
8.1.2	Regulação Emocional.....	31
8.1.3	Personalidade.....	32
8.2	Análises Diferenciais.....	33
8.2.1	Ansiedade Competitiva em função da Modalidade.....	33
8.2.2	Ansiedade Competitiva em função do Sexo.....	34
8.3	Análises Correlacionais.....	35
8.4	Análises de Regressão .....	37
9	Discussão.....	43

10	Conclusão .....	45
11	Limitações da Investigação e Sugestões para Futuras Investigações .....	46
11.1	Limitações .....	46
11.2	Sugestões para Futuras Investigações .....	47
12	Referências .....	48

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Características Sociodemográficas e Prática Desportiva Qualitativas ...	23
Tabela 2 - Características Sociodemográficas e Prática Desportiva Quantitativas .	25
Tabela 3 - Consistência Interna do IP10 .....	28
Tabela 4 - Análise de Ansiedade Competitiva.....	30
Tabela 5 - Análise de Regulação Emocional .....	31
Tabela 6 - Análise de Personalidade .....	32
Tabela 7 - Diferenças na Ansiedade Competitiva em função da Modalidade .....	33
Tabela 8 - Diferenças na Ansiedade Competitiva em função do Sexo.....	34
Tabela 9 - Correlações entre todas as Variáveis .....	36
Tabela 10 - Regressão entre Regulação Emocional e Ansiedade Cognitiva .....	37
Tabela 11 - Regressão entre Regulação Emocional e Ansiedade Somática .....	38
Tabela 12 - Regressão entre Regulação Emocional e Autoconfiança .....	39
Tabela 13 - Regressão entre Personalidade e Ansiedade Cognitiva .....	40
Tabela 14 - Regressão entre Personalidade e Ansiedade Somática .....	41
Tabela 15 - Regressão entre Personalidade e Autoconfiança .....	42

## **Índice de Anexos**

Anexo A – Consentimento Informado .....	61
Anexo B – Questionário Sociodemográfico e Prática desportiva .....	63



## Introdução

Durante a competição, os atletas experienciam vários tipos de sentimentos ou emoções, devido às variadas exigências, que podem ter um grande impacto e ditar a sua prestação (Cruz, 1989; Mellalieu et al., 2009). É frequente a presença de ansiedade que, consoante a interpretação pessoal e intensidade, pode ser entendida como algo pejorativo ou como positivo para o desempenho desportivo (Jones, 1995; Jones, et al., 1994).

Segundo Jones et al. (2009), é preferível interpretar o ambiente e momento de competição positivamente em vez de tentar eliminar ou alterar respostas emocionais negativas. É de salientar que a supressão emocional provoca piores resultados de performance, porque os insuficientes recursos cognitivos existentes para modificar emoções, e controlar tudo o que elas despoletam, findam, causando um impacto negativo para o desempenho do atleta (Jones et al, 2009). Porém, níveis extremos de ansiedade (altos ou baixos) podem também prejudicar a performance do atleta, caso não consiga encontrar estabilidade entre estes extremos. Contudo, é necessário ter em atenção que a ansiedade faz parte do nosso leque de emoções e, assim sendo, não poderá ser excluída (Silva et al., 2015).

Uma variável importante na forma como a ansiedade pode ser interpretada é a personalidade. O ambiente é interpretado consoante os traços de personalidade (McCrae & Costa, 2008). Além disso, as estratégias de regulação emocional são utilizadas de forma variada, consoante o tipo de personalidade para reagir à interação existente entre o sujeito e ambiente físico (McCrae & Costa, 1996; 2006, citado por McCrae & Costa, 2008), esta variável seria indicada para entender quais os tipos de personalidade mais propícios a sentir ansiedade competitiva e/ou a optar por estratégias de regulação emocional que potencialmente prejudicariam a performance do atleta.

O modelo dos cinco traços contém não só os traços, que se demonstram congruentes entre as várias culturas, como também se mantém ao longo do tempo (McCrae & Costa, 2008). Por estas razões, e por disponibilizar uma medição quantitativa da personalidade, foi este o modelo escolhido para utilizar no estudo. O modelo apresenta cinco grandes dimensões - neuroticismo, que avalia a estabilidade do indivíduo; extroversão, avalia o à vontade em comunicar com outros; amabilidade, avalia de que forma se relaciona com os outros; abertura à experiência, a procura de novos desafios; e conscienciosidade, a autodisciplina (Rolland, 2002).

Com base no que foi dito anteriormente, e tendo em conta que Fernandes et al. (2014) sugere que sejam feitos estudos que apresentem números proporcionais de amostra entre desportos coletivos e individuais, este será um estudo pioneiro, que relaciona a ansiedade competitiva com a personalidade e regulação emocional, considerando a modalidade (individual ou coletiva) nos modelos testados.

Deste modo, o presente estudo inicia-se com uma revisão da literatura, onde são descritos os conceitos a explorar. São propostos os objetivos e hipóteses que se pretendem verificar. De seguida, a metodologia que baliza a população em estudo, caracterizando a amostra, os instrumentos utilizados e o procedimento. Finalmente serão apresentados os resultados e a discussão dos mesmos, comparando os resultados obtidos com o suporte literário encontrado.

## **1 Desporto**

### **1.1 Coletivo e Individual**

O termo Desporto associa-se ao jogo e à competição, relacionando-se com todo o conjunto de técnicas e movimentos corporais específicos do contexto de atividades competitivas organizadas e regulamentadas (Direção Geral de Saúde, 2022).

Dentro do conceito global de desporto, existem desportos coletivos, em que os atletas competem e partilham os mesmos resultados em equipa, e os individuais, em que o mesmo não acontece, visto que os atletas competem por resultados individualmente. Estes últimos, poderão contribuir através de pontos para a classificação do clube/equipa (Lindwall et al., 2002, citado por Franck, 2009).

Os atletas de desportos coletivos, contrariamente ao que acontece nos individuais, não têm tanto controlo relativamente à prestação final nas competições, visto que o resultado não depende unicamente de um indivíduo (Stambulova, 2006, citado por Franck, 2009). Por outro lado, os atletas que praticam desportos individuais, tendem a criar objetivos mais ambiciosos, por serem mais competitivos, autocríticos e perfeccionistas (Nixdorf et al., 2013). Em contexto competitivo, o facto destes atletas terem, teoricamente, maior controlo sobre o resultado final e o receio de não conseguirem realizar os objetivos pessoais que estipularam, podem desencadear respostas de ansiedade (Nixdorf et al., 2013).

De acordo com a base de dados de estatísticas relativamente à população portuguesa, PORDATA (2022), no ano de 1996, Portugal tinha um total de 265 588 atletas federados em desportos diversos. Este número aumentou até 2019, atingindo os 688 894 e voltando a baixar, devido à situação pandémica de Covid-19, no ano de 2020 para 587 812 atletas federados. Em relação ao sexo, em 2003 Portugal tinha cerca de 70 051 indivíduos do sexo feminino federadas e 306 414 indivíduos do sexo masculino. Este número aumentou tendencialmente para 164 075 mulheres federadas e 423 737 homens federados no ano de 2020.

## **2 Ansiedade Competitiva**

A ansiedade pode apresentar-se como um estado temporário gerido pela atividade do sistema nervoso autónomo (SNA), ou como traço de personalidade do indivíduo, isto é, existe

predisposição para interpretar algumas situações como ameaças, desencadeando consequentemente a ansiedade estado (Weinberg & Gould, 2014).

Assim, a ansiedade divide-se em dois caminhos do Ser: ansiedade-traço, estando presente na personalidade do indivíduo, ou ansiedade-estado, como um estado temporário.

Sendo um aspeto marcado na personalidade do indivíduo, a ansiedade traço é uma característica importante no desporto. Segundo Spielberger (1966), quanto maior for a ansiedade traço mais facilmente o sujeito interpretará determinadas situações ou aspetos como ameaçadores.

A ansiedade em contexto desportivo pode tornar-se um problema para o atleta. Segundo Mullen e Hardy (2000), quando um atleta está sob elevados níveis de ansiedade poderá ter dificuldade em realizar movimentos e colocar em risco a sua prestação. A atenção dos atletas em competição pode sofrer um declínio, podendo afetar igualmente o desempenho (Moran, 2012). De acordo com Martens et al. (1990), a ansiedade no desporto poderá ser causada pela incerteza acerca da sua prestação e consequente resultado e pela importância que o resultado tem para o atleta.

A ansiedade competitiva, tal como o nome indica, refere-se à ansiedade associada à competição, que surge devido à interpretação feita pelo atleta relativamente a esse momento/ambiente, que é assumido como ameaçador e aos sentimentos negativos que surgem em resposta ao mesmo (Hanton et al., 2015). O conceito de ansiedade competitiva surgiu através de Martens (1977), citado por Lorimer e Westbury (2006), identificando-a como uma resposta emocional, que pode surgir antes, durante ou após as competições consoante a interpretação que o atleta faz desses momentos/ambientes (Martens et al., 1990). Como foi referido anteriormente, o rendimento do atleta poderá ficar comprometido devido à ansiedade competitiva e aos sintomas daí resultantes, que podem ser, distração, taquicardia e, consequentemente, gasto de energia necessária à competição (Guzmán et al., 1995; Weinberg, & Gould, 2014).

A Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva menciona três conceitos: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança (Martens et al., 1990).

A ansiedade somática manifesta-se através de respostas corporais reguladas pelo SNA (como mãos suadas, dificuldade respiratória e taquicardias), e a cognitiva está relacionada com

as percepções do indivíduo, ou seja preocupações, receios e pensamentos pessimistas sobre o próprio e a situação em questão (Martens et al., 1990; Jarvis, 2005).

A ansiedade cognitiva apresenta-se mais elevada nas competições em comparação com os treinos, em competições individuais do que em coletivas (Terry et al., 1996) e em competições com maior importância (Filaire et al., 2009). Este aumento pode ser justificado pela forma como o atleta interpreta o contexto e pela pressão criada pelo próprio, ou por outros, para alcançar a sua melhor performance. Dois dos impulsionadores da ansiedade cognitiva são a vontade de ser bem-sucedido e a importância que é atribuída a determinada situação (Filaire et al., 2009).

A autoconfiança define-se pela crença existente de que o próprio será capaz de superar a situação e de alcançar os seus objetivos (Pinto & Vázquez, 2013).

