



**PARA ALÉM DAS HABILIDADES FÍSICAS: O PAPEL
MEDIADOR DO BEM-ESTAR EUDAIMÓNICO NA
RELAÇÃO ENTRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E
DESEMPENHO**

MAFALDA PINA SILVA

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR PEDRO ALMEIDA

Coordenador do Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR FILIPE LOUREIRO

PROFESSOR DOUTOR PEDRO ALMEIDA

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

Dissertação de Mestrado realizada sob as orientações dos Prof. Doutor Pedro Almeida, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações

AGRADECIMENTOS

Cinco anos que passaram a voar e que apenas na memória vou poder recordar... Este, será um agradecimento breve, uma vez que o que se traz no coração dificilmente se expressa em palavras.

Quero começar por expressar o meu profundo agradecimento à minha família, cujo apoio inabalável foi a base sólida sobre a qual esta dissertação foi escrita. Em particular, um agradecimento especial à minha mãe e ao meu avô, que sempre se esforçaram por me educar e me proporcionar todos os meios para atingir os meus sonhos, foram as minhas forças motrizes por detrás deste percurso académico.

Aos Professores Doutores Pedro Almeida e Filipe Loureiro, extremamente agradecida por toda a orientação, atenção e sabedoria partilhada ao longo deste percurso. Em particular, ao Professor Filipe Loureiro, a sua dedicação e contribuição foram fundamentais para o desenvolvimento desta dissertação.

Aos meus amigos, madrinha, padrinhos e afilhadas, sempre prontos para me ouvir e incentivar na conquista de objetivos. Muito obrigada a todos os que me ajudaram a superar desafios e a manter o equilíbrio ao longo destes estudos.

RESUMO

A presente dissertação tem como objetivo estudar a relação entre inteligência emocional, bem-estar eudaimónico e desempenho desportivo subjetivo. Em específico, pretendemos contribuir para a compreensão do efeito da inteligência emocional sobre o rendimento desportivo, propondo o bem-estar eudaimónico como variável mediadora deste processo.

Para tal, jogadores de futebol foram recrutados para participar num questionário online, no qual preencheram o Trait Meta Mood Scale (Salovey et al., 1995), de forma a medir a inteligência emocional, o Questionnaire of Eudaimonic Well-Being in Sports Context (Batanero et al., 2021), de forma a avaliar o bem-estar eudaimónico, e o Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (Gomes, 2016), de forma a avaliar o rendimento desportivo percebido. A amostra resultante do presente estudo foi assim constituída por 122 jogadores/as de futebol com idades compreendidas entre os 14 e os 26 anos ($M = 16.6$, $DP = 2.77$), 27 (22.1 %) do género feminino e 95 (77.9 %) do género masculino.

Os resultados obtidos evidenciaram uma relação significativa positiva entre a inteligência emocional e o desempenho desportivo percebido. Adicionalmente, verificou-se uma correlação significativa entre a inteligência emocional e o bem-estar eudaimónico, e entre este e o desempenho desportivo percebido. A mediação proposta foi suportada, porém evidenciando uma diferença entre as dimensões específicas de bem-estar na sua capacidade de mediar este efeito, sendo que apenas a dimensão associada ao *Sentido de Significância e Propósito* mediou significativamente o efeito da inteligência emocional sobre o desempenho.

Estes resultados salientam a importância do desenvolvimento de estratégias e intervenções psicológicas focadas na melhoria da inteligência emocional, em particular na dimensão de reparação, conciliando com uma promoção mais holística e integrativa no treino e no suporte psicológico de um sentimento de significado e propósito, referente ao bem-estar eudaimónico e contribuindo para o desempenho.

Palavras-chave: Inteligência emocional; Bem-estar eudaimónico; Desempenho desportivo.

ABSTRACT

The goal of this research is to explore the connection between emotional intelligence, eudaimonic well-being, and subjective sports performance. The study intends to provide insight into how emotional intelligence impacts sports performance, with eudaimonic well-being as a mediating factor.

To achieve this objective, an online questionnaire was administered to 122 soccer players between the ages of 14 and 26 ($M=16.6$, $SD=2.77$). The survey employed the Trait Meta Mood Scale (TMMS-24; Salovey et al., 1995) to measure emotional intelligence, the Questionnaire of Eudaimonic Well-Being in Sports Context (QEWBSC; Batanero et al., 2021) to evaluate eudaimonic well-being, and the Questionnaire of Perceived Sports Performance (QPRD; Gomes, 2016) to assess perceived sports performance. The sample comprised 27 (22.1%) females and 95 (77.9%) males.

The results indicated a significant positive correlation between emotional intelligence and perceived sports performance. The study also found a significant correlation between emotional intelligence and eudaimonic well-being, as well as between eudaimonic well-being and perceived sports performance. The researchers' hypothesis, which posited eudaimonic well-being as a mediator between emotional intelligence and sports performance, was supported. However, it was revealed that only the Sense of Significance and Purpose dimension of eudaimonic well-being mediated this effect.

The study's outcomes carry significant implications for the development of psychological strategies and interventions aimed at enhancing emotional intelligence. The researchers recommend a more comprehensive and integrated approach that fosters a sense of meaning and purpose, critical to eudaimonic well-being and to improve performance.

Keywords: Emotional intelligence; Eudaimonic well-being; Sports performance.

LISTA DE ABREVIATURAS

BE - Bem-Estar

BEE - Bem-Estar Eudaimónico

DDS – Desempenho Desportivo Subjetivo

IE - Inteligência Emocional

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Introdução..... | 11 |
| Revisão de Literatura..... | 13 |
| Inteligência Emocional..... | 13 |
| Emoções e Inteligência Emocional no Contexto Desportivo..... | 14 |
| Desempenho no Contexto Desportivo..... | 17 |
| Bem-Estar Eudaimónico..... | 20 |
| Bem-Estar Eudaimónico no Contexto Desportivo..... | 22 |
| O Presente Estudo..... | 25 |
| Método..... | 28 |
| Participantes..... | 28 |
| Delineamento..... | 28 |
| Instrumentos..... | 28 |
| Procedimento..... | 30 |
| Resultados..... | 32 |
| Análise das qualidades psicométricas dos instrumentos..... | 32 |
| Teste de hipóteses..... | 35 |
| Discussão..... | 39 |
| Limitações e sugestões para estudos futuros..... | 42 |
| Conclusão..... | 44 |
| Referências bibliográficas..... | 45 |
| Anexos..... | 60 |

ÍNDICE DE TABELAS

| | |
|--|----|
| Tabela 1. Valores da qualidade de ajustamento do modelo (TMMS-24) à amostra..... | 32 |
| Tabela 2. Valores da qualidade de ajustamento do modelo (QPRD) à amostra..... | 33 |
| Tabela 3. Valores da qualidade de ajustamento do modelo (QEWBSC) à amostra..... | 33 |
| Tabela 4. Estatísticas descritivas das variáveis em estudo..... | 34 |
| Tabela 5. Tabela de correlações de Pearson entre o QPRD e as dimensões da TMMS-24..... | 35 |
| Tabela 6. Tabela de correlações de Pearson entre as dimensões da TMMS-24 e da QEWBSC..... | 36 |
| Tabela 7. Tabela de correlações de Pearson entre QPRD e as dimensões QEWBSC..... | 37 |
| Tabela 8. Modelo de Mediação..... | 37 |
| Tabela 9. Diferentes Dimensões da QEWBSC..... | 38 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1. Modelo de mediação proposto para a presente investigação..... | 27 |
|--|----|

“Sentir as emoções é o que torna a nossa vida rica.”

- Daniel Goleman

INTRODUÇÃO

O mundo atual cada vez mais dá ênfase à saúde mental em geral. E, no mundo que é o desporto de competição, organizações e atletas procuram estratégias para melhorar a sua saúde mental e, por consequência, promover um impacto positivo no desempenho e alcançar melhores resultados (sucesso). A presente tese sustenta-se assim no interesse em investigar mais sobre onde e como é que a psicologia pode contribuir para o desempenho no contexto desportivo. Qual o impacto que a inteligência emocional e o bem-estar dos atletas têm sobre a sua perceção de desempenho?

Diversos estudos têm evidenciado o interesse em investigar como e onde é que a psicologia pode contribuir no contexto desportivo, com especial atenção no nível de competição (Uzzell et al., 2022). A ideia geral e consensual é a de que o desempenho desportivo é influenciado pela gestão adequada das emoções (Laborde et al., 2011), sendo a capacidade para regular uma competência que contribui para o sucesso desportivo (Cordeiro et al., 2017). Segundo Santos (citado por De Souza et al., 2017), atletas de elite demonstram um alto nível de autorregulação e controle emocional, garantindo que as suas emoções não prejudicam seu desempenho desportivo.

Falar sobre desportos competitivos e desempenho nos atletas implica também abordar o seu bem-estar. Em atletas de alta-*performance*, verifica-se uma interessante relação antagónica entre estes dois construtos. Sendo o desporto competitivo uma profissão onde os atletas são constantemente colocados numa posição de desgaste físico e mental, diversos são os casos de atletas que recentemente têm desistido por estes mesmos motivos. Tendo isto em consideração, o desenvolvimento de inteligência emocional pode ter um papel importante na prevenção de situações de, por exemplo, *burnout* (Sattorov, 2020).

Como é que será possível alcançar esse bem-estar neste contexto tão exigente? Ou, mesmo, como podemos compreender se este “bem-estar” é recompensatório para alcançar os níveis de desempenho que estes atletas se propõem e desejam.

Sendo a inteligência emocional uma das *skills* mais importantes neste contexto, uma vez que, saber identificar e compreender as suas próprias emoções é um elemento essencial para qualquer atleta que procure alcançar a excelência no desporto (Kerkoski, 2008), as emoções fazem também parte das experiências competitivas a que os atletas são

expostos e é inegável que os desportos competitivos são uma montanha-russa de sentimentos e emoções (Kopp et al, 2018).