O modelo multidimensional da ansiedade defende que um nível moderado de ansiedade somática e autoconfiança poderá estar relacionado com uma boa performance. Por outro lado, os níveis elevados apresentados na ansiedade cognitiva remetem para uma consequência negativa no desempenho (Mellalieu et al., 2009).

Inicialmente, achava-se que seria possível avaliar a ansiedade competitiva através da avaliação da ansiedade cognitiva, relacionada com o psicológico, onde estão envolvidos pensamentos negativos e, conseqüentemente, distrações, e da ansiedade somática, associada às mudanças sentidas no corpo, como taquicardias, tensão muscular e suor (Martens et al., 1990).

Após ser criado o *Competitive State Anxiety Inventory* – CSAI, foi possível reconhecer que, para além da ansiedade cognitiva e somática, também devia ser inserida neste instrumento, a autoconfiança, que diz respeito à crença nas próprias capacidades, ou seja, a pessoa não se sente ameaçada pela tarefa porque acredita ser capaz de a realizar da melhor maneira (Craft et al., 2003, Martens et al., 1983, citado por Cruz, 1989). Assim sendo, o instrumento sofreu alterações e integrou a dimensão da autoconfiança, passando a ser designado por CSAI-2 (Martens et al., 1983, citado por Cruz, 1989). Em suma, na experiência da ansiedade competitiva estão presentes três dimensões que são: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança (Hardy, 1996; Hardy et al., 2004; Martens et al., 1990).

Está estudado que a ansiedade cognitiva e a performance têm uma relação negativa, ou seja, os atletas que apresentam níveis mais elevados de ansiedade cognitiva têm um pior rendimento desportivo. Contrariamente, a autoconfiança tem um impacto positivo (Martens et al., 1990;

Robazza & Bortoli, 2007). Em desportos individuais, foram também identificados atletas que apresentaram níveis mais elevados de ansiedade competitiva, que poderão estar relacionados ao tipo de competição e à percepção do atleta quanto à mesma, ou seja, o desempenho, naquele momento, depende somente de si mesmo e, consoante a prestação, será também individualmente “avaliado” pelo público. Contrariamente, atletas que praticam desportos coletivos, partilham em conjunto o que há de bom e de mau (responsabilidades, vitórias, derrotas), ou seja, não costumam experienciar muitos momentos de exposição individual a fatores de stress (Becker Jr., 2000, citado por Silva et al., 2015). No entanto, sabe-se pouco sobre fatores de risco e/ou proteção associados à ansiedade competitiva.

### **3 Personalidade**

A personalidade pode ser entendida como um conjunto de características psicológicas presentes em cada pessoa, que causa impacto na forma de sentir, pensar e agir (Pervin & Cervone, 2010). Contribui para a existência de padrões consistentes ao longo do tempo e distintos do pensamento, do sentimento e do comportamento que qualificam os indivíduos em determinadas situações. Deste modo, as características psicológicas relacionam-se com os traços de personalidade presentes no modelo abaixo citado (Piedmont et al., 1999; Patsiaouras et al., 2017).

O modelo dos Cinco Grandes Traços de Personalidade, também conhecido por *Big Five*, tal como o nome indica, baseia-se em cinco traços: Abertura à Experiência, Extroversão, Conscienciosidade, Neuroticismo e Amabilidade (Costa & McCrae, 1992). As cinco características, em conjunto, permitem identificar características imutáveis e persistentes no tempo, entre culturas (McCrae & Costa, 1997).

A Abertura à Experiência engloba a imaginação, criatividade, fantasia e comportamentos aventureiros. Assim sendo, valores altos estão associados a indivíduos com mentes abertas, pessoas curiosas e destemidas, enquanto que valores mais baixos correspondem a pessoas mais contidas, que preferem viver a vida com poucas oscilações (Rothmann & Coetzer, 2003).

A Extroversão refere-se à sociabilidade, cordialidade, confiança, bom humor e energia. Indivíduos com altas pontuações são sociáveis, bem-humorados e energéticos, ao passo que, no oposto, serão reservados, pouco comunicativos, tímidos e isolados (Rothmann & Coetzer, 2003).

A Conscienciosidade trata do autocontrole, resiliência, vontade, assiduidade, coerência, ambição, persistência e disciplina, retratando assim valores mais altos. Por outro lado, valores baixos correspondem a desorganização e pouca responsabilidade (Rothmann & Coetzer, 2003).

O Neuroticismo, também podendo ser apresentado pelo seu oposto, Estabilidade Emocional, visa avaliar a estabilidade emocional. Os indivíduos que apresentam altas pontuações neste traço costumam experienciar mais momentos de ansiedade, agressividade, timidez, tristeza, raiva e culpa, e tendem a ser impulsivos (Swickert et al., 2010). No caso de se verificar baixas pontuações, os indivíduos serão emocionalmente mais estáveis, calmos e otimistas (Swickert et al., 2010).

A Amabilidade, pode ser apresentada consoante os valores: uma pessoa preocupada, amigável, humilde, flexível e afável; ou uma pessoa indelicada, indecisa e desconfiada (Rothmann & Coetzer, 2003; McCrae & John, 1992).

O estudo longitudinal realizado por Balyan et al. (2016), com a participação de 50 jogadores de “consola” do sexo masculino, de idades compreendidas entre 18 e 25 anos que visava compreender a conexão entre os traços de personalidade, ansiedade e excitação fisiológica, concluiu que a personalidade tem impacto na ansiedade competitiva, mais detalhadamente, que o neuroticismo associa-se positivamente com ansiedade somática e negativamente com autoconfiança (Balyan et al., 2016). Entre as limitações do estudo de Balyan et al. (2016), encontram-se efetivamente a seletividade do género masculino e o tipo de tarefa proposta (simulação em vez de competição real), que no presente estudo serão consideradas.

Num outro estudo, onde foi investigada a associação entre personalidade e ansiedade perante as experiências vividas durante a pandemia, em atletas amadores e profissionais, de desportos coletivos e individuais, concluíram que níveis baixos de extroversão, estabilidade emocional e conscienciosidade estavam relacionados com altos níveis de ansiedade traço (Üngür & Karagözoğlu, 2021).

## **4 Emoções e Regulação Emocional**

### **4.1 Emoção**

A definição mais consensual de emoção é então uma reação psicofisiológica organizada, experienciada por uma experiência subjetiva, expressão facial, processamento cognitivo e mudanças fisiológicas em relações contínuas com o meio ambiente, refletindo a relação/experiência entre uma pessoa e o ambiente (Lazarus, 1999, 2000).

Para Fredrickson (2001) e Vallerand e Blanchard (2000), ao experienciar a emoção, o indivíduo interpreta a situação, com base na sua experiência passada. Verificam-se alterações no corpo e conseqüentemente vontade de agir/expressar. No entanto, outros autores não concordam com o que foi dito anteriormente, pois acreditam que nem todas as emoções causam alterações fisiológicas (Lazarus, 2000a), como também nem sempre despoletam comportamentos (Ortony et al., 1988).

As emoções não são vivenciadas da mesma forma por todos os indivíduos e a situação em questão também tem peso, proporcionando, conseqüentemente, comportamentos distintos (Vallerand & Blanchard, 2000).

### **4.2 Regulação Emocional – Modelos e Definições**

Regulação emocional é um conceito abrangente no qual se englobam as tentativas de moldar as emoções que se fazem sentir, de controlar o momento em que estas surgem e como são exteriorizadas (Sloan & Kring, 2007; Gross, 1998b; Lazarus, 1999, 2000b). É definida então por processos internos e externos ao indivíduo responsáveis por avaliar, controlar e alterar as reações emocionais (Thompson, 1994).

A regulação emocional exige alterações da resposta emocional, que pode ocorrer no tipo de emoção, na altura em que ocorre e como são processadas e expressas (Gross, 1999). As alterações da resposta emocional podem ir de encontro ao estado emocional que o indivíduo pretende ou, pelo contrário, provocar estados emocionais não desejáveis (Wegner et al., 1993). A incapacidade crónica para regular as emoções contribui para as principais manifestações de psicopatologias (Bradley, 2003; Kring & Werner, 2004).

O Modelo de Processo de Regulação Emocional, proposto por Gross (1998a, 2008), refere dois tipos de estratégias que atuam em momentos diferentes do processo emocional. As



estratégias focadas nos antecedentes, que se iniciam antes de se desencadear qualquer tipo de ativação ou resposta (e.g., reinterpretação cognitiva) e as estratégias focadas na resposta, que surgem quando já existe uma emoção (e.g., supressão) (John & Gross, 2004). Segundo Gross e Thompson (2007), a regulação emocional encarrega-se de amenizar, manter ou aumentar emoções, dependendo do que o sujeito pretende, e ocorre quando estas podem comprometer aquilo que se deseja alcançar, ou quando vão ao encontro do que seria esperado/aceite em determinado momento (Nelis et al., 2011). Assim sendo, é entendida como um processo encarregue de modificar as emoções e gerir de que maneira estas são sentidas e expostas (Gross, 1998b). É fundamental para o bem-estar psicológico, visto que tem impacto no comportamento do indivíduo e, conseqüentemente, no próprio funcionamento (Gross & Muñoz, 1995). Porém, para que exista uma regulação emocional favorável, é necessário que o indivíduo conheça, distinga e reflita sobre as emoções que sente para que possa fazer um bom “uso” das estratégias e obtenha o resultado pretendido (Gross, 2002).

#### **4.3 Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional**

Existem estratégias facilitadoras e outras que dificultam a regulação emocional. Duas destas estratégias, largamente utilizadas, são a reavaliação cognitiva, caracterizada como sendo uma das estratégias facilitadoras, descrita como a alteração da forma de pensar acerca da situação, com o intuito de alterar o seu impacto emocional, e a supressão emocional, caracterizada por inibir as expressões comportamentais da emoção, assim dificultando a regulação emocional (Gross, 2002).

A reavaliação cognitiva é utilizada com o objetivo de alterar a forma como o sujeito encara as situações ou percebe os estímulos, para que as experiências de possíveis emoções negativas sejam diminuídas, favorecendo expressões afetivas (Canli et al., 2009; John & Gross, 2004; Gross & John, 2003). Envolve também atualizar e alterar a interpretação de experiências, pensamentos e eventos. A maturação do controlo cognitivo da regulação emocional ocorre durante a adolescência (Crone & Steinbeis, 2017; Guyer et al., 2016) e existe consenso científico de que facilita o sucesso da regulação emocional (Schweizer et al., 2020).

A supressão emocional é uma estratégia que reduz ou inibe a expressão emocional, não expondo comportamentos que estejam relacionados com a emoção, inibindo expressões afetivas (Diamond & Aspinwall, 2003; John & Gross, 2004). Embora esta estratégia tenha em

vista ajudar a evitar consequências interpessoais resultantes da expressão de emoções negativas, mostrou-se também ineficaz na diminuição do processamento de emoções negativas (Gross, 1998b). A supressão das emoções provoca divergências entre o sentimento e a expressão comportamental da emoção, podendo, com o passar do tempo, traduzir-se em efeitos psicopatológicos, como a ansiedade, a depressão e o isolamento social (Gottschalk, 2003).

As duas estratégias supramencionadas foram propostas por Gross (1998a) e baseadas no modelo de regulação emocional que explica que as estratégias podem ser caracterizadas de acordo com o momento em que atuam no processo de regulação emocional. Deste modo, ambas as estratégias são utilizadas em diferentes alturas do processo. A reavaliação cognitiva é utilizada antes do processo emocional estar completamente concluído, modificando o *outcome* emocional (Richards & Gross, 2000). É a estratégia mais eficaz, capaz de reduzir os sentimentos e as respostas fisiológicas resultantes do processo emocional (Gross, 2002; Gross & Thompson, 2007; Gross, 2015; Webb et al., 2012, Ochsner & Gross, 2008). Contrariamente, a estratégia de supressão emocional altera os componentes do comportamento da resposta emocional, sendo utilizada num momento posterior do processo emocional. Gross e Levenson (1993, 1997) chegaram à conclusão de que a supressão emocional é ineficaz na redução de sentimentos e respostas fisiológicas adversas, podendo realçar estas respostas emocionais (Gross e Thompson, 2007). Estes diferentes *timings* no processo de regulação emocional implicam respostas psicológicas distintas na vida pessoal e social.

Para complementar a informação apresentada anteriormente, referimos que, através de alguns estudos com esta variável, observa-se que a reavaliação cognitiva relaciona-se negativamente com a ansiedade e stress (Xu et al., 2020; Spaapen et al., 2014), mostrando-se associada positivamente ao bem-estar (King & dela Rosa, 2019), sendo mais utilizada pelo sexo feminino (Spaapen et al., 2014). Contrariamente, a supressão emocional tem vindo a demonstrar-se associada a reduzidos níveis de satisfação e bem-estar, porém a altos níveis de humor depressivo (Gross et al., 2006; Miles & Gross, 1999) e com maior prevalência no sexo masculino (Spaapen et al., 2014).

#### **4.4 Regulação Emocional em Contexto Desportivo**

A aptidão para regular as emoções que são experienciadas no momento da competição, que tanto podem ser negativas (por exemplo, medo, raiva) ou positivas (alívio, alegria), é vista como

um “superpoder” que poderá ditar a performance do atleta (Jones, 2003; Robazza et al., 2004; Lazarus, 2000b).

Deste modo, para conseguirem melhorar a sua performance, os atletas devem conseqüentemente ter a capacidade de gerir as emoções - controlo emocional (Jones, 2003). De acordo com o mesmo autor, os psicólogos do desporto devem guiar os atletas na seleção dos tipos de estratégias de regulação emocional (natureza), bem como a frequência e eficácia das mesmas.

Quando se tratam dos efeitos emocionais, pode-se dizer que funcionalmente têm os seus prós, contras, ou até mesmo serem neutros. Ou seja, em contexto desportivo, as emoções podem facilitar, prejudicar ou não ter qualquer impacto nos resultados (Hanin, 2007).

As conseqüências das emoções são geralmente autodirigidas, isto é, as experiências emocionais refletem as interações entre a pessoa e o ambiente (Hareli & Weiner, 2002). Os efeitos funcionais da emoção incluem conseqüências intrapessoais, interpessoais e intragrupoais. Além das conseqüências funcionais das emoções, é importante ter em consideração os impactos das emoções no desempenho competitivo (*outcomes*), no ser biopsicossocial (com todos os componentes que este engloba, desde os aspetos cognitivos, motivacionais ou até mesmo a comunicação), na saúde e bem-estar geral do atleta, ou até mesmo uma combinação dos estados acima descritos.

Com a experiência que os atletas vão adquirindo através das competições, conseguem também reconhecer melhor as várias emoções que geralmente tendem a sentir em determinadas situações e de que forma podem regulá-las. Ainda assim, para além da regulação emocional, é essencial que esta seja eficaz para que não interfira com a prestação do atleta (Jones, 2003; Robazza et al., 2004).

Apesar do atleta utilizar uma determinada estratégia de regulação emocional, não garante que esta seja a melhor ou mais eficaz (Friesen et al., 2013). A eficiência da regulação emocional é essencial sobretudo nas competições visto que os atletas ficam “expostos” a várias emoções e, desta forma, deverão conseguir geri-las (Jones, 2003; Robazza et al., 2004).

Os atletas utilizam estratégias para redimensionar as emoções para que se torne mais fácil atingir os objetivos pretendidos (Lane et al., 2011). Um estudo no contexto desportivo, realizado com participação de atletas adolescentes, indica que a reavaliação cognitiva tem impacto positivo na autoeficácia, e a supressão emocional facilita a manifestação da ansiedade

cognitiva (Molina et al., 2018). Porém, são escassos os estudos existentes que verifiquem esta associação em adultos, em diferentes modalidades.

Como foi dito anteriormente, o desempenho dos atletas pode ser condicionado por aquilo que estão a sentir no momento da competição. Desta forma, neste estudo, será dada especial atenção às estratégias *reavaliação cognitiva* e *supressão emocional*, estratégias presentes no modelo desenvolvido por Gross e Thompson (2007), tal como aconteceu noutros estudos (Lane et al., 2012; Molina et al., 2018).

## **5 O Presente Estudo**

### **5.1 Objetivos e Hipóteses**

#### **5.1.1 Objetivos**

O objetivo geral desta dissertação é explorar diferenças individuais nos níveis de ansiedade competitiva experienciada por atletas em função da regulação emocional e da personalidade.

Em termos de objetivos específicos, esta dissertação pretende:

- Examinar diferenças nos níveis de ansiedade competitiva em função do sexo e da modalidade (individual vs coletiva);
- Examinar como as estratégias de regulação emocional e a personalidade podem influenciar a ansiedade competitiva;

#### **5.1.2 Hipóteses**

**Hipótese 1:** Os níveis de ansiedade competitiva apresentam-se mais elevados nos atletas que praticam modalidades individuais e nas mulheres.

Estudos demonstram que a ansiedade cognitiva e a performance têm uma relação negativa, ou seja, os atletas que apresentam elevada ansiedade cognitiva têm um pior rendimento desportivo. Contrariamente, a autoconfiança tem um impacto positivo (Martens et al., 1990; Robazza & Bortoli, 2007). Em desportos individuais, foram também identificados atletas que

apresentaram níveis mais elevados de ansiedade competitiva, que poderão estar relacionados ao tipo de competição e à percepção do atleta quanto à mesma, ou seja, o desempenho, naquele momento, depende somente de si mesmo e, consoante a prestação, será também individualmente “avaliado” pelo público (Becker Jr., 2000, citado por Silva et al., 2015).

Correia e Rosado (2019) confirmaram que tanto as mulheres, como pessoas que pratiquem desportos individuais, tendem a sofrer mais ansiedade competitiva. Vários outros estudos suportam a hipótese colocada de que atletas de desportos individuais são mais suscetíveis, quando comparados com desportos coletivos, de sofrer ansiedade competitiva (Terry et al., 1996; Ramis et al., 2010), visto que não podem dividir a pressão competitiva com outros e pela classificação final depender unicamente do seu esforço (Kirkby & Liu, 1999; Ramis et al., 2015).

Desta forma, é importante perceber a pertinência da relação entre o tipo de modalidade e o género com a ansiedade competitiva (Pluhar et al., 2019).

**Hipótese 2:** Os atletas que usam a supressão emocional, como estratégia de regulação emocional, experienciam maior ansiedade competitiva e os que utilizam mais a reavaliação cognitiva experienciam menor ansiedade competitiva.

Um estudo transversal desenvolvido por Molina et al. (2018), no Chile, relacionou a regulação emocional e a ansiedade competitiva, e teve como amostra 300 atletas adolescentes, dos 11 aos 18 anos, 161 atletas de desportos individuais e 139 de desportos coletivos. Concluíram que os atletas que optaram pela reavaliação cognitiva como estratégia tiveram uma melhor experiência competitiva, sentiam-se confiantes, diminuindo assim a ansiedade. Os atletas que recorriam à supressão emocional sentiam mais receio e, conseqüentemente, era despoletada a ansiedade cognitiva. Será necessário, no entanto, perceber se o mesmo acontece com atletas adultos.

Outros autores, defendem que a utilização da supressão emocional como estratégia de regulação emocional poderá trazer conseqüências, como por exemplo, mais ansiedade (Wagstaff, 2014, Wagstaff et al., 2012, citado por Martinent et al., 2015; Lane et al., 2011).

**Hipótese 3:** Os atletas neuróticos demonstram níveis mais elevados de ansiedade competitiva.

Os autores Balyan et al. (2016) desenvolveram um estudo longitudinal que visava compreender a conexão entre os traços de personalidade, ansiedade e excitação fisiológica, para isto contaram com a participação de 50 jogadores de “consola”, com idades compreendidas entre os 18 e 25 anos, apenas atletas masculinos. Esta amostra foi dividida, aleatoriamente, em dois grupos, um considerado de elevado risco de ansiedade (n=20), no qual seria entregue um prémio ao vencedor, e o outro de baixo risco de ansiedade (n=30), em que nada foi dito acerca do prémio. Ambos foram desafiados a jogar com a mesma equipa e com as mesmas regras. Os autores encontraram uma relação significativa entre neuroticismo e a ansiedade competitiva, no grupo de elevado risco de ansiedade.

## 6 Método

### 6.1 Design

O presente estudo é entendido como quantitativo que, segundo McCusker e Gunaydin (2015), se traduz numa avaliação das variáveis com base na recolha de dados feita a partir de uma amostra que, após análise, servirá para verificar as hipóteses inicialmente formuladas.