Assim, esperamos que o bem-estar psicológico seja uma variável crucial e que possa ajudar a explicar o impacto da relação entre a inteligência emocional sobre o desempenho desportivo. Questionamos se atletas com maior nível de inteligência emocional terão, portanto, uma vantagem quando falamos de bem-estar. Pode o efeito da inteligência emocional ser mediado pelo bem-estar psicológico, contribuindo para um maior nível de desempenho?

REVISÃO DE LITERATURA

Inteligência Emocional

A inteligência emocional (IE) é frequentemente definida como a capacidade de perceber, compreender e regular as emoções, tanto do próprio indivíduo como nos outros. A primeira vez que se introduziu este conceito de inteligência emocional na literatura foi em 1990, nas investigações de Salovey e Mayer, que a definiram como a “habilidade de monitorizar as próprias emoções bem como as dos outros, de distinguir entre emoções, e de usar esta informação para guiar o pensamento e a ação” (p. 189). Uma capacidade mental que nos permitem aceder, gerar e expressar sentimentos, interpretar as emoções e a própria linguagem emocional (Mayer & Salovey, 1997 citado por Magrum et al., 2019). Contudo, distintas definições foram surgindo, sendo que o conceito de inteligência emocional na literatura teve maior adesão quando Goleman, em 1995, o “redefiniu” na sua obra *“Emotional Intelligence”* como:

“a capacidade de a pessoa se motivar a si mesma e persistir independentemente das frustrações; de controlar os impulsos e adiar a recompensa, de regular o seu próprio estado de espírito e impedir que o desânimo subjugu a faculdade de pensar; de sentir empatia e de ter esperança.” (p. 54).

A inteligência emocional permite-nos, portanto, integrar as emoções durante o processo de pensamento, compreender e raciocinar com as emoções, e desenvolver regulação emocional para com o próprio e para com os outros. (Kopp & Jekauc, 2018).

Tendo em conta as várias definições do conceito, podemos referir dois modelos que se destacam pela sua influência e difusão: de modelos de aptidões e modelos mistos. Salovey e Mayer (1995), pioneiros na conceptualização formal da IE, propuseram um modelo de aptidões, centrado na ideia de que as emoções têm o potencial de auxiliar o pensamento e a ação, nomeadamente o *“ability model”*. Os autores argumentaram que as pessoas variam na sua capacidade de processar informações de natureza emocional e de relacionar emoções ao pensamento e, por sua vez, para resolver problemas. A sua abordagem é delineada por competências que vão desde a simples perceção e expressão emocional até a integração das emoções para facilitar o pensamento, a compreensão das emoções e, finalmente, a gestão das emoções em si e nos outros.

Em contraste, referimos os modelos mistos focados em aptidões mentais conciliando numa única entidade com outros traços de personalidade. Neste sentido,

destacam-se Bar-On (citado por Stough et al, 2009) ou, ainda, Daniel Goleman (1995) que popularizou uma perspectiva mais pragmática e aplicada da IE, focada nas competências e habilidades que as pessoas podem mobilizar no contexto de trabalho. A sua visão abrangia a importância da autoconsciência emocional, a habilidade de reconhecer e entender as próprias emoções. Esta autoconsciência serve de alicerce para a autogestão emocional, onde as emoções são reguladas e adaptadas conforme a necessidade. Adicionalmente, Goleman (1995) salientou a automotivação como um impulsionador de ações e objetivos. No domínio das habilidades sociais, Goleman (1995) enfatizou a empatia, a capacidade de compreender e estar ciente das emoções dos outros, e as habilidades de relacionamento, que governam as interações em situações sociais. De acordo com Magrum e colaboradores (2019), este modelo tem o objetivo de analisar as crenças dos sujeitos sobre as próprias habilidades emocionais, sendo conhecido como “*mixed model*”.

Ambas as abordagens oferecem insights valiosos sobre a natureza e a aplicação da IE. Enquanto Salovey e Mayer oferecem uma perspectiva mais cognitiva e teórica, Goleman fornece uma estrutura mais prática e orientada para o desempenho, especialmente útil no mundo profissional. As implicações desses modelos têm amplas ramificações e apontam a IE como preditora para várias áreas como desenvolvimento acadêmico e profissional, liderança, *stress*, bem-estar e saúde (Kopp & Jekauc, 2018).

Goleman (1995) refere, também, que sujeitos emocionalmente inteligentes se sentem, por norma, mais satisfeitos e eficazes, dominando hábitos de espírito que permitem ditar o seu nível de produtividade.

Uma boa gestão da IE é fundamental por uma série de razões que afetam nossa qualidade de vida, os nossos relacionamentos e o nosso desempenho em várias atividades, proporcionando-nos alcançar resultados superiores em vários níveis (Magrum et al., 2019). A IE é muito mais do que apenas ser sensível às emoções, é sobre compreender, gerir e utilizar as emoções de maneira produtiva e saudável.

Emoções e Inteligência Emocional no Contexto Desportivo

Universais, as emoções detêm um papel crucial no que é a condição humana (Arnold & Fletcher, 2021). Compreender o conceito de emoção é fundamental para que possamos entender o verdadeiro significado de IE. De acordo com Smith e Lazarus

(1990), as emoções orientam as nossas reações e decisões, influenciam as nossas interações sociais, são essenciais para a nossa compreensão e adaptação ao mundo ao nosso redor e, de um modo geral, importantes para o nosso bem-estar (físico e mental). Goleman (1995) caracteriza o conceito de emoção como um sentimento, raciocínios que dele surgem, estados psicológicos e biológicos, juntamente com um conjunto de inclinações para a ação. O desporto competitivo pode apresentar-se como uma atividade social, visto que se estabelecem relações que envolvem processos inerentemente influenciados por emoções, como: a comunicação, a liderança, a cooperação, a resolução de problemas (entre outros) (Kopp & Jekauc, 2018).

O que torna as emoções no ambiente desportivo uma experiência singular e complexa é a própria dinâmica que lhes está subjacente, estas manifestam-se de maneira variada de dia para dia e de um momento para o outro, adicionalmente, também mostram notáveis variações ao responder a estímulos parecidos. (Arnold & Fletcher, 2021).

Reconhecer as próprias emoções é, portanto, parte fundamental para um atleta conseguir alcançar resultados de excelência (Kerkoski, 2008). Visto que, no contexto desportivo, é necessário muito treino e investimento também está implicitamente “exigido” um conhecimento emocional pessoal percecionando as várias emoções e percebendo o seu impacto no seu desempenho, a própria compreensão das emoções e, por fim, ser capaz de alcançar uma boa gestão emocional, isto devido à exigência que é lhe imposta, por exemplo: em momentos competitivos em que as emoções comumente estão ao rubro (antes, durante e após) (Sencadas, 2019).

A IE, como previamente referido, está relacionada com uma regulação emocional eficaz, com a resiliência e com a capacidade de lidar com o *stress* (Salovey & Mayer, 1990) sendo que estes fatores podem desempenhar um papel crucial no desempenho desportivo (Laborde et al., 2016). Vários estudos têm sugerido que a inteligência emocional desempenha um papel significativo no desempenho desportivo, melhorando a resiliência, a tomada de decisões e a gestão do *stress* dos atletas (Salovey & Mayer, 1990; Laborde et al., 2016). Porém, de acordo com Sencadas (2019), os estudos realizados são escassos e podem encaixar-se em diversas áreas da psicologia (Latimer et al., citado por Sencadas, 2019).

De acordo com Aquilina, citado por Larsen e colaboradores (2021) o contexto desportivo pode ser um excelente “campo de treino” para desenvolver características psicológicas, sociais e emocionais, através de processos intrínsecos às modalidades,

como: a cooperação em equipa e interação social ou competências como a autoconsciência, a disciplina, a motivação, a resiliência, entre outros.

Kerkoski (2008) confirma que para todos os atletas que procuram alcançar a excelência no desporto, é essencial ter um profundo entendimento das suas próprias emoções. Kopp e Jekauc (2018) referem também que as emoções fazem parte das experiências competitivas a que os atletas são expostos, devendo assim estar predispostos a compreender a influência que as emoções têm sobre o seu desempenho. Considerando que a sua profissão é uma busca constante por alcançar objetivos que envolvem pressão (de diferentes domínios, como: individual, da equipa, do clube, dos adeptos, etc.), ansiedade, gestão de expectativas e imprevistos (como lesões).

A relação entre inteligência emocional e desempenho desportivo foram também estudadas por Zizzi e colaboradores, (2003) e Kopp e colaboradores, (2021). Tendo os primeiros referido a contribuição da IE para o sucesso dos atletas, os segundos, por sua vez, apesar de reafirmarem o papel da IE enquanto variável preditora da perceção do desempenho dos atletas, afirmam que as emoções podem ajudar ou dificultar o desempenho desportivo. É necessário ter em consideração que o *background* emocional de cada pessoa é distinto, este, podendo impactar a qualidade de desempenho do próprio (Hanin, citado por Hanin, 2007).

Na investigação de Laborde e colaboradores, (2011) foi comprovado que atletas com níveis mais altos de IE apresentavam um menor nível de *stress* comparativamente com outros atletas com baixa IE. Noutro estudo, realizado por Perlini e Halverson (2006), concluíram que as previsões para o número de pontos e jogos jogados dependiam significativamente de variáveis como competências intrapessoais ou humor geral.

Sattorov (2020) refere que tanto atletas praticantes de modalidades em equipa como atletas praticantes de uma modalidade individual apresentam baixos a médios níveis de IE. Crombie e colaboradores, (2009) investigaram a relação da IE e o seu desempenho numa equipa de jogadores de críquete, tendo concluído uma relação positiva entre ambas a variáveis. De forma semelhante, num estudo realizado por Petrides e colaboradores, (2006) também foram encontrados resultados de correlação positiva entre a IE e classificações. Contudo, outras investigações de autores como Zizzi e colaboradores (2003); Laborde e colaboradores (2014); e Perlini e Harverson (2006), obtiveram resultados distintos, não tendo encontrado nenhuma correlação entre IE e desempenho. Kopp e Jekauc (2018), apesar de na sua meta-análise também não terem

obtido evidências que sustentem a relação entre IE e desempenho, sugerem que se realizem mais estudos de forma a melhor compreender esta eventual relação.