É também caracterizada como sendo uma investigação transversal, dado que os participantes respondem aos questionários uma única vez, ou seja, a recolha de dados é realizada num único momento.

### 6.2 Participantes

Para este estudo, recorreremos à utilização de uma amostra por conveniência, não probabilística, sendo que os participantes teriam de ser atletas federados, com idade igual ou superior a 18 anos. Foram estipulados alguns critérios de inclusão: 1. ser federado; 2. estar a participar em competições no momento do estudo - entretanto este critério ficou sem efeito visto que, no momento da recolha de dados, algumas competições ainda se encontravam suspensas devido à pandemia; 3. ter disponibilidade e capacidade para responder a todos os instrumentos; 4. Ter 18 anos ou mais.

Critérios de exclusão: 1. estar a receber acompanhamento psicológico; 2. ser federado em dois ou mais desportos.

### 6.3 Caracterização da Amostra

A amostra recolhida para este estudo é composta por 101 atletas portugueses federados, sendo que 51 são do sexo masculino (50.5%) e 50 do sexo feminino (49.5%), com idades entre os 18 e os 69 anos ( $M=26.22$ ;  $DP=.99$ ). Com base nesta amostra, verifica-se que 41 (40.6%) atletas praticam modalidades individuais e 60 (59.4%) praticam modalidades coletivas. Contudo, devido à pandemia, as competições estiveram suspensas, assim sendo, 34 (33.7%) dos atletas não estavam a competir no momento em que preencheram o questionário, querendo isto dizer que os restantes 67 (66.3%) continuavam a competir.

Os dados supramencionados são apresentados nas Tabelas 1 e 2 com os dados referentes aos itens qualitativos e quantitativos, respetivamente, do Questionário Sociodemográfico e Prática Desportiva.

**Tabela 1**

*Características Sociodemográficas e Prática Desportiva Qualitativas (N=101).*

	N	%
<b>Género</b>		
Feminino	50	49.5
Masculino	51	50.5
<b>Modalidades</b>		
Individual	41	40.6
Atletismo	6	5.9
Natação	7	6.9
Muay Thai	2	2.0
Ciclismo	1	1.0
Ténis	1	1.0
Bodyboard	2	2.0
Karaté	15	14.9
Triatlo	1	1.0
Powerlifting	1	1.0



Kickboxe	1	1.0
Golf	1	1.0
Patinagem Artística	1	1.0
Ginástica Rítmica	1	1.0
Escalada	1	1.0
Coletiva	60	59.4
Andebol	13	12.9
Futsal	2	2.0
Rugby	8	7.9
Futebol	7	6.9
Voleibol	21	20.8
Hóquei em Patins	7	6.9
Ginástica Acrobática	2	2.0
Continua a competir		
Sim	67	66.3
Não	34	33.7

---

**Tabela 2***Características Sociodemográficas e Prática Desportiva Quantitativas (N=101).*

---

	Min	Máx	M	DP
Idade	18	69	26.22	.99
Anos federado	2	26	9.96	.58
Nº horas de treino semanais	1.30	24	8.603	.49

---

#### **6.4 Instrumentos**

Para obter os dados pretendidos, foram utilizados instrumentos adequados às variáveis presentes no estudo. Primeiramente, foi elaborado e aplicado um Questionário Sociodemográfico e de Prática Desportiva, para que fosse possível recolher informações importantes acerca das características dos participantes. Para recolher informações relativamente à variável da regulação emocional, foi utilizado o Questionário de Regulação Emocional (QRE) de Gross e John (2003). Quanto à ansiedade competitiva, foi aplicado o Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (IEAC) de Martens, Vealey e Burton (1990). Por fim, para avaliar a variável personalidade foi usado o Inventário de Personalidade de Dez Itens (IP10), elaborado por Gosling et al. (2003).

##### **6.4.1 Questionário Sociodemográfico e Prática Desportiva**

Este questionário foi elaborado com a finalidade de recolher, de forma sucinta, dados relevantes para a investigação, tais como idade, sexo, modalidade praticada (individual ou coletiva), tipo de desporto que pratica (ex.: atletismo, natação, futebol), há quanto tempo é federado nesse mesmo desporto, número de horas semanais de treino e competições onde costuma participar (ex.: distrital, nacional, internacional).

#### **6.4.2 Questionário de Regulação Emocional – QRE**

Instrumento elaborado por Gross e John (2003), com o intuito de compreender as estratégias utilizadas por cada um em determinadas situações, e adaptado para a população portuguesa por Vaz, Martins e Vieira (citado por Vaz et al., 2008), dando origem ao Questionário de Regulação Emocional. É constituído por 10 itens que se distribuem por 2 dimensões, a reavaliação cognitiva, que conta com 6 itens e apresenta um alfa de Cronbach de .76, e a supressão emocional, formada por 4 itens e alfa de cronbach de .65 (Vaz et al., 2008), contudo outros artigos, com população portuguesa, têm obtido alfas de cronbach mais elevados (Brandão et al., 2021; Brandão et al., 2020). Estes itens deverão ser respondidos através de uma escala de tipo *Likert* de sete pontos, estando o 1 associado a “discordo totalmente” e o 7 a “concordo totalmente. Quanto aos valores, caso sejam elevados indicam uma maior adesão à dimensão em questão (Vaz et al., 2008).

No que diz respeito aos alfas de Cronbach obtidos neste estudo, a dimensão reavaliação cognitiva apresentou um alfa de .66, idêntico ao que foi apresentado em Vaz et al (2008), embora a supressão emocional tenha apresentado um alfa mais baixo, .71, ainda assim é considerado razoável.

#### **6.4.3 Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva – IEAC**

Este instrumento foi desenvolvido por Martens, Vealey e Burton (1990) e a versão portuguesa, Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva, foi adaptada e traduzida por Cruz e Viana (1993, citado por Cruz et al., 2006). É formado por 27 itens, sendo que 9 dizem respeito à dimensão ansiedade somática, 9 à ansiedade cognitiva e, por último, 9 à autoconfiança. Para que seja realizado corretamente, os atletas deverão responder optando por 4 hipóteses de resposta, sendo que 1 corresponde a “nada” e 4 a “muito”. Para chegar ao resultado de cada dimensão, deverão ser somadas as respostas dadas pelo participante, embora no nosso estudo, tenham sido apresentadas as médias, sendo o máximo 4, que corresponde a níveis altos, e o mínimo 1, níveis baixos. No que diz respeito ao alfa de Cronbach, este instrumento apresenta valores elevados, .81 para a ansiedade somática, para a ansiedade cognitiva .87 e .89 para autoconfiança (Cruz et al., 2006).

No entanto, em relação à consistência interna das dimensões obtidas neste estudo, a autoconfiança apresentou um valor de .90, seguindo-se a ansiedade cognitiva com .89 e, por último, ansiedade somática com .77.

#### **6.4.4 Inventário de Personalidade de Dez Itens – IP10**

Gosling et al. (2003) foram os autores que desenvolveram este inventário e, posteriormente, Nunes et al. (2018) foram os responsáveis pela tradução e validação do instrumento para português. Este é formado por 10 itens e, para o tipo de resposta, recorre-se a uma escala de *Likert* de 7 pontos, sendo que as hipóteses de resposta variam entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). Este instrumento visa avaliar a personalidade de uma forma breve, segundo o modelo dos cinco grandes fatores de Costa e McCrae (2000). Quer isto dizer que, é composto por cinco dimensões, estando 2 itens relacionados a cada dimensão (Nunes et al., 2018). É também importante referir que um item de cada dimensão é de cotação invertida, mais concretamente, os itens em questão são: 2, 4, 6, 8 e 10. As dimensões presentes neste instrumento são as seguintes, extroversão, que no artigo de validação para português apresentou pela primeira vez um alfa de Cronbach de .72, amabilidade .39, conscienciosidade .45, estabilidade emocional .43 e, por último, abertura à experiência obteve um alfa de .60. Contudo, no reteste, a maioria das dimensões apresentaram alfas mais elevados, sendo que extroversão apresentou .90, amabilidade .71, conscienciosidade .82, estabilidade emocional .78 e abertura à experiência .83 (Nunes et al., 2018).

Quanto à consistência interna resultante deste estudo, é possível verificar através da Tabela 3 que a maioria das dimensões apresentou alfas de Cronbach baixos, sendo que estabilidade emocional teve um valor de .35, a conscienciosidade .37, a amabilidade .418, a abertura à experiência .47 e, um pouco mais alto, extroversão com .71. Contudo, salienta-se que cada dimensão tem apenas 2 itens sendo por isso comum apresentar uma baixa consistência interna. Além disso, os valores encontrados são semelhantes aos apresentados no artigo de validação que apresentam uma boa estabilidade temporal e elevada convergência com uma medida mais longa de avaliação da personalidade (Nunes et al., 2018).

**Tabela 3***Consistência interna do instrumento IP10*

---

	Alfa de Cronbach	Nº de Itens
<b>IP10</b>		
Extroversão	.71	2
Amabilidade	.42	2
Conscienciosidade	.37	2
Estabilidade Emocional	.35	2
Abertura à Experiência	.47	2

---

## **7 Procedimento**

Após a aprovação da Comissão de Ética do Centro de Investigação em Psicologia (Referência: 12/2021), os atletas da nossa rede de contactos (diretos e indiretos) foram contactados e convidados a participar neste estudo. Após seleção, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, e aceitação por parte do atleta, foi-lhes enviado o link de acesso ao Consentimento Informado, onde é explicado, detalhadamente, o intuito do estudo, frisando que a participação é voluntária e confidencial, podendo desistir a qualquer momento sem qualquer repercussão, e aos instrumentos de avaliação. Apenas com o parecer favorável no consentimento informado (Anexo 1) é que os atletas poderiam aceder e responder ao questionário sociodemográfico (Anexo 2), ao questionário referente à regulação emocional, um outro questionário relacionado com a ansiedade competitiva e, por último, um questionário sobre a personalidade.

Importante referir que a recolha de dados foi feita através de um *survey* online dada a situação pandêmica no momento, garantindo assim a segurança de todos os participantes e facilitando a participação de atletas que, devido à sua localização, não poderiam preencher o questionário presencialmente.