Em suma, a IE é uma competência que pode ser trabalhada e aprendida, sendo uma ferramenta não só útil, mas também crucial para diversos fins, como por exemplo, para redução do *stress*, melhoria do desempenho e saúde em geral (Slaski & Cartwright, 2003). O desenvolvimento da IE permite o aumento da estabilidade emocional, uma regulação emocional volitiva, previne o *burnout* emocional e desenvolve um maior nível de adaptação referente às condições competitivas (Sattorov, 2020), podendo contribuir para uma redução do risco de uma “baixa execução” causada por pressão (Crombie et al., 2009). Compreendemos, portanto, conforme supracitado que as emoções e a IE detêm um papel crucial quando falamos em desempenho nos indivíduos e, por sua vez, um atleta que consiga pensar sobre, identificar, esclarecer e fazer uma boa gestão emocional poderá alcançar maiores e melhores níveis de desempenho.

Desempenho no Contexto Desportivo

Desempenho, Rendimento e *Performance* são termos que frequentemente são utilizados de forma intercambiável. De acordo com Kellmann e colaboradores (2018), estes termos estão intrinsecamente relacionados com a avaliação e compreensão do comportamento humano, tanto em níveis individuais como coletivos, requerendo o aprimoramento de um conjunto específico de habilidades, talentos e circunstâncias.

Porém, de acordo com uma análise mais específica e detalhada, podemos especificar rendimento nas instâncias em que nos referimos a termos quantitativos, i.e., a algo que pode ser medido; por sua vez, quando falamos em desempenho, referimos a execução da própria tarefa pelo indivíduo ou grupo, sendo a performance o resultado dessa mesma ação (Borman et al., 2003). De acordo com Brumbach (1998), o desempenho envolve ações e conquistas, sendo que estas ações representam a maneira como uma pessoa se expressa e transforma o desempenho teórico em realizações tangíveis e visíveis. Além disto, o mesmo autor refere que ao simplesmente atingir resultados, essas ações já representam resultados por si, sendo que o resultado direto do esforço físico e mental é dedicado à execução de tarefas, estas que podem ser avaliadas separadamente dos resultados obtidos. Os atletas devem, por sua vez, ter o objetivo de se

esforçar e desenvolver habilidades adequadas para conseguir atingir os resultados (Buceta, 1999).

Tendo em conta que, não existe uma definição unânime para descrever a panóplia total deste conceito, Portenga e colaboradores (2017) referem que se pode tratar da definição e alcance de objetivos, considerando e superando metas e padrões previamente estabelecidos.

Relativamente ao conceito de desempenho subjetivo, pode ser definido pela avaliação individual e interna que os indivíduos fazem sobre o seu próprio desempenho numa determinada atividade ou contexto. De acordo com Deci e colaboradores (1985), o desempenho subjetivo está relacionado à perceção subjetiva de competência e autodeterminação, influenciando a motivação intrínseca e o envolvimento numa determinada tarefa. Este abrange aspetos subjetivos, como a satisfação pessoal e a sensação de realização alcançada com o objetivo de entender como é que as pessoas percebem e interpretam seu próprio desempenho, bem como como essas perceções podem afetar seu comportamento e bem-estar emocional (Deci et al., 1985).

Quando falamos em desempenho motor, de acordo com Serpa (2020), “deve ter subjacente uma atitude inteligente que implique a complexidade do indivíduo, assim contribuindo para a eficiência do gesto e para o desenvolvimento pessoal”; na competição, o sucesso do atleta é resultado da interação de diversos elementos que se manifestam nas esferas física, habilidades técnicas, estratégias táticas e aspetos psicológicos (Serpa, 2020). Weinberg e Gould (2001) na investigação que realizaram concordam com a influência de variáveis físicas e psicológicas e o seu impacto no desempenho desportivo. Porém, apesar de alguns autores como Gomes (2012) identificarem o interesse que se tem manifestado em investigar esta dimensão psicológica no contexto desportivo, Serpa (2020) refere que é um campo de estudo com pouca aplicação prática, sendo comum notar uma falta de um esforço psicológico contínuo nas ações de atletas e treinadores e, desta maneira, a preparação psicológica para competições limita-se frequentemente a uma única palestra do treinador antes do evento.

O contexto desportivo é, comumente, associado a um rigor extremo, demandando altos níveis de dedicação e ambição, exigindo bastantes sacrifícios, tornando-se um processo de difícil acesso e, certamente, nem todos os atletas conseguem alcançar os mesmos níveis de desempenho.

Conforme destacado por Weinberg e Gould (2001), qualquer modalidade do contexto desportivo, o desempenho e os resultados obtidos são frutos de uma interação entre elementos físicos (como resistência, força, velocidade, flexibilidade, equilíbrio e coordenação) e mentais (como concentração, motivação, ansiedade, confiança e definição de metas); justificando, assim, a necessidade e relevância das habilidades mentais neste contexto em particular.

O desporto, e em particular o futebol, tem despertado um grande interesse no campo da psicologia, devido à sua natureza competitiva e exigências psicológicas únicas (Gledhill et al., 2017). O futebol (modalidade que pretendemos tratar no presente estudo), é geralmente considerado um desporto qualitativo, no sentido em que a avaliação do desempenho não é baseada principalmente em números ou medidas quantitativas, mas sim em aspetos qualitativos como: habilidades técnicas, estratégia, tática, trabalho em equipa e criatividade. Por outro lado, podemos também apresentar esta modalidade como competitiva, onde existe um confronto humano, com estatísticas quantitativas como: golos marcados, assistências, passes completos e estatísticas físicas dos jogadores. Pelliccia et al., (2005) definem atleta de competição como um indivíduo que se envolve em treinos com regularidade e de forma sistemática adicionalmente compete em eventos desportivos de cariz oficial.

No mesmo sentido, Greenleat e colaboradores (2001) confirmaram que elementos semelhantes aos supracitados, por exemplo, as atitudes dos jogadores relativamente ao jogo e as suas habilidades psicológicas, influenciam o próprio desempenho. No entanto, para alcançar um desempenho ideal, é fundamental que o atleta tenha uma confiança realista das suas próprias habilidades, estando ciente de que possui os recursos necessários para enfrentar desafios com possibilidade de êxito e superar as dificuldades que possam surgir na sua procura de objetivos (Lópes, citado por Emídio, 2015). Desta forma, podemos referir a Teoria da Autoeficácia proposta por Albert Bandura (1997) que sugere que a perceção de autoeficácia de um atleta (a crença que este desenvolve sobre a capacidade para realizar uma tarefa) influencia a sua perceção de desempenho. De acordo com alguns psicólogos sociais como Weiner (2012) na sua obra intitulada de “An Attributional Theory of Motivation and Emotion” apresentam ainda a Teoria da Atribuição, esta, que vem reforçar a ideia de que a forma como os atletas interpretam e atribuem causas ao seu desempenho influencia a sua motivação e autoestima.

Os atletas que compreendem o seu papel no controlo sobre o seu desempenho são mais propensos a ter um desempenho positivo e um maior envolvimento, isto de acordo com a Teoria da Autodeterminação trabalhada por Deci e Ryan (2013). Adicionalmente, podemos ainda referir mais duas Teorias que ajudam a compreender como os atletas percebem e interpretam o seu próprio desempenho desportivo, e como essas perceções podem influenciar a sua motivação, a sua autoestima e o seu envolvimento no desporto, estas: a Teoria da Realização de Metas desenvolvida por Locke e Latham (1990) (realizar a definição de metas claras pode influenciar positivamente a perceção do desempenho) e a Teoria de Orientação Motivacional, esta, concentra-se na forma como os atletas avaliam o seu próprio sucesso com base na orientação para a tarefa (melhoria pessoal) ou na orientação para o ego (comparação com outros), o que pode influenciar a sua perceção de desempenho (Núñez et al., 2011).

Podemos, portanto, concluir que conforme ilustrado pela literatura existe uma diversidade de elementos que desempenham um papel crucial no que é o desempenho e o rendimento.

Bem-estar Eudaimónico

A investigação sobre o bem-estar (BE) humano teve início no final do século XX (Cantril, 1965; Gurin et al., 1960), apesar de que alguns filósofos, como Aristóteles referido por Kouali e colaboradores, (2020), já tinham demonstrado interesse no tema (Ryan & Deci, 2001)

O bem-estar pode ser caracterizado globalmente (como o propósito de vida) ou de acordo com um contexto específico (como um propósito no desporto) (Lundqvist, 2011). Porém este é um construto complexo, subjetivo e dinâmico (Lundqvist, citado por Hill et al., 2021). O autor Dodge citado por Hill e colaboradores, (2021) propôs que a definição de bem-estar deveria ser o equilíbrio “entre os recursos e os desafios que surgem ao indivíduo”. De acordo com as ciências sociais, não foi ainda reconhecida uma versão unanime para este construto, não podemos atribuir ao conceito de bem-estar um significado (Dodge et al., 2012; Forgeard et al., 2011). Contudo conseguimos compreender que é um conceito multifacetado (Diener & Ryan, 2009).

De acordo com Ryff (1989), podemos definir o conceito de bem-estar eudaimónico (BEE) (ou psicológico) como um estado de realização pessoal e

florescimento humano baseado no desenvolvimento das potencialidades individuais e na busca de um propósito de vida significativo. Esta abordagem enfatiza a autenticidade, a autorrealização e o envolvimento em atividades que proporcionem um sentido de realização duradouro (Ryff, 1989). Isto é, a procura por um sentido e propósito na vida, o florescimento humano e a realização de potencialidades (Waterman et al., 2008). Kouali e colaboradores (2020) mencionam adicionalmente que este é um conceito facilmente influenciado por diversos parâmetros que fazem parte da vida (como a família ou o trabalho).

Podemos, então, salientar as duas distintas abordagens utilizadas para uma definição mais concreta deste conceito, nomeadamente o bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico. Na primeira abordagem, a perspetiva baseia-se naquilo que constitui uma “boa vida”, a procura de momentos de prazer e evitamento da dor (Kouali et al., 2020), uma ideia de que a felicidade e o prazer são o objetivo essencial para a vida humana e, comumente, atribuímos também o título de bem-estar subjetivo (Lundqvist, 2011). Por outro lado, a segunda perspetiva foi introduzida pela filosofia de Aristóteles e enfatiza o alcance do total potencial humano (Ryan & Deci, 2001; Ryan & Huta, 2009), uma “separação do prazer”, apresenta-se pelo seu foco nas atividades e desafios que os indivíduos enfrentam com fim a obter um desenvolvimento e alcançar o seu total potencial relacionando com valores e crenças pessoais (Ryan & Deci, 2001; e Ryff et al, citado por Lundqvist, 2011), também conhecido como bem-estar psicológico (Lundqvist, 2011). Adicionalmente, a tradição da utilização deste termo surgiu na necessidade de dar resposta ao criticismo que existia pela falta de clareza no conceito de bem-estar (Ryff, 1989; e Ryff & Keyes, 1995). Suporte empírico destacou que ambas as noções podem ser explicadas por uma correlação positiva, mas são distintas no seu construto (em termos empíricos) (Lundqvist, 2011). Apesar de ambas a perspetivas serem e terem significados diferentes, existe evidência de uma sobreposição (Ryan & Huta, 2009; e Waterman et al., 2008) ou conjugação de ambas, como é referido por Kouali e colaboradores (2020) ao defender que quando uma pessoa experiencia uma vivência de natureza eudaimónica experiencia também uma de natureza hedónica, que tem como características o prazer e diversão.

A conceptualização realizada por Ryff (1989) sobre o bem-estar eudaimónico, domina a explicação deste conceito, sendo que a autora define através de seis dimensões o que significa ter um bem-estar eudaimónico, nomeadamente: autonomia

(autodeterminação associada a uma motivação intrínseca e padrões de referência que permitam uma avaliação), domínio ambiental (conseguir ter controlo efetivo do ambiente e contexto para satisfazer necessidades pessoais e valores), propósito de vida (metas estabelecidas e com foco intencional para viver), crescimento pessoal (sensação de desenvolvimento e realização ao longo do tempo), relacionamentos positivos (confiança, preocupação e empatia para o outro) e, por último, autoaceitação (uma visão positiva de si próprio) (Ferguson et al., 2015; Lundqvist, 2011). Embora alguns estudos refiram confusão entre estas dimensões, Lundqvist (2011) afirma a existência de muitos estudos que confirmam a sua validade como indicadores correlacionados ao bem-estar eudaimónico.

Bem-estar Eudaimónico no Contexto Desportivo

Investigação relacionada com o conceito de bem-estar eudaimónico no desporto revela que para alcançar um desempenho ideal em ambientes de alta pressão durante um período prolongado, é fundamental que os atletas tenham um funcionamento psicológico eficaz e sejam capazes de responder adequadamente às emoções a curto e longo prazo (Lundqvist (2011). Recentemente, têm igualmente surgido mais estudos no campo da psicologia desportiva nos quais o bem-estar é uma variável recorrentemente acedida, incluindo uma série de diferentes abordagens e perspetivas, sendo que, na maior parte destas investigações são utilizados uma série de conceitos para definir a variável de “bem-estar”, conforme previamente ilustrado. Este aumento deve-se à visão supracitada de que um alto nível de funcionamento psicológico e respostas adaptativas às emoções são imperativas para alcançar um desempenho ideal (Lundqvist, 2011).

Arnold e colaboradores, (2012) e Didymus e Fletcher, (2017) referem que a literatura de psicologia desportiva entra em consenso no termo de que baixos níveis de bem-estar influenciam a capacidade de lidar com o *stress*, podendo caracterizar-se como um fator de impacto significativo no desempenho e no bem-estar.

De acordo com Morgan, citado por Larsen et al., (2021), durante um longo período tempo assumiu-se que atletas no pico da sua saúde física eram “inútes” aos desafios da saúde mental. No entanto, diversas investigações, como de Hoare e colaboradores (2022) comprovam que o desporto competitivo aumenta o risco de problemas no foro do bem-estar e da saúde mental.

Os desportos em geral, oferecem boas oportunidades para uma promoção de saúde mental e de bem-estar, uma vez sabendo os efeitos positivos que são proporcionados por uma atividade física regular na saúde mental e no bem-estar (Biddle, citado por Larsen et al., 2021). Contudo, este contexto desportivo em particular promove também uma série de fatores de stress que afetam negativamente a saúde mental dos atletas (Arnold & Fletcher, 2012; e Schinke et al., citado por Larsen et al., 2021).

De acordo com Lundqvist (2011), o bem-estar ajuda a longo prazo os atletas a conseguirem lidar com as adversidades e desafios que surgirem durante a sua carreira desportiva. O mesmo autor refere a inúmera quantidade de intervenções em psicologia desportiva com foco na implementação e avaliação dos obstáculos que os atletas enfrentam que têm de base a aplicação direta ou indiretamente de promover/aumentar competências relativas ao bem-estar (Williams, citado por Lundqvist, 2011).

Investigações relevam que uma carreira duradoura e bem-sucedida no mundo desportivo é caracterizada por uma variedade de elementos e atributos relacionados com o construto de bem-estar, como por exemplo: uma perspetiva positiva e esperançosa em relação ao futuro, uma alta autoestima e/ou altos níveis de saúde mental e emocional (Durand-Bush & Samela, 2002; Gould, et al., 2002; e Morgan, citado por Lundqvist, 2011)

Hoare e colaboradores (2022) referem, ainda, que uma grande parte dos estudos relativamente ao assunto são focados em indivíduos jovens, isto apresenta um período importante para a prevenção recente do bem-estar. Adolescentes dos 13 aos 18 anos encontram-se numa fase de desenvolvimento crucial, sendo que sofrem alterações sociais e emocionais (processos como: a autonomia, alguma independência, maturação física e, por sua vez, mais momentos de comportamentos alusivos ao risco) (Sawyer et al., citado por Hoare et al., 2022).

Outros estudos analisam o bem-estar eudaimónico de acordo com as suas dimensões e como se refletem no *stress* organizacional, em que os resultados demonstram sentimentos de baixo domínio e de crescimento pessoal (Sohal et al., citado por Simpson et al., 2021).

Em resumo, o bem-estar eudaimónico, no contexto desportivo, pode ser associado a uma maior motivação intrínseca, satisfação pessoal e envolvimento com a atividade desportiva. A presença de um bom nível de bem-estar eudaimónico pode ser um fator

facilitador para o desempenho desportivo. De acordo com a literatura revista, pode assim ser proposto que o Bem-Estar Eudaimónico é uma variável importante na relação entre a Inteligência Emocional e o Desempenho Percebido devido à influência direta da IE em habilidades como a gestão emocional, a resiliência e o seu papel nos relacionamentos em geral. Quando pensamos num indivíduo com uma alta IE, entendemos a sua capacidade de lidar com emoções positivas e negativas, de ser capaz de se recuperar de adversidades, de construir relacionamentos mais saudáveis e, por sua vez, aprimorar o seu foco e a sua concentração. Estas habilidades, em consequência, contribuem para um maior bem-estar psicológico e, concomitantemente, podem ter um impacto positivo no desempenho desportivo.

O PRESENTE ESTUDO

Conforme podemos verificar na literatura supracitada, o estudo das interações complexas entre inteligência emocional, bem-estar eudaimônico e desempenho desportivo tem despertado um interesse crescente por variados motivos. No contexto desportivo, é consensual a ideia de que para os atletas alcançarem o sucesso desportivo necessitam imperativamente de conseguir desenvolver a habilidade de regulação emocional. Devemos ter sempre em conta que o desempenho neste contexto procura alcançar patamares de excelência e, este, precisa de “uma multiplicidade de fatores internos e externos interagindo entre si” (Gagné et al., 2003; Serpa, 2020). De acordo com Durand-Bush & Salmela, (2002); e Oliver et al., citado por Cordeiro et al., (2017), estudos referem um perfil psicológico adequado à excelência que se exige no desporto, este, apresentando características como a regulação emocional e autorregulação. Santos et al., citado por De Souza et al., (2017) confirmam também esta linha de pensamento, salientando ainda que as emoções não constituem um obstáculo ao desempenho desportivo. Estas habilidades de reconhecimento e expressão emocional são consideradas um pré-requisito quando pretendem compreender o seu próprio estado de desempenho, permitindo ao atleta munir-se conscientemente da natureza das suas próprias emoções, tomando melhores decisões (Kopp & Jekauc, 2018). Isto, porque, as emoções influenciam diversos parâmetros do funcionamento humano, como: a perceção, a motivação, a cognição, comportamentos, sentimentos, decisões e em termos neurofisiológicos, facilitando ou prejudicando o desempenho desportivo (Kopp & Jekauc, 2018). Assim, postulamos a seguinte hipótese:

H1: A Inteligência Emocional associa-se de forma positiva com o Desempenho Desportivo Subjetivo.

Com base na literatura revista, torna-se igualmente evidente a associação estabelecida entre o sucesso desportivo e o bem-estar eudaimônico e, no caso, algumas perspetivas teóricas de Galli e Vealey (2008) apresentam a IE como detentor de um papel crucial neste processo. No entanto, reconhecemos que esta relação é complexa. Conforme Fletcher e Sarkar (2012) e Sánchez-Álvarez et al, (2015) referem com base no modelo de recursos emocionais, a IE é um elemento de impacto positivo no bem-estar eudaimônico,

porém não deve ser descartada a multiplicidade de fatores contextuais ou intencionais que podem influenciar o processo (Serpa, 2020). Desta forma, é proposta a seguinte hipótese:

H2: A Inteligência Emocional associa-se de forma positiva com o Bem-estar Eudaimônico.