## **7.1 Procedimento de Análise de Dados**

No que diz respeito à análise estatística, recorremos ao SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 26.0 para Windows. Realçando que, após ter sido terminada a recolha de dados e inseridas todas as respostas numa base de dados, neste mesmo *Software*, analisámos as diferenças em função do sexo e modalidade através de MANOVAS, examinámos as correlações existentes entre as variáveis em estudo utilizando as correlações de Pearson e testámos dois modelos com regressões múltiplas, sendo que um deles serviu para avaliar o papel da regulação emocional na ansiedade competitiva e o outro para avaliar o papel da personalidade na ansiedade competitiva, considerando o sexo e a modalidade em ambos. Sexo e modalidade foram transformadas em variáveis *dummy*.

## 8 Resultados

### 8.1 Estatística Descritiva

#### 8.1.1 Ansiedade Competitiva

Como é possível verificar na Tabela 4, a dimensão Ansiedade Cognitiva obteve um resultado mínimo de 1.00 e um valor máximo de 3.89 ( $M= 2.38$ ;  $DP=.70$ ), a Ansiedade Somática, apresentou um mínimo de 1.11 e um máximo de 3.33 ( $M=2.01$ ;  $DP= .52$ ) e, por fim, a dimensão Autoconfiança um mínimo de 1.44 e um máximo de 4.00 ( $M=2.78$ ;  $DP= .59$ ).

**Tabela 4**

*Análise de Ansiedade Competitiva.*

	Mín	Máx.	M	DP
CSAI-2				
Ansiedade Cognitiva	1.00	3.89	2.38	.70
Ansiedade Somática	1.11	3.33	2.01	.52
Autoconfiança	1.44	4.00	2.78	.59

### 8.1.2 Regulação Emocional

Para que seja possível analisar de forma mais simples os resultados obtidos na regulação emocional, verifiquemos a Tabela 5.

Na dimensão Reavaliação Cognitiva, foi obtido o mínimo de 2.00 e um máximo de 6.83 ( $M=4.88$ ;  $DP= .88$ ). Quanto à dimensão Supressão Emocional, revela um mínimo de 1.25 e máximo de 6.50 ( $M= 4.01$ ;  $DP= 1.23$ ).

**Tabela 5**

*Análise de Regulação Emocional.*

	Mín.	Máx.	M	DP
QRE				
Reavaliação Cognitiva	2.00	6.83	4.88	.88
Supressão Emocional	1.25	6.50	4.01	1.23



### 8.1.3 Personalidade

Quanto à Personalidade, tal como indica a Tabela 6, os mínimos são, para a extroversão 1.00 ( $M= 4.96$ ;  $DP= 1.53$ ), para a amabilidade 3.00 ( $M=5.97$ ;  $DP=.91$ ), conscienciosidade 3.00 ( $M= 5.60$ ;  $DP= 1.13$ ), estabilidade emocional 1.50 ( $M= 4.04$ ;  $DP= 1.17$ ), por fim, abertura à experiência com o mínimo de 2.00 ( $M= 5.43$ ;  $DP= 1.11$ ). No que diz respeito aos máximos, todas as dimensões têm um máximo de 7.00.

**Tabela 6**

*Análise de Personalidade.*

	Mín.	Máx.	M	DP
IP10				
Extroversão	1.00	7.00	4.96	1.53
Amabilidade	3.00	7.00	5.97	.91
Conscienciosidade	3.00	7.00	5.60	1.13
Estabilidade Emocional	1.50	7.00	4.04	1.17
Abertura à Experiência	2.00	7.00	5.43	1.11

## 8.2 Análises Diferenciais

### 8.2.1 Ansiedade Competitiva em função da Modalidade

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das dimensões da ansiedade competitiva em função da modalidade como se pode ver na Tabela 7.

**Tabela 7**

*Diferenças na Ansiedade Competitiva em função da Modalidade.*

Variável Dependente	Individual	Coletivo	F	P
	Média (N=41)	Média (N=60)		
Ansiedade Cognitiva	2.22	2.48	3.31	.072
Ansiedade Somática	2.11	1.94	2.76	.100
Autoconfiança	2.73	2.81	.35	.558

### 8.2.2 Ansiedade Competitiva em função do Sexo

É possível confirmar que foram encontradas diferenças de sexo na Ansiedade Cognitiva [ $F(1,99)=13.19$ ;  $p<.001$ ], Ansiedade Somática [ $F(1,99)=11.43$ ;  $p<.001$ ] e Autoconfiança [ $F(1,99)=17.20$ ;  $p<.001$ ]. As mulheres apresentaram mais ansiedade cognitiva e mais ansiedade somática do que os homens; já os homens apresentaram mais autoconfiança do que as mulheres como se pode verificar na Tabela 8.

**Tabela 8**

*Diferenças na Ansiedade Competitiva em função do Sexo.*

Variável Dependente	Masculino	Feminino	F	P
	Média N=51	Média N=50		
Ansiedade Cognitiva	2.14	2.62	13.19	.000
Ansiedade Somática	1.85	2.18	11.43	.001
Autoconfiança	3.00	2.55	17.20	.000

### **8.3 Análises Correlacionais**

Após terem sido verificadas as correlações entre as variáveis, iremos indicar as que se apresentaram estatisticamente significativas. Foi possível verificar a existência de uma correlação positiva moderada entre Sexo e Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática, e negativa moderada com Autoconfiança. Constatámos uma relação positiva baixa entre Reavaliação Cognitiva e Autoconfiança, o mesmo entre Reavaliação Cognitiva e Conscienciosidade. Com a variável Supressão Emocional, foi confirmada uma associação negativa moderada com a Extroversão, associação negativa baixa com Conscienciosidade e Abertura à Experiência.

No que diz respeito à Ansiedade Cognitiva, encontrou-se uma relação positiva substancial com a Ansiedade Somática, uma associação negativa substancial com Autoconfiança e associação negativa substancial com Estabilidade Emocional. Quanto à Ansiedade Somática, demonstrou ter correlação negativa substancial com Autoconfiança, correlação negativa baixa com Extroversão e, igualmente negativa, mas moderada com Estabilidade Emocional.

As correlações entre a Autoconfiança apresentaram-se positivas: moderada com Extroversão, baixa com Conscienciosidade e moderada com Estabilidade Emocional. Com a variável Extroversão também foram verificadas somente correlações positivas, com Conscienciosidade e Abertura à Experiência existe uma associação moderada e com Estabilidade Emocional uma associação baixa. No que diz respeito à variável Amabilidade, somente demonstrou correlação significativa com Abertura à Experiência, sendo esta uma associação baixa. Por fim, Conscienciosidade apresentou correlação positiva baixa com a variável Abertura à Experiência.

**Tabela 9***Correlações entre todas as variáveis*

	Sexo	Mod	RCog	SEmo	ACog	ASom	Autoc	Extr	Amab	Cons	EEmo
Mod	.093										
RCog	-.179	-.062									
SEmo	-.051	.125	.135								
ACog	.343**	.180	-.097	.105							
ASom	.322**	-.165	-.077	.044	.681**						
Autoc	-.385**	.059	.237*	-.101	-.621**	-.538**					
Extr	-.004	-.150	.015	-.374**	-.195	-.256**	.315**				
Amab	.033	.085	.173	.063	.056	-.020	-.032	-.021			
Cons	-.012	-.049	.197*	-.281**	-.021	.024	.241*	.367**	.106		
EEmo	-.119	-.076	.098	-.107	-.541**	-.478**	.441**	.284**	-.079	.061	
AbExp	.040	-.101	.141	-.196*	-.055	-.044	.129	.388**	.199*	.242*	.147

Nota<sup>1</sup>. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ .

Nota<sup>2</sup>. Abreviaturas: Mod= Modalidade; RCog= Reavaliação Cognitiva; SEmo= Supressão Emocional; ACog= Ansiedade Cognitiva; ASom= Ansiedade Somática; Autoc= Autoconfiança; Extr= Extroversão; Amab=Amabilidade; Cons= Conscienciosidade; EEmo= Estabilidade Emocional; AbExp= Abertura à Experiência.

## 8.4 Análises de Regressão

### *Regulação Emocional e Ansiedade Competitiva*

Através da Tabela 10, podemos verificar que nenhuma das dimensões do QRE contribui significativamente para a Ansiedade Cognitiva [ $F(4,96)=4.316$ ;  $p<.01$ ;  $R^2=.117$ ], apenas o sexo (i.e., ser mulher) emerge como variável associada significativamente à ansiedade cognitiva.

**Tabela 10**

*Regressão entre Regulação Emocional e Ansiedade Cognitiva*

	Ansiedade Cognitiva		
	Beta	Sig.	R <sup>2</sup> Ajustado
Sexo	.328	.001	
Modalidade	.133	.167	
QRE			.117
Reavaliação Cognitiva	-.045	.644	
Supressão Emocional	.111	.249	

Entre as dimensões do QRE e Ansiedade Somática também não foram encontrados resultados estatisticamente significativos [ $F(4,96)=4.261$ ;  $p<.01$   $R^2= .115$ ]. Como é demonstrado na Tabela 11, apenas o sexo (i.e, ser mulher) e a modalidade (i.e., ser atleta de modalidade individual) emergem como variáveis associadas significativamente à ansiedade somática.

**Tabela 11**

*Regressão entre Regulação Emocional e Ansiedade Somática*

	Ansiedade Somática		
	Beta	Sig.	R <sup>2</sup> Ajustado
Sexo	.338	.001	
Modalidade	-.210	.030	
QRE			.115
Reavaliação Cognitiva	-.042	.666	
Supressão Emocional	.093	.336	

Contudo, é possível confirmar, a partir dos resultados apresentados na Tabela 12, que a dimensão Reavaliação Cognitiva, pertencente ao Questionário de Regulação Emocional, é uma variável preditora de Autoconfiança ( $B = .200$ ;  $p < .05$ ), sendo que o  $R^2$  Ajustado demonstra que 18.0% da autoconfiança é explicada pela reavaliação cognitiva e pelo sexo (i.e., ser homem), controlando a modalidade [ $F(4,96) = 6,496$ ;  $p < .001$ ;  $R^2 = .180$ ]. Em relação às restantes dimensões do QRE, não estão associadas à autoconfiança.