Inerente à profissão de atleta e o próprio treino a que se dedicam, surgem diversos desafios considerados estímulos/fatores de *stress* físico e/ou psicológicos (Lundqvist, 2011). Este estilo de vida implica uma luta e procura constante por alcançar mais e melhores resultados. Considerando o ambiente stressante e competitivo presente (Lundqvist, 2011), o bem-estar deve refletir um equilíbrio entre estas adversidades, a que o atleta está exposto, e os recursos que tem para os conseguir enfrentar/gerir (Dodge et al., citado por Hill, et al., 2021). O bem-estar eudaimônico em específico, é um conceito ainda pouco estudado no contexto do desempenho desportivo, sendo que de acordo Simpson e colaboradores (2021), os investigadores têm-se focado principalmente no bem-estar hedónico desvalorizando as componentes essenciais do bem-estar eudaimônico, não capturando a totalidade do conceito de bem-estar. Na presente dissertação pretendemos dar resposta a essa lacuna, formulando, portanto, a seguinte hipótese:

H3: O Bem-estar Eudaimônico associa-se positivamente com o Desempenho Desportivo Subjetivo.

A capacidade que um indivíduo tem de conseguir identificar, entender e gerir as emoções, tanto no próprio como nos outros, permite alcançar um maior nível de inteligência emocional, podendo, este, desempenhar um papel importante para alcançar um melhor desempenho nos jogadores de futebol (Salovey & Mayer, 1990). Em resumo, o bem-estar eudaimônico, no contexto desportivo, pode ser associado a uma maior motivação intrínseca, satisfação pessoal e envolvimento com a atividade desportiva. A presença de um bom nível de bem-estar eudaimônico pode ser um fator facilitador para o desempenho desportivo. De acordo com a literatura revista, pode assim ser proposto que

o Bem-Estar Eudaimónico é uma variável importante na relação entre a Inteligência Emocional e o Desempenho Percebido devido à influência direta da IE em habilidades como a gestão emocional, a resiliência e o seu papel nos relacionamentos em geral. Quando pensamos num indivíduo com uma alta IE, entendemos a sua capacidade de lidar com emoções positivas e negativas, de ser capaz de se recuperar de adversidades, de construir relacionamentos mais saudáveis e, por sua vez, aprimorar o seu foco e a sua concentração. Estas habilidades, em consequência, contribuem para um maior bem-estar psicológico e, concomitantemente, podem ter um impacto positivo no desempenho desportivo. Assim, é proposta a seguinte hipótese:

H4: O Bem-estar Eudaimónico tem um efeito mediador na relação entre a Inteligência Emocional e o Desempenho Desportivo Subjetivo, conforme modelo sugerido na Figura 1.

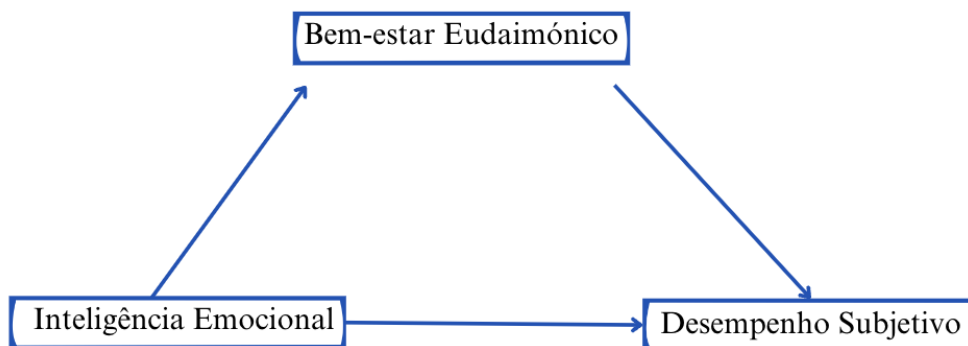


Figura 1

Modelo de mediação proposto para a presente investigação.

MÉTODO

Participantes

Os participantes da presente investigação foram recrutados através de uma amostragem por conveniência e *snowball*, com a colaboração de diversas instituições desportivas portuguesas admitindo atletas da modalidade de futebol. Na presente amostra, os atletas apresentam idades superiores ou iguais a 14 anos, uma vez que se pretendeu “excluir” atletas que ainda estejam numa fase inicial/de formação.

Desta forma, a amostra final é constituída por um total de 122 participantes, entre os 14 anos e os 26 anos ($M = 16.6$, $DP = 2.77$), sendo que 27 (22.1%) participantes são do sexo feminino e 95 (77.9%) são do sexo masculino.

Delineamento

O estudo é de carácter não-experimental e com um delineamento correlacional, tendo como objetivo estudar a relação entre as seguintes três variáveis: Bem-estar Psicológico, Inteligência Emocional e Desempenho Desportivo Subjetivo. Especificamente, a presente investigação pretende estudar o efeito da inteligência emocional sobre a perceção de desempenho individual, e o papel mediador do bem-estar psicológico nesta relação.

Instrumentos

Com o intuito de avaliar as variáveis deste estudo, foram aplicados os seguintes instrumentos abaixo descritos.

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) – Inteligência emocional

A TMMS-24 é uma medida de inteligência emocional percebida, de autorrelato, desenvolvida por Salovey e colaboradores (1995). O seu objetivo é avaliar diferenças individuais na tendência das pessoas em lidar com as suas emoções, fazer a distinção clara entre estas e regulá-las (Queirós et al., 2005). A sua versão original conta com 48 itens, distribuídos por três fatores: Atenção (perceção emocional, capacidade do individuo identificar e conhecer as suas emoções e as dos outros indivíduos), clareza de sentimentos

(saber distinguir emoções, gerar sentimentos e criar emoções adequadas ao contexto) e reparação de emoções (saber como fazer uma boa gestão das emoções e sentimentos). Queirós e colaboradores (2004) desenvolveram uma versão reduzida, com 24 itens (Anexo A), mantendo os três fatores acima referidos. Neste estudo, fizeram também a aferição e avaliação da escala para a população portuguesa. A TMMS-24 tem sido traduzida e validada para diversos países e contextos. Na população portuguesa, os valores de consistência interna obtidos para os três fatores foram satisfatórios: Atenção ($\alpha = .89$), Clareza ($\alpha = .83$), e Reparação emocional ($\alpha = .78$). Num estudo para validação desta escala, realizado por Sousa (2019), com 682 estudantes universitários, ambas as análises fatoriais exploratória e confirmatória corroboraram a estrutura dos três fatores da escala original, apresentando uma consistência interna adequada e com a correlação esperada. Nesta escala, os participantes devem avaliar até que ponto concordam com cada uma das 24 afirmações, utilizando para o efeito uma escala *Likert* de 5 pontos (1 = “Discordo totalmente” e 5 = “Concordo totalmente”). O score de cada dimensão é obtido através da média das respostas a cada conjunto de 8 itens que constitui cada uma das 3 dimensões.

Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD)

Com fim a avaliar o desempenho desportivo subjetivo, foi aplicado o Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD). Este, desenvolvido por Gomes (2016) e tendo por base o instrumento “Avaliação dos Objetivos de Rendimento Desportivo-AORD” (Gomes, 2008), é aplicado através de uma escala tipo *Likert* (1- Não concordo, 5- Concordo totalmente), composta por dez itens e duas subescalas (nomeadamente, a perceção do desempenho individual e a perceção do desempenho coletivo) (Anexo B). De acordo com Gomes (2016, citado por Faria & Gomes, 2018) a escala evidencia valores adequados de consistência interna ($\alpha > .70$), e a estrutura fatorial unidimensional é evidenciada através de um bom ajustamento ao modelo. O score das subescalas é obtido através da média das respostas a cada conjunto de 5 itens.

Questionnaire of Eudemonic Well-Being in Sports Context (QEWBSC) – Bem-estar eudaimónico

Este trata-se de um instrumento validado em espanhol e adaptado para o contexto desportivo, que pretende avaliar o bem-estar psicológico no contexto desportivo. Uma vez que esta escala não se encontra adaptada para a população portuguesa (Anexo C), foi realizado o seu processo de tradução e retradução (Anexo D), em três fases (por três tradutores distintos). Inicialmente dois tradutores independentes realizaram a tradução da escala de inglês para português. Em seguida, foi realizada uma comparação entre as duas versões e após chegado a um consenso relativamente a uma versão única portuguesa, esta foi posteriormente traduzida por um terceiro tradutor, que traduziu novamente a escala para a língua inglesa (sendo que se notou muito próxima da versão original e, por esse motivo, pronta para utilização neste estudo).

Este questionário é composto por 21 itens referentes a conceitos de bem-estar eudaimónico. Foi inicialmente desenvolvido por Waterman e colaboradores (2010), tendo sido mais tarde adaptado por Trigueros e colaboradores (2021) espanhol e para o contexto desportivo. O questionário é constituído por seis subescalas, nomeadamente: sentido de significado e propósito (saber quem é e tem objetivos definidos); contribuição e competência social (envolvimento e gosto pela atividade que pratica, sente que é importante sentir-se realizado); desenvolvimento pessoal e autoaceitação (reconhece o seu potencial e a sua própria imagem); autonomia (sente-se gratificado por participar e que consegue realizar ações por iniciativa pessoal); expressividade pessoal (como de destaca em termos de habilidades na atividade que pratica); sentimento de pertença (resiliência, dedicação e esforço em pertencer, “fazer parte”/ integrado). As repostas aos 21 itens são dadas através de uma escala tipo Likert (1 = discordo totalmente a 6 = concordo totalmente). Na adaptação realizada por Trigueros e colaboradores (2021) com 2487 atletas (1184 masculinos e 1303 femininas), este questionário evidenciou um bom ajustamento ao modelo de 6 dimensões proposto.