**Tabela 12**

*Regressão entre Regulação Emocional e Autoconfiança*

	Autoconfiança		
	Beta	Sig.	$R^2$ Ajustado
Sexo	-.369	.000	
Modalidade	.126	.174	
QRE			.180
Reavaliação Cognitiva	.200	.034	
Supressão Emocional	-.162	.082	



### **Ansiedade Cognitiva**

Observando a Tabela 13, é possível confirmar que a dimensão Estabilidade Emocional, pólo oposto do neuroticismo, é uma variável preditora da dimensão Ansiedade Cognitiva ( $B = -.490$ ;  $p < .001$ ), sendo que o  $R^2$  Ajustado explica que 34.2% da variância na ansiedade cognitiva é explicada pela estabilidade emocional e pelo sexo (i.e., ser mulher), controlando a modalidade [ $F(7,93) = 8.424$ ;  $p < .001$ ;  $R^2 = .342$ ]. As restantes dimensões da personalidade não estão associadas à ansiedade cognitiva.

**Tabela 13**

*Regressão entre Personalidade e Ansiedade Cognitiva*

	Ansiedade Cognitiva		
	Beta	Sig.	R <sup>2</sup> Ajustado
Sexo	.273	.001	
Modalidade	.114	.172	
IP10			
Extroversão	-.064	.507	
Amabilidade	-.014	.873	.342
Conscienciosidade	.034	.702	
Estabilidade Emocional	-.490	.000	
Abertura à Experiência	.037	.689	

## Ansiedade Somática

Com base na Tabela 14, é possível confirmar que a dimensão “Estabilidade Emocional” é uma variável preditora da dimensão “Ansiedade Somática” ( $B = -.41$ ;  $p < .001$ ) e o  $R^2$  Ajustado dá-nos a informação de que 35.2% da variância na ansiedade somática é explicada pela estabilidade emocional, sexo (i.e., ser mulher) e modalidade (i.e., ser atleta de modalidade individual) [ $F(7,93) = 8,748$ ;  $p < .001$ ;  $R^2 = .352$ ].

**Tabela 14**

*Regressão entre Personalidade e Ansiedade Somática*

	Ansiedade Somática		
	Beta	Sig.	R <sup>2</sup> Ajustado
Sexo	.295	.000	
Modalidade	-.242	.004	
IP10			
Extroversão	-.243	.013	
Amabilidade	-.071	.395	.352
Conscienciosidade	.124	.162	
Estabilidade Emocional	-.414	.000	
Abertura à Experiência	.059	.518	

## Autoconfiança

Através da Tabela 15, podemos verificar que Estabilidade Emocional é preditora da Autoconfiança ( $B = .348$ ;  $p < .001$ ) e, em relação ao  $R^2$  Ajustado, demonstra que 34.9% da variância na autoconfiança é explicada pela estabilidade emocional. Assim sendo, a estabilidade emocional e o sexo (i.e., ser homem) contribui para mais autoconfiança, controlando a modalidade [ $F(7,93) = 8,646$ ;  $p < .001$ ;  $R^2 = .349$ ].

**Tabela 15**

*Regressão entre Personalidade e Autoconfiança*

	Autoconfiança		
	Beta	Sig.	R <sup>2</sup> Ajustado
Sexo	-.355	.000	
Modalidade	.155	.064	
IP10			
Extroversão	.177	.068	
Amabilidade	-.020	.813	.349
Conscienciosidade	.159	.074	
Estabilidade Emocional	.348	.000	
Abertura à Experiência	.004	.961	

## 9 Discussão

Através de anteriores estudos, foi possível confirmar a existência de uma relação muito próxima entre a ansiedade e a performance em treino e em contexto competitivo (Ford et al., 2017; Khan et al., 2017). Cada vez mais investigações são desenvolvidas no âmbito da ansiedade no desporto. Ford et al. (2017) refere que a utilização de um leque diverso de estratégias psicológicas é eficaz no controlo da ansiedade. Completa ainda dizendo que a ansiedade poderá estar relacionada com o aumento de lesões músculo-esqueléticas, atrasos no tratamento e no retorno à competição e impacto negativo no desempenho do atleta (Ford et al., 2017; Khan et al., 2017).

O presente estudo foi realizado com o intuito de investigar diferenças individuais nos níveis de ansiedade competitiva experienciada por atletas em função do sexo, da modalidade, da regulação emocional e da personalidade. Assim sendo, será elaborada uma discussão, fundamentada pela literatura existente, sobre os resultados obtidos e apresentados anteriormente.

Após análise dos valores correspondentes ao instrumento que visa avaliar a ansiedade competitiva, observámos que as médias sugerem que, no geral, os atletas apresentam mais autoconfiança do que ansiedade cognitiva e ansiedade somática. Isto poderá ser justificado pela experiência que cada um foi adquirindo ao longo do seu percurso enquanto atleta, tal como afirma Mellalieu et al. (2004) e Martens et al. (1990).

Relativamente ao Questionário de Regulação Emocional, o valor mais elevado foi encontrado na dimensão da reavaliação cognitiva, o que indica, segundo Molina et al. (2018), maior foco por parte dos atletas, que utilizam esta estratégia de regulação emocional, no objetivo e competição.

No que diz respeito à personalidade, avaliada através do IP10, verificámos que amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência parecem ser os traços que se manifestam com maior predominância nos atletas, algo que vai ao encontro da literatura. São vários os estudos que mostram que estes são os traços que, tendencialmente, são apresentados por atletas (Piepiora & Kaśków, 2019; Piepiora, 2021; Piepiora et al., 2018; Mirzaei et al., 2013).

Posteriormente, com base nas hipóteses estipuladas no início do estudo, pudemos confirmar parcialmente a nossa primeira hipótese. As mulheres apresentaram valores mais elevados na ansiedade cognitiva e somática, enquanto que na autoconfiança foram os homens a apresentar

resultados superiores. Deste modo, verificou-se que atletas femininas demonstram maior predisposição para sentir ansiedade, tal como já havia sido concluído em investigações anteriormente realizadas (Martens et al., 1990; Kemarat et al., 2022; Criticos et al., 2020; Clifton & Gill, 1994). No entanto, tal como alguns autores salientam, é necessário ter em consideração que pode existir um viés nos dados apresentados pelos homens já que as respostas deles podem ser influenciadas por estereótipos de sexo que ditam que os homens não devem mostrar ansiedade já que isso é sinal de 'fraqueza' (e.g., Dias et al., 2010).

Apesar de vários autores referirem que os atletas de modalidades individuais experimentam maior ansiedade competitiva (Ramis et al., 2015; Rocha & Osório, 2018; Correia & Rosado, 2019; Terry et al., 2010; Kemarat et al., 2022), não foram identificadas diferenças significativas em nenhuma dimensão da ansiedade competitiva em função da modalidade. Embora fosse expectável confirmar esta associação, dado que nesta modalidade existe somente um atleta a competir pelo melhor resultado, a lidar com toda a pressão da competição sozinho e eventualmente ter que lidar sozinho com um resultado negativo que só dependeu de si (Cratty, 1984, citado por Bertuol & Valentini, 2006; Becker Jr., 2000, citado por Silva et al., 2015; Dias et al., 2020; Ramis et al., 2015; Kirkby & Liu, 1999) tal não se verificou. Num estudo anterior, verificou-se que, ao contrário do esperado, os atletas de desportos individuais apresentavam menos ansiedade cognitiva, não havendo diferenças nas restantes dimensões de ansiedade competitiva (Fernandes et al., 2013). Parece assim existir um padrão inconsistente no que respeita às diferenças na ansiedade competitiva em função da modalidade, que poderá ser explicado pela influência de outras variáveis (e.g., relação com treinador, maior controlo sentido pelos atletas de modalidade individuais, coesão entre membros da equipa nas modalidades coletivas, entre outros aspetos).

Quanto à segunda hipótese, pudemos confirmar que a reavaliação cognitiva tem impacto positivo na autoconfiança, tal como aconteceu na investigação de Molina et al. (2018). Uma vez que a reavaliação cognitiva é uma estratégia que contribui para reduzir a ansiedade e o stresse (Lane et al., 2012; Oriol et al., 2015), pois altera a resposta emocional de um determinado evento, seria expectável que ela contribuísse para aumentar a autoconfiança dos atletas perante uma situação de competição. Além disso, como verificado em estudos anteriores (e.g., Uphill et al., 2012) a reavaliação cognitiva está associada a emoções mais positivas no contexto da competição desportiva, pelo que se compreende a ausência de associação entre estas estratégias de regulação emocional e a ansiedade cognitiva e somática.

Em relação à supressão, não foram encontradas associações significativas com nenhuma das dimensões da ansiedade competitiva, embora fosse esperado que isso acontecesse devido aos resultados encontrados em estudos anteriores que mostram que a supressão diminui a capacidade dos atletas para reduzir a intensidade emocional associadas aos eventos o que poderia potencializar o aparecimento de sintomas de ansiedade e levar a um bloqueio cognitivo durante a competição (e.g., Molina et al., 2018). No entanto, tal não se verificou. Serão necessários mais estudos para melhor compreender o impacto da supressão na ansiedade competitiva já que existem estudos que mostram que nem sempre a supressão tem custos associados (sobretudo quando usada de forma flexível; Bonanno et al., 2004), podendo até ser benéfico em algumas circunstâncias.

Por último, relativamente à terceira e última hipótese, constatamos que a estabilidade emocional se associa negativamente à ansiedade cognitiva e à ansiedade somática, e positivamente à autoconfiança. Assim sendo, visto que a estabilidade emocional é entendida como o pólo oposto de neuroticismo, confirmamos a nossa hipótese. Tal como aconteceu na investigação de Balyan et al. (2016), corroboramos que o neuroticismo está associado positivamente à ansiedade competitiva. Tendo em consideração as teorias da personalidade, é possível colocar a hipótese de que os atletas com níveis mais elevados de neuroticismo sejam também mais reativos emocionalmente e, por isso, estejam mais vulneráveis ao stress e, neste caso, à ansiedade competitiva. Além disso, a sua tendência para apresentar uma preocupação excessiva e interpretar as situações como ameaçadoras pode contribuir para essa associação significativa com a ansiedade competitiva (Widiger & Oltmanns, 2017).

## **10 Conclusão**

Com a elaboração deste estudo foi possível analisar a ansiedade competitiva sentida pelos atletas, com base na modalidade praticada, nos traços de personalidade e estratégias de regulação emocional utilizadas. A nossa primeira hipótese, colocada com o intuito de analisar se a ansiedade competitiva se manifestava com maior predominância nas modalidades individuais e no sexo feminino, não foi confirmada na sua totalidade. Somente foi possível confirmar que as mulheres tendem a sentir mais ansiedade competitiva do que os homens, o que já havia sido verificado em outros estudos. Quanto à existência de maior predominância de ansiedade competitiva nos atletas que praticam modalidades individuais, não se confirmou,

apesar de ter sido corroborado em vários outros estudos. No que diz respeito à segunda hipótese criada, que visava analisar a existência de maiores níveis de ansiedade por atletas que utilizam a supressão emocional e menores em atletas que utilizam a reavaliação cognitiva, apenas constatámos uma associação positiva entre reavaliação cognitiva e a autoconfiança, ou seja, os atletas que regulam as emoções através da reavaliação cognitiva experienciam menor ansiedade competitiva. Por último, a terceira hipótese tinha como objetivo verificar se os atletas que apresentam o traço de neuroticismo evidenciam níveis elevados de ansiedade competitiva, sendo possível confirmá-la através do nosso estudo.

## **11 Limitações da Investigação e Sugestões para Futuras Investigações**

### **11.1 Limitações**

Durante o desenvolvimento do presente estudo, foram encontradas algumas limitações que, possivelmente, poderão ter tido impacto nos resultados do mesmo. A primeira limitação está relacionada com o momento e contexto em que foi feita a recolha de dados, mais concretamente, devido à suspensão de determinadas competições desportivas. Como consequência do elevado número de casos Covid-19 registados, muitas competições mantiveram-se suspensas durante algum tempo. Assim sendo, parte dos atletas que aceitaram participar no estudo e que se encontravam impossibilitados de competir, basearam-se em sensações/experiências que já não vivenciavam há algum tempo, o que pode ter causado algum impacto nas respostas dadas, visto que as mesmas poderão não ser representativas da realidade. Para além disso, como foi referido anteriormente, o estudo foi realizado no decorrer de uma pandemia que obrigou os atletas a alterar toda a sua dinâmica desportiva, o que pode ter causado um aumento nos níveis de ansiedade competitiva sentida.

Outra limitação presente no estudo relaciona-se com a dificuldade em compreender se a ansiedade competitiva está relacionada com o tipo de desporto praticado, independentemente de ser individual ou coletivo, visto que cada desporto tem as suas especificidades e, conseqüentemente, diferentes fatores externos que poderão aumentar a ansiedade sentida. Querendo isto dizer que as respostas dadas pelos atletas, relativamente à ansiedade sentida em competição, não estarão só relacionadas com a forma como este interpreta e lida com o contexto, mas com o tipo e quantidade de aspetos externos com que ele poderá ter de lidar. Ou seja, um atleta que pratica badminton, desporto de modalidade individual, e apresenta baixos

valores de ansiedade, caso praticasse triatlo, também modalidade individual, possivelmente apresentaria níveis mais elevados, devido à existência de diferentes stressores.

Outras limitações incluem a natureza transversal do estudo que não permite aferir causalidade entre as variáveis em estudo; o recurso a escalas de autorrelato, sendo importante recolher dados utilizando outros métodos (e.g., medições fisiológicas); e dada a natureza dos diferentes tipos de desportos seria importante ter uma maior e mais diversa amostra de cada tipo de desporto coletivo e individual. Finalmente, apesar do Inventário de Personalidade de Dez Itens ser considerado um bom instrumento para avaliar a personalidade, é necessário ter em conta que as suas dimensões apresentam baixa consistência interna e que isso poderá influenciar os resultados obtidos.

## **11.2 Sugestões para Futuras Investigações**

Com base no estudo elaborado, como indicações para posteriores estudos, salientamos que seria interessante analisar a média de classificações competitivas de cada atleta quando sentem maiores níveis de ansiedade, visto que, apesar de poderem ser apresentados elevados níveis de ansiedade, alguns atletas podem utilizá-los de forma a atingir os seus objetivos, estudando assim o impacto da ansiedade na performance do atleta.

Outra indicação que salientamos está relacionada com a regulação emocional. Para compreender se a estratégia de regulação emocional é realmente eficaz e favorável ao desempenho competitivo, os atletas que concordassem em participar no estudo, deveriam responder a questionários depois de 3 competições, de forma a verificar se a estratégia utilizada é recorrente, acrescentando perguntas sobre a performance nessa mesma competição – ex.: “Como avalia a sua performance nesta competição?” ou “Nesta competição fiquei em \_\_\_º lugar”. Seria assim importante recorrer a estudos longitudinais.



## 12 Referências

- Balyan, K. Y., Tok, S., Tatar, A., Binboga, E., & Balyan, M. (2016). The Relationship Among Personality, Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety, Physiological Arousal, and Performance in Male Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *10*(1), 48–58. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0013>
- Bertuol, L., & Valentini, N. C. (2006). Ansiedade competitiva de adolescentes: Gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Journal of Physical Education*, *17*(1), 65-74.
- Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J., & Nunes, O. (2021). The perceived invalidation of emotion scale (PIES) in a Portuguese sample: a psychometric evaluation and an item response theory analysis. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01238-6>
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, *88*(4), 748-761.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, *15*(7), 482-487.
- Bradley, S. J. (2003). *Affect regulation and the development of psychopathology*. Guilford.
- Canli, T., Ferri, J. & Duman, A. (2009). Genetics of emotion regulation. *Neuroscience* *164*, 43–54.
- Clifton, R. T., & Gill, D. L. (1994). Gender Differences in Self-Confidence on a Feminine-Typed Task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(2), 150–162. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.2.150>
- Correia, M. E., & Rosado, A. (2019). Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. *International Journal of Psychological Research*, *12*(1), 9–17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
- Costa, P., & McCrae, R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, *13*(6), 653–665. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-i](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-i)

- Criticos, M., Layne, T., Simonton, K., & Irwin, C. (2020). Gender differences with anxiety, perceived competence, and grit in collegiate track and field throwers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2751-2759.
- Crone, E. A., & Steinbeis, N. (2017). Neural Perspectives on Cognitive Control Development during Childhood and Adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(3), 205–215. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.01.003>
- Cruz, J. (1989). Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia*, 8(4), 3-11.
- Cruz, J. Viveiros, M. Alves, L. Gomes, A. Matos, D. Ferreira, M. & Dias, C. (2006). Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial. In N. Santos, M. Lima, M. Melo, A. Candeias, M. Grácio & A. Calado (Eds). *Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*. 3, (104-125).
- Diamond, L. M. & Aspinwall, L. G. (2003) Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect and Dyadic Processes. *Motivation and Emotion*, 27(2).
- Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/16596>
- Direção-Geral da Saúde (2022). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física – Perguntas e respostas. <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2013). Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(6), 705-714.
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2014). Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. *Motricidade*, 10(2), 81-89.

- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.022>
- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8(1), 205–212. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s125845>
- Franck, A. (2009). Individual and team sports athletes in the transition from junior to senior sports. School of Social and Health Sciences. Halmstad University.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Friesen, A. P., Lane, A. M., Devonport, T. J., Sellars, C. N., Stanley, D. N., & Beedie, C. J. (2013). Emotion in sport: considering interpersonal regulation strategies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 139–154. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2012.742921>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann J.W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528. doi: 10.1016/S0092-6566(03)00046-1.
- Gottschalk, S. (2003). Reli(e)ving the Past: Emotion Work in the Holocaust's Second Generation. *Symbolic Interaction*, 26(3), 355–380. <https://doi.org/10.1525/si.2003.26.3.355>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–37.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497–512). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.106.1.95>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health.*, 13–35. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 74–85. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.037>
- Guzmán, J. I. N., Amar, J. R., & Ferreras, C. G. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. *Revista de psicología del deporte*, 4(2), 7-17.
- Hanin, Y. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In: G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Ed.), *Handbook of sport psychology*. (pp. 31-58). John Wiley, & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch2>

- Hanton S., Mellalieu S., Williams J. M. (2015) Understanding and managing stress in sport. In Williams J.M., Krane V. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (207-239). 7th ed. McGraw-Hill.
- Hardy, L. (1996). A test of catastrophe models of anxiety and sport performance against multidimensional theory models using the method of dynamic differences. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 9, 69-86.
- Hardy, L., Woodman, T., & Carrington, S. (2004). Is self-confidence a bias factor in higher-order catastrophe models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26 (3), 359-368.
- Hareli, S., & Weiner, B. (2002). Social emotions and personality inferences: A scaffold for a new direction in the study of achievement motivation. *Educational Psychologist*, 37(3), 183–193. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3703\\_4](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3703_4)
- Jarvis, M. (2005). *Sport psychology*. Routledge.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449–478. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 657–663. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90138-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90138-4)
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471–486. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.471>
- Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161–180.

- Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., & Suwankan, S. (2022). Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. *PLoS ONE*, *17*(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262486>
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). Effects of Anxiety on Athletic Performance. *Research & Investigations in Sports Medicine*, *1*(2). <https://doi.org/10.31031/rism.2017.01.000508>
- King, R. B., & dela Rosa, E. D. (2019). Are your emotions under your control or not? Implicit theories of emotion predict well-being via cognitive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, *138*, 177–182. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.040>
- Kirkby, R. J., & Liu, J. (1999). Precompetition Anxiety in Chinese Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, *88*(1), 297–303. <https://doi.org/10.2466/pms.1999.88.1.297>
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation in psychopathology. In P. Philippot, & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359-385). Lawrence Erlbaum.
- Lane, A. M., Beedie, C., Devonport, T. J., & Stanley, D. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *21*(6), 445–451. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x>
- Lane, A.; Beedie, C.; Jones, M. V.; Uphill, M., & Devonport, T. (2012). The bases expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sport Sciences*, *30*(11), 1189-1195. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.
- Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics
- Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, *14*, 229–252.
- Lorimer, R., & Westbury, T. (2006). Physical self-presentation and competitive anxiety in male master divers. *Psychological reports*, *99*(3), 773-780. <https://doi.org/10.2466/PR0.99.3.773-780>

- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Smith, D. E. & Bump, L. A., (1983). The development of the Competitive State Anxiety Inventory - 2. University of Urbana.
- Martens R, Vealey RS, Burton D. (Eds.) (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., & Nicolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotions experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 188–205. <https://doi.org/10.1037/spy0000037>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). The Five Factor Theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3 ed., pp. 159–181). Guilford Press.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- McCusker, K., & Gunaydin, S. (2015). Research using qualitative, quantitative or mixed methods and choice based on the research. *Perfusion*, 30(7), 537–542. <https://doi.org/10.1177/0267659114559116>
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(5), 326–334. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00389.x>
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. Nova Science Publishers.
- Miles, H. J., & Gross, J. J. (1999). Emotion suppression. *Encyclopedia of Human Emotions*, 237–241. Macmillan
- Mirzaei, A., Nikbakhsh, R., & Sharififar, F. (2013). The relationship between personality traits and sport performance. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 439-442.