Procedimento

Todos os atletas acederam de forma totalmente remota, através de um link ou *QRcode*, a um questionário desenvolvido na plataforma *Qualtrics*. Nas instruções e consentimento informado inicial, era referido que o questionário era destinado a

participantes praticantes da modalidade de futebol com idade superior ou igual a 14 anos (sendo que, para obter as respostas de jogadores menores de idade foi pedida permissão à direção do clube e pais para a colaboração dos mesmos neste estudo e, ainda, como exemplificado no Anexo E a assinatura de uma declaração de consentimento informado). Adicionalmente, os objetivos desta investigação foram explicados nesta secção inicial do questionário, onde era referido que o seu intuito seria exclusivamente para uma “Dissertação de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações do ISPA – Instituto Universitário” e, na qual, era pretendido que o participante colaborasse respondendo a um breve inquérito sobre o contexto desportivo. Adicionalmente, no âmbito do consentimento informado, foi reforçado o facto de a participação ser anónima e voluntária, dando indicação ao participante de que podia desistir em qualquer momento, e reforçando não existirem respostas corretas ou incorretas sendo a sua participação fundamental para o desenrolar do presente estudo. Por fim, todos os dados foram tratados de acordo com todas as regras éticas e científicas respeitantes a este tipo de investigações.

No ecrã seguinte, o participante respondeu a um questionário sociodemográfico (Anexo F), desenvolvido especificamente para esta investigação, com o objetivo de recolher informações relacionadas com o género, idade, nacionalidade, local de residência, escalão atual e nível de competição.

Após isso, foram apresentados, sempre numa página diferente, os diferentes instrumentos. Primeiramente com uma introdução explicativa e, seguida pelas escalas de: Bem-estar eudaimónico (*QEWBSC*), Inteligência emocional (*TMMS-24*), e Desempenho subjetivo (*QPRD*). Por último, foi agradecida a participação do próprio e mostrámo-nos disponíveis para qualquer questão fornecendo um endereço de email.

O tempo aproximado de resposta aos questionários foi cerca de 10 a 15 minutos, respeitando ao descrito. A recolha de respostas decorreu entre os meses de Março a Maio de 2023, através da partilha do link e/ou com a ajuda de clubes (previamente pedido e recolhidas as respostas presencialmente).

RESULTADOS

Análise das qualidades psicométricas dos instrumentos

Nesta secção, serão analisadas inicialmente as qualidades psicométricas das escalas utilizadas na presente dissertação. Para tal, será realizada para cada uma delas

uma análise fatorial confirmatória (AFC) de modo a comprovar a sua validade de construto, seguida de análise de fiabilidade. Subsequentemente, serão testadas as hipóteses sugeridas previamente.

De modo a concluir relativamente à validade de construto com base na análise fatorial confirmatória, o ajustamento do modelo será analisado com base nos seguintes critérios de referência: $\chi^2/df \leq 5.00$; $TLI \geq 0.90$; $CFI \geq 0.90$; $RMSEA \leq 0.1$ (Byrne, 2001). A fiabilidade será avaliada com base nos valores do alfa de *Cronbach* considerados satisfatórios quando superiores a .70 (Marôco & Garcia-Marques, 2006). Relativamente à sensibilidade destes instrumentos, esta foi testada através do teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov (indicador para amostras superiores a 50). De uma forma geral, apesar apenas duas variáveis não violaram o pressuposto de normalidade (score total da TMMS-24 e a dimensão de Sentido de Significado e Propósito da escala QEWBSC), uma vez que possuem $p > .05$. No entanto, nenhuma das variáveis, evidenciou um nível de assimetria e curtose superiores a 3 e 8, respetivamente (ver Tabela 4), sugerindo que não existe uma violação grosseira da normalidade (Marôco, 2018).

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) – Inteligência emocional

Validade. Através de uma Análise Fatorial Confirmatória, foram obtidos os indicadores de ajustamento de modelo apresentados na Tabela 1. Estes indicadores evidenciam um ajustamento sofrível do modelo tridimensional da TMMS-24.

Tabela 1

Valores da qualidade de ajustamento do modelo (TMMS-24) à amostra

| χ^2/df | CFI | TLI | RMSEA | RMSEA 90% CI | |
|-------------|------|------|-------|--------------|-------|
| | | | | Lower | Upper |
| 2.36 | .801 | .771 | .102 | .09 | .11 |

Fiabilidade. No sentido de avaliar a consistência interna da TMMS-24, procedeu-se ao cálculo dos valores de alfa de *Cronbach* para cada uma das suas 3 dimensões, assim como do seu score total (Tabela 4). De uma forma geral, esta escala evidenciou bons indicadores de consistência interna com valores de alfa de *Cronbach* entre .84 e .87.

Questionário de Percepção de Rendimento Desportivo (QPRD)

Validade. Os indicadores de ajustamento obtidos através de uma análise fatorial confirmatória evidenciam bons valores de ajustamento do modelo unidimensional da QPRD (Tabela 2), com exceção do indicador de RMSEA com um valor de .159, superior ao desejável (.100).

Tabela 2

Valores da qualidade de ajustamento do modelo (QPRD) à amostra.

| χ^2/gf | CFI | TLI | RMSEA | RMSEA 90% CI | |
|-------------|------|------|-------|--------------|-------|
| | | | | Lower | Upper |
| 4.3 | .960 | .899 | .159 | .09 | .24 |

Fiabilidade. Com o intuito de analisar a consistência interna da escala, foi calculado o alfa de *Cronbach* (Tabela 4), tendo sido obtido um valor de .85, confirmando uma boa consistência interna.

Questionnaire of Eudemonic Well-Being in Sports Context (QEWBSC) – Bem-estar eudaimónico

Validade. Os indicadores de ajustamento obtidos para este instrumento (Tabela 3) evidenciam um ajustamento insuficiente tendo em conta os valores obtidos para o CFI (.745) e para o TLI (.686).

Tabela 3

Valores da qualidade de ajustamento do modelo (QEWBSC) à amostra

| χ^2/gf | CFI | TLI | RMSEA | RMSEA 90% CI | |
|-------------|------|------|-------|--------------|-------|
| | | | | Lower | Upper |
| 1.84 | .745 | .686 | .080 | .07 | .09 |

Fiabilidade. De modo a analisar a consistência interna da escala, procedeu-se ao cálculo dos valores de alfa de *Cronbach* para cada uma das suas 6 dimensões e para o score total (Tabela 4). Foram evidenciados problemas com a consistência interna para a maioria das dimensões, com valores entre .43 e .62, tendo sido obtido um alfa de *Cronbach* de .76 para o score total da escala.

Tabela 4

Estatísticas descritivas das variáveis em estudo

| | Méd ia | Media na | DP | Assimet ria | Curto se | Mínim o | Máxim o | Alfa | Nº itens |
|---|-----------|-------------|------|----------------|-------------|------------|------------|------|-------------|
| TMMS-24 | | | | | | | | | |
| Atenção | 3.69 | 3.75 | 0.71 | -0.56 | 0.13 | 1.88 | 5.00 | .86 | 8 |
| Clareza | 3.63 | 3.75 | 0.61 | -0.08 | 0.47 | 2.00 | 5.00 | .84 | 8 |
| Reparação | 3.90 | 4.00 | 0.66 | -0.69 | 0.86 | 1.50 | 5.00 | .85 | 8 |
| Total | 3.74 | 3.71 | 0.47 | -0.03 | 0.69 | 2.42 | 5.00 | .87 | 24 |
| QPRD_Individual | 3.36 | 3.40 | 0.82 | -0.42 | 0.19 | 1.00 | 5.00 | .85 | 5 |
| QEWBSC | | | | | | | | | |
| Contribuição e competência social | 5.25 | 5.20 | 0.54 | -0.39 | -0.62 | 4.00 | 6.00 | .53 | 5 |
| Sentido de significado e propósito | 4.77 | 4.75 | 0.82 | -0.27 | -0.58 | 2.75 | 6.00 | .56 | 4 |
| Desenvolvimento pessoal e autoaceitação | 4.58 | 4.50 | 0.75 | 0.13 | -0.73 | 3.00 | 6.00 | .43 | 2 |
| Autonomia | 4.85 | 4.75 | 0.67 | -0.01 | -0.60 | 3.25 | 6.00 | .50 | 4 |
| Expressividade pessoal | 4.52 | 4.50 | 1.05 | -0.54 | 0.58 | 1.00 | 6.00 | .43 | 2 |
| Sentimento de pertença | 5.48 | 6.00 | 1.01 | -2.53 | 6.67 | 1.00 | 6.00 | .62 | 2 |
| Total | 4.90 | 4.90 | 0.47 | -0.36 | 0.04 | 3.67 | 5.95 | .76 | 21 |

Teste de hipóteses

Procederemos agora ao teste das quatro hipóteses previamente referidas para esta investigação.

De modo a testar a primeira hipótese, de que a inteligência emocional se correlaciona positivamente com o desempenho desportivo percebido, foram correlacionados os *scores* da escala de TMMS-24 com o score obtido na escala QPRD (Tabela 5). O *score* total de inteligência emocional correlacionou-se significativamente de forma positiva com o desempenho percebido ($r = .20, p = .026$). Da mesma forma, o desempenho percebido correlacionou-se significativamente com a dimensão *Reparação* de inteligência emocional ($r = .22, p = .010$). No entanto, o desempenho percebido não se correlacionou com as dimensões *Atenção* ($r = .09, p = .313$) e *Clareza* ($r = .10, p = .238$) de inteligência emocional.

Tabela 5

Tabela de correlações de Pearson entre o QPRD e as dimensões da TMMS-24

| | TMMS-24 | | | |
|------|---------|---------|-----------|-------|
| | Atenção | Clareza | Reparação | Total |
| QPRD | .09 | .10 | .22* | .20* |

Nota: Correlação significativa ao nível de $p = .05$.