- Molina, V. M., Oriol, X., & Mendoza, M. C. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, *14*(53), 191–204. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301>
- Moran, A. P. (2012). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. Routledge.
- Mullen, R., & Hardy, L. (2000). State anxiety and motor performance: Testing the conscious processing hypothesis. *Journal of Sports Sciences*, *18*(10), 785–799. <https://doi.org/10.1080/026404100419847>
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring Individual Differences. In Emotion Regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, *51*(1), 49–91. <https://doi.org/10.5334/pb-51-1-49>
- Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M., & Beckmann, J. (2013). Prevalence of Depressive Symptoms and Correlating Variables Among German Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *7*(4), 313–326. <https://doi.org/10.1123/jcsp.7.4.313>
- Nunes, A., Limpo, T., Lima, C. F., & Castro, S. L. (2018). Short scales for the assessment of personality traits: development and validation of the Portuguese Ten-Item Personality Inventory (TIPI). *Frontiers in Psychology*, *9* (461). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00461>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science*, *17*(2), 153–158. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00566.x>
- Oriol, X., Molina, V., DaCosta, S., & Páez, D. (2015). Regulación Afectiva y Bienestar en Ámbito Deportivo: Validación de las escalas de heterorregulación y su relación con bienestar y eficacia colectiva. JC; Oyanedel.; M.; Bilbao., & D., Páez (Ed.), *La felicidad de los chilenos: Estudio sobre bienestar*, 49-66.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge University Press.



- Pa, W., Salamuddin, N., & Zin, N. (2019). Pre-Competition Anxiety Levels among Malaysian High-Performance Athletes. *International Journal of Innovation, Creativity and Change.*, 7(11), 89–101.
- Patsiaouras, A., Chatzidimitriou, M., Charitonidis, K., Giota, A., & Kokaridas, D. (2017). The Relationship of Personality and Trait Anxiety between Male and Female Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*, 5(3), 39–47. <https://doi.org/10.29252/acadpub.aassjournal.5.3.39>
- Pervin, L.A., & Cervone, D. (2010). *Personality: Theory and research* (11th ed.). Wiley.
- Piedmont, R. L., Hill, D. C., & Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 769–777. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(98\)00280-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(98)00280-3)
- Piepiora, P. (2021). Personality profile of individual sports champions. *Brain and Behavior*, 11(6). <https://doi.org/10.1002/brb3.2145>
- Piepiora, P., & Kaśków, K. (2019). Personality profile of Polish Volleyball players – a case study of players at various sports levels. *Quality in Sport*, 5(2), 47. <https://doi.org/10.12775/qs.2019.011>
- Piepiora, P., Kazimierz, W., & Piepiora, Z. (2018). Personality profiles of karate masters practising different kumite styles. *Archives of Budo*, 14.
- Pinto, M., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología Del Deporte*, 22(1), 47–52.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490.
- PORDATA. (2022). *Praticantes desportivos federados: total e por algumas federações desportivas*. [Www.pordata.pt. https://www.pordata.pt/Portugal/Praticantes+desportivos+federados+total+e+por+algumas+federa%C3%A7%C3%B5es+desportivas-2226](https://www.pordata.pt/Portugal/Praticantes+desportivos+federados+total+e+por+algumas+federa%C3%A7%C3%B5es+desportivas-2226)

- Ramis, Y., Viladrich, C., Sousa, C., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*, 27(2), 174-181. doi:10.7334/psicothema2014.263
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004-1009.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875-890. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005>
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379-404. [https://doi.org/10.1016/s1469-0292\(03\)00034-7](https://doi.org/10.1016/s1469-0292(03)00034-7)
- Rocha, V. V. S., & Osório, F. de L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 45(3), 67-74. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000160>
- Rolland, J. (2002). Cross-Cultural Generalizability of the Five-Factor Model of Personality. In McCrae, R. & Allik, J., *The Five-Factor Model of Personality across Cultures* (7-28). Springer Science + Business Media.
- Rothmann, S., & Coetzer, E. P. (2003). The big five personality dimensions and job performance. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(1), 68-74.
- Schweizer, S., Gotlib, I. H., & Blakemore, S.-J. (2020). The Role of Affective Control in Emotion Regulation During Adolescence. *Emotion*, 20(1), 80-86. <https://doi.org/10.1037/emo0000695>

- Silva, C. V., Lima, C. P., Ribeiro, G. P., Costa, V. O., & Hernandez, J. A. E. (2015). Ansiedade-traço em atletas de esportes coletivos e individuais.
- Sloan, D. M., & Kring, A. M. (2007). Measuring Changes in Emotion During Psychotherapy: Conceptual and Methodological Issues. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 307–322. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00092.x>
- Spaapen, D. L., Waters, F., Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. S. (2014). The Emotion Regulation Questionnaire: Validation of the ERQ-9 in two community samples. *Psychological Assessment*, 26(1), 46–54. <https://doi.org/10.1037/a0034474>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-20). Academic.sloan
- Swickert, R. J., Hittner, J. B., & Foster, A. (2010). Big Five traits interact to predict perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 48, 736-741. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.018>
- Terry, P. C., Cox, J. A., Lane, A. M., & Karageorghis, C. I. (1996). Measures of Anxiety among Tennis Players in Singles and Doubles Matches. *Perceptual and Motor Skills*, 83(2), 595–603. <https://doi.org/10.2466/pms.1996.83.2.595>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Üngür, G., & Karagözoğlu, C. (2021). Do personality traits have an impact on anxiety levels of athletes during the COVID-19 pandemic? *Current Issues in Personality Psychology*, 9(3), 246–257. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.106138>
- Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770.
- Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 3–37). Human Kinetics.

- Vaz, F. M., Martins, C., & Martins, E. C. (2008). Diferenciação emocional e regulação emocional em adultos portugueses. *Psicologia*, 22(2), 123-135.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1093–1104. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.6.1093>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Widiger, T. A., & Oltmanns, J. R. (2017). Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World psychiatry*, 16(2), 144.
- Xu, C., Xu, Y., Xu, S., Zhang, Q., Liu, X., Shao, Y., Xu, X., Peng, L., & Li, M. (2020). Cognitive Reappraisal and the Association Between Perceived Stress and Anxiety Symptoms in COVID-19 Isolated People. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00858>

## **Anexos**

**Anexo A – Consentimento Informado**  
**Personalidade, Regulação Emocional e Ansiedade Competitiva em Atletas –**  
**Modalidades Coletivas Vs Individuais**

Convidamo-lo a participar na investigação "Personalidade, Regulação Emocional e Ansiedade Competitiva em Atletas – Modalidades Coletivas Vs Individuais", uma dissertação no âmbito do mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento da Universidade Autónoma de Lisboa.

Este questionário destina-se a atletas federados, com idade igual ou superior a 18 anos, que não sejam acompanhados psicologicamente e que estejam a participar em competições (este último ponto ficará sem efeito se, devido à pandemia, estas se encontrarem suspensas). Tem por objetivo a recolha de dados sobre o atleta, a prática desportiva, estratégias de regulação emocional utilizadas em competição, níveis de ansiedade competitiva e personalidade.

Toda a informação fornecida será mantida anónima e confidencial. Apenas os resultados globais da investigação serão tornados públicos, em apresentações ou publicações de carácter científico, preservando sempre o anonimato dos participantes.

A participação neste questionário é voluntária. Assim sendo, em qualquer momento, pode desistir da sua participação e solicitar junto do investigador que a informação por si fornecida seja removida e eliminada deste estudo.

Este projeto teve a aprovação da Comissão de Ética do CIP - Centro de Investigação da Universidade Autónoma de Lisboa.

Equipa de Investigação:

Professora Doutora Tânia Brandão, e-mail: [tbrandao@autonoma.pt](mailto:tbrandao@autonoma.pt)

Rita Amaro, e-mail: [ritamaro24@hotmail.com](mailto:ritamaro24@hotmail.com)

**CONSENTIMENTO INFORMADO PARA A RECOLHA E TRATAMENTO DE**  
**DADOS PESSOAIS ONLINE**

Declaro que tenho mais de 18 anos e aceito participar neste estudo de investigação. Compreendo a natureza e o objetivo do estudo. Sei que posso suspender o preenchimento deste questionário online a qualquer momento e que os meus dados são anónimos, confidenciais e serão usados apenas para fins de investigação científica.

Por favor, seleccione apenas uma das seguintes opções:

Sim, pretendo prosseguir e participar neste estudo.

Não pretendo participar neste estudo

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

INSTRUMENTOS

***Obrigada pela sua participação!***

Se tiver interesse em tomar conhecimento dos resultados deste estudo poderá contactar os investigadores através dos emails: [tbrandao@autonoma.pt](mailto:tbrandao@autonoma.pt) e [ritamaro24@hotmail.com](mailto:ritamaro24@hotmail.com). No final do projeto, ser-lhe-á enviada uma súmula dos principais resultados obtidos.

## Anexo B – Questionário Sociodemográfico e Prática desportiva

### Questionário Sociodemográfico e Prática Desportiva

Este questionário destina-se a recolher dados breves sobre o atleta e a sua prática desportiva. Solicitamos que responda a todas as questões

1. Sexo:

Masculino       Feminino

2. Idade: \_\_\_\_\_

3. Modalidade:

Individual       Coletiva

4. Pratico:

Atletismo       Andebol

Natação       Futsal

Muay Thai       Rugby

Ciclismo       Futebol

Outro: \_\_\_\_\_

5. Sou federado/a neste desporto há: \_\_\_\_\_

6. Treino \_\_\_\_\_ horas por semana

7. Participo em competições a nível (poderá assinalar mais do que uma):

Distrital       Regional

Nacional

Outro: \_\_\_\_\_