Para testar a segunda hipótese, de que a inteligência emocional se correlaciona positivamente com o bem-estar eudaimónico, correlacionaram-se os *scores* da escala de QEWBSC com os *scores* obtidos na escala TMMS-24 (Tabela 6). As correlações obtidas evidenciam que foram as dimensões *Reparação* e *score* total da TMMS-24 as que mais consistentemente se correlacionaram com as dimensões da QEWBSC. Especificamente, salientam-se as correlações entre a dimensão *Reparação* da TMMS-24 e as dimensões *Contribuição e Competência Social* ($r = .24, p = .006$), *Sentido de Significado e Propósito* ($r = .38, p < .001$), *Desenvolvimento pessoal e autoaceitação* ($r = .41, p < .001$), *Autonomia* ($r = .30, p < .001$) e *score* total ($r = .43, p < .001$) da QEWBSC. No mesmo sentido, o *score* total da TMMS-24 correlacionou-se significativamente com as mesmas dimensões da QEWBSC à exceção da *Contribuição e Competência Social: Sentido de Significado e Propósito* ($r = .31, p = .000$), *Desenvolvimento Pessoal e Autoaceitação* (r

= .26, $p = .003$), *Autonomia* ($r = .29, p = .001$) e *score total* ($r = .30, p < .001$). Salienta-se ainda o facto de apenas duas dimensões da QEWBSC, nomeadamente, a *Expressividade Pessoal* e o *Sentimento de Pertença*, não se terem correlacionado significativamente com qualquer das dimensões da TMMS-24.

Tabela 6

Tabela de correlações de Pearson entre as dimensões da TMMS-24 e da QEWBSC

| TMMS-24 | QEWBSC | | | | | | Total |
|-----------|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------|--------------------|------------------------|--------|
| | Contrib. e comp. social | Sent. de signif. e propósito | Desenv. Pess. Autoaceitação | Autonomia | Expressiv. pessoal | Sentimento de pertença | |
| Atenção | .01 | .05 | -.09 | .14 | .12 | -.17 | .02 |
| Clareza | .05 | .24** | .27** | .18* | .08 | -.17 | .21 |
| Reparação | .24** | .38*** | .41*** | .30*** | .12 | .03 | .43*** |
| Total | .14 | .31*** | .26** | .29** | .15 | -.15 | .30*** |

Nota: ***. Correlação significativa ao nível de $p = .001$; **. Correlação significativa ao nível de $p = .01$; *. Correlação significativa ao nível de $p = .05$.

De forma a testar a terceira hipótese, de que o bem-estar eudaimónico se correlaciona positivamente com o desempenho desportivo percebido, foram correlacionados os *scores* da escala de QEWBSC com o score obtido na escala de desempenho percebido (Tabela 7). Desta forma, constatou-se que o desempenho percebido se correlacionou positiva e significativamente com as dimensões *Sentido de Significado e Propósito* e *Expressividade Pessoal* da QEWBSC ($r = .28, p = .001$; $r = .19, p = .034$), e negativamente com a dimensão de *Sentimento de Pertença* ($r = -.19, p = .028$). Não se verificaram, no entanto, correlações significativas com as restantes dimensões de bem-estar eudaimónico.

Tabela 7

Tabela de correlações de Pearson entre o QPRD e as dimensões QEWBSC

| | QEWBSC | | | | | | Total |
|------|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------|--------------------|------------------------|-------|
| | Contrib. e comp. social | Sent. de signif. e propósito | Desenv. Pess. Autoaceitação | Autonomia | Expressiv. pessoal | Sentimento de pertença | |
| QPRD | -.03 | .28** | -.04 | .10 | .19* | -.19* | .10 |

Nota: **. Correlação significativa ao nível de $p = .01$; *. Correlação significativa ao nível de $p = .05$.

Seguidamente, passou-se ao teste da quarta hipótese, de mediação através da utilização do software *Jamovi*. Começámos por introduzir no modelo de mediação como preditor o *score* total da inteligência emocional (TMMS), como mediador o *score* total do bem-estar (QEWBSC), e como variável dependente o desempenho subjetivo (QPRD). Os resultados obtidos para este modelo são apresentados na Tabela 8. O efeito total da inteligência emocional sobre o desempenho foi significativo, como esperado, e suportando a primeira hipótese. No entanto, o efeito direto, isto é, ao acrescentar como mediador o *score* total de bem-estar ao modelo, ao contrário do expectável, manteve-se significativo. Tal sugere que o *score* total do bem-estar não tem um papel mediador no efeito do *score* total da IE sobre o desempenho, o que é, de resto, confirmado, pelo efeito indireto não significativo. Em suma, não há um efeito mediador do *score* total de BE.

Tabela 8

Modelo de Mediação para o desempenho percebido, com a TMMS-total como preditor e a QEWBSC-Total como mediador

| Preditor | Mediador | Efeito | | | | | |
|------------|--------------|--------|------|--------|------|----------|------|
| | | Total | | Direto | | Indireto | |
| | | B | p | B | p | B | p |
| TMMS-Total | QEWBSC-Total | .34 | .023 | .32 | .044 | .02 | .609 |

Seguidamente, a hipótese de mediação foi testada tendo como mediadores as dimensões específicas do bem-estar, em dois modelos (ver Anexo G). No primeiro, tendo

o *score* total da TMMS como preditor, e no segundo, tendo a dimensão de *Reparação* como preditor (uma vez que apenas esta se correlacionou significativamente com o desempenho). Os resultados referentes a estes dois modelos são apresentados na Tabela 9. De uma forma geral, os resultados obtidos suportam de forma parcial a hipótese de mediação, ao demonstrar que é a dimensão de *Sentido de Significado e Propósito* a que fornece uma maior evidência na sua capacidade de mediar o efeito de inteligência emocional (total e de *reparação*) sobre o desempenho, conforme evidenciado pelos efeitos indiretos significativos, tanto para o preditor TMMS-total como para a dimensão de *Reparação*.

Tabela 9

Modelos de Mediação para o desempenho percebido, com a TMMS-total e a dimensão de Reparação como preditor e as dimensões da QEWBSC como mediadores

| Preditor (TMMS-24) | Mediador (QEWBSC) | Efeito | | | | | |
|-----------------------|------------------------------|-------------------------|----------|---------------|----------|-----------------|----------|
| | | <i>Total</i> | | <i>Direto</i> | | <i>Indireto</i> | |
| | | <i>B</i> | <i>p</i> | <i>B</i> | <i>p</i> | <i>B</i> | <i>p</i> |
| Total | Contrib. e comp. social | | | | | -.02 | .537 |
| | Sent. de signif. e propósito | | | | | .15* | .025 |
| | Desenv. Pess. Autoaceitação | .34* | .023 | .18 | .258 | -.04 | .356 |
| | Autonomia | | | | | .01 | .775 |
| | Expressiv. pessoal | | | | | .02 | .495 |
| | Sentimento de pertença | | | | | .04 | .211 |
| | Reparação | Contrib. e comp. social | | | | | -.02 |
| | Sent. de signif. e propósito | | | | | .12* | .024 |
| | Desenv. Pess. Autoaceitação | .28** | .009 | .24 | .040* | -.07 | .199 |
| | Autonomia | | | | | .01 | .858 |
| | Expressiv. pessoal | | | | | .01 | .495 |
| | Sentimento de pertença | | | | | -.01 | .764 |

DISCUSSÃO

A presente dissertação pretendeu contribuir para o estudo do efeito da inteligência emocional sobre o rendimento desportivo percebido em jogadores/as de futebol, propondo o BEE, e suas dimensões, como mediadores nesta relação.

Com o intuito de explorar mais contribuições e aplicações de suporte psicológico no campo da psicologia desportiva, permitindo, por exemplo, através do desenvolvimento de competências de inteligência emocional atenuar ou evitar casos de *burnout* ou absentismo, principalmente em níveis competitivos. Foram, assim, testadas quatro hipóteses cujos resultados são abaixo discutidos.

Na primeira hipótese, procurámos compreender se a inteligência emocional se associava de forma positiva com o desempenho percebido. Os resultados suportaram parcialmente esta hipótese, no sentido em que foram observadas associações significativas para uma das dimensões de inteligência emocional avaliadas – a da reparação – assim como para o *score* total de inteligência emocional. O facto de se ter observado uma associação significativa apenas para uma das dimensões de inteligência emocional avaliadas vai ao encontro da complexidade associada aos efeitos desta variável sobre o desempenho desportivo. No caso dos presentes resultados, as correlações obtidas evidenciam que é a dimensão de reparação – que reflete sobre a capacidade que um indivíduo tem em lidar com emoções negativas ou perturbadoras de forma a restaurar seu equilíbrio emocional – aquela que parece ter um contributo mais importante para o desempenho percebido. Tal poderá dever-se ao facto de a dimensão “Reparação” deter um papel mais relevante na associação com o desempenho percebido, comparativamente às restantes dimensões que refletem a capacidade de identificar e ter clareza de emoções. De acordo com a Teoria da Autoeficácia de Albert Bandura (1997) a crença que um indivíduo desenvolve sobre a sua própria capacidade para realizar uma tarefa em muito contribui para a sua percepção de desempenho. Adicionalmente, as atitudes que um atleta desenvolve perante determinada situação e sobre as suas próprias habilidades psicológicas contribui para influenciar o próprio desempenho (Greenfeat et al, 2001) ou, pelo menos, uma percepção deste, adicionalmente, devemos ter em conta que esta mesma percepção pode afetar o seu comportamento e bem-estar emocional (Deci et al., 1985). Em suma, os resultados obtidos parecem sugerir que a capacidade reparadora das emoções é uma dimensão mais importante no que diz respeito à percepção de desempenho do que é a capacidade do indivíduo para ter atenção e clareza nas suas emoções.

Suportando a segunda hipótese, verificou-se uma associação positiva entre a inteligência emocional e diferentes dimensões de o BEE. Estes resultados foram ao encontro da literatura revista e, apenas duas dimensões do bem-estar eudaimónico não evidenciaram uma correlação significativa com a inteligência emocional. Desta forma, podemos referir a sua influência positiva nas dimensões de *Contribuição e Competência Social, Sentido de Significado e Propósito, Desenvolvimento Pessoal e Autoaceitação, Autonomia*.

De acordo com a literatura revista, podemos compreender de uma forma geral o motivo de estas correlações positivas se verificarem. De acordo com a dimensão de *Contribuição e Competência Social*, sabemos que o futebol se assume como um desporto social - com estabelecimento de relações e interações (positivas ou negativas) com os colegas e equipa técnica - implicando inerentemente que os elementos envolvidos neste contexto se esforcem e trabalhem para alcançar um objetivo comum (i.e., ganhar o jogo). Neste sentido, podemos salientar que para um individuo contribuir para um objetivo comum, deve procurar construir uma inteligência emocional sólida. Através da empatia podemos reconhecer e compreender as emoções dos outros, com fim a alcançar interações mais positivas e, concomitantemente, desenvolver a capacidade de se conhecer a si próprio - *Desenvolvimento Pessoal e Autoaceitação*. Este autoconhecimento, para além do seu papel no crescimento pessoal e autoconfiança, relaciona-se com os valores mais intrínsecos que orientam as nossas decisões – *Sentido e Significado e Propósito* -, permitindo uma reflexão e tomada de decisão adequada ao ambiente e às necessidades emocionais – *Autonomia*.

A terceira hipótese deste estudo propôs uma associação positiva entre o bem-estar eudaimónico e o Desempenho Desportivo Subjetivo. Os resultados obtidos suportam esta hipótese, evidenciando correlações positivas significativas com 2 dimensões do bem-estar eudaimónico, nomeadamente *Sentido de Significado e Propósito, Expressividade Pessoal*. Por sua vez, verificou-se uma correlação negativa significativa com a dimensão de *Sentimento de Pertença* e inexistência de correlações significativas nas outras 3 dimensões, estas, *Contribuição e Competência Social, Desenvolvimento Pessoal e Autoaceitação, Autonomia*. Poderá ser o caso que quando os sujeitos conhecem os seus valores e se identificam com os seus objetivos e propósitos, a possibilidade de se conseguirem expressar livre de julgamentos e, em sintonia com as suas emoções e necessidades, é mais provável que avaliem o seu próprio desempenho de forma positiva.

Por fim, foi testada a hipótese referente ao efeito mediador do BEE sobre a relação entre IE e DDS. Os dados suportam a nossa hipótese, contudo, apenas para uma dimensão específica de bem-estar, em concreto, a dimensão de *Sentido de Significado e Propósito*, sendo esta a mais importante neste papel de mediador de inteligência emocional sobre o desempenho. A inteligência emocional envolve a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar emoções, tanto em si mesmo quanto nos outros e, em particular, a dimensão de reparação procura gerir as emoções mais negativas e alcançar um estado emocional mais equilibrado. Estas, incluem intrinsecamente a habilidade de se relacionar bem com os outros, ter empatia, lidar eficazmente com o *stress* e regular as próprias emoções.

Quando alguém possui uma alta inteligência emocional, isso pode contribuir para um melhor desempenho, em particular, durante competições e treinos desportivos (Laborde et al., 2016). A dimensão de *Sentido de Significado e Propósito* está relacionada com a procura de objetivos pessoais considerados profundamente valiosos e de acordo com as características pessoais de cada indivíduo. Ter propósito pode fornecer motivação, satisfação e um sentimento de realização pessoal. Um sujeito que encontre significado nas suas ações e comportamentos, pode aumentar a sua motivação e resiliência, o que, por sua vez, pode impactar positivamente com o seu desempenho, ou pelo menos, com a perceção deste. O motivo para esta dimensão de *Sentido de Significado e Propósito* assumir este papel mediador relevante na relação entre inteligência emocional e perceção de desempenho, poderá advir da sua própria definição no conceito de bem-estar eudaimónico (sendo que esta não o representa na sua totalidade, é uma dimensão que está associada ao propósito e ao alcance do potencial seguindo critérios de valores pessoais e específicos), sendo que, por exemplo, indivíduos com alta inteligência emocional serão possivelmente mais propensos a lidar melhor com o *stress* e emoções negativas (reparação emocional), o que lhes permite manter um nível mais consistente de bem-estar emocional. Isto, pode ajudar a manter uma motivação e energia necessárias para alcançar objetivos significativos e manter ou desenvolver um sentido de propósito pessoal. A inteligência emocional está relacionada com a capacidade de construir relacionamentos saudáveis e significativos. Relacionamentos fortes, podem aumentar o sentido de significado e propósito na vida, o que, por sua vez, contribui para um maior bem-estar e desempenho percebido.

Assim, quando os sujeitos desenvolvem uma compreensão profunda de si mesmos e alinham os seus comportamentos com os seus valores, estão mais propensos a tomar

decisões conscientes e adequadas aos seus objetivos e, por sua vez, procurar atividades e objetivos que se alinhem com os seus valores e significado de propósito. Além disto, a procura por um sentido e propósito de vida, o florescimento humano e a autorrealização podem estar associados a um melhor desempenho no futebol (Waterman et al., 2008).

A compreensão destas relações complexas pode fornecer insights valiosos para compreender fatores psicológicos que influenciam o rendimento desportivo no futebol, permitindo aprimorar a preparação mental dos atletas, melhorar seu rendimento e contribuir para sua saúde e bem-estar global.

Os resultados da presente tese evidenciam a importância de procurar trabalhar estratégias e atividades práticas que permitam fomentar competências de inteligência emocional, promovendo uma abordagem mais holística e integrativa no treino e no suporte psicológico, no caso particular deste estudo, dinâmicas que envolvam a dimensão de Reparação, no sentido de munir os atletas de ferramentas de autorregulação e gestão emocional, como por exemplo, estratégias para conseguir alterar estados emocionais mais negativos para positivos (estados reparadores). Adicionalmente, acrescentar às inúmeras intervenções existentes que têm por base o bem-estar (referidas na revisão de literatura), uma vertente mais específica que trabalhe o bem-estar eudaimónico e, em específico a dimensão de Sentido de Significado e Propósito, que se revelou uma dimensão chave no seu papel explicativo do efeito da inteligência emocional sobre o desempenho percebido.

Limitações e sugestão para estudos futuros

Devemos ter em consideração que depois do término da presente investigação destacamos algumas limitações que poderão ter influenciado os resultados que obtivemos.

Em primeiro lugar, podemos referir que o número total de participantes, isto é, o tamanho da amostra poderá não ter proporcionado alcançar uma grande diversidade de respostas. Desta forma, acreditamos que uma solução poderá passar pela própria deslocação a vários clubes para conseguir uma maior adesão de forma presencial ou estender o estudo para mais modalidades.

Uma segunda limitação, ainda referente à amostra, apresenta-se no óbvio desequilíbrio de respostas verificado entre o género feminino e masculino, sendo que, considerando o facto de o contexto mais associado e comum ao género masculino, existe

ainda uma percentagem pequena de equipas femininas e, a sua presença, está restringida a apenas alguns clubes. Novamente, uma solução poderá partir pela investigação e incentivo à obtenção de respostas em formato presencial depois de uma investigação mais detalhada de que clubes incluam o futebol feminino na formação.

Outra limitação diz respeito à natureza da avaliação das variáveis em estudo. Especificamente, estas foram avaliadas através de escalas de auto-reporte, que se tratam de medida subjetivas que refletem como a pessoa se vê em termos da sua eficácia, competência ou sucesso numa determinada situação. Particularmente importante para o caso da avaliação do desempenho, e tendo esse neste estudo sido avaliado através deste método, e não sendo uma medida objetiva do desempenho real, mas sim uma avaliação pessoal do indivíduo sobre o seu desempenho (bom ou mau) tal poderá não corresponder ao real desempenho do atleta – uma vez que este pode ser influenciado por fatores psicológicos, emocionais e cognitivos. Uma sugestão poderá passar por alterar e/ou adicionar uma outra variável, como por exemplo o Desempenho Objetivo, para tentar colmatar esta questão.

Por último, o instrumento aplicado no presente estudo para avaliar a componente do bem-estar eudaimónico não evidenciou boas propriedades psicométricas, não tendo assim prestado a melhor aplicação na avaliação das dimensões propostas, podendo ser uma opção para estudos futuros considerar a aplicação de um instrumento diferente para verificar se é possível alcançar resultados mais fidedignos. Apesar da importância teórica e prática desses construtos, ainda há lacunas na literatura em exposição às variáveis de desempenho e inteligência emocional com o bem-estar eudaimónico, sendo que grande parte das investigações se concentra na análise do bem-estar hedónico. Uma sugestão para estudo futuro poderia englobar o teste de ambas as componentes de bem-estar para uma melhor avaliação e representação do construto neste contexto.

CONCLUSÃO

Em última análise, após o teste das quatro hipóteses podemos concluir que alguns resultados obtidos eram expectáveis e, outros, não corresponderam a essa mesma previsão.

Os atletas de competição são expostos a desafios durante a sua carreira e, em geral, a maior parte das intervenções na psicologia do desporto concentram-se nestes mesmos obstáculos e em como aumentar, direta ou indiretamente, o seu bem-estar (Williams, citado por Lundqvist, C., 2011).

Esta investigação, para além de dar a conhecer o papel das variáveis supracitadas no contexto desportivo, pretendeu contribuir para a promoção do desenvolvimento de competências de inteligência emocional no contexto de futebol. Embora, considerando que os resultados obtidos não devem ser generalizados para todas modalidades, podem ser uteis para promover o desenvolvimento de estratégias (a par com treinadores e profissionais de psicologia do desporto) para melhorar o desempenho desportivo.

REFERÊNCIAS

Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *34*(3), 397–429.

DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.34.3.397>

Arnold, R & Fletcher, D. (2021). STRESS, WELL-BEING, AND PERFORMANCE IN SPORT. By Routledge.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.

Borman, W. C., Hedge, J. W., Hanson, M. A., Logan, K. K., & Sawin, L. L. (2003).

Computerized adaptive rating scales: A new approach to generating performance information.

Brumbach, G. B. (1988). *Some ideas, issues and predictions about performance management.* Public Personnel Management, *17*(4), 387-402.

Buceta, J. M. (1999). *Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo:*

estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. Revista de Psicología del Deporte, *8*, 39-52.

Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL:

Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring Instrument. International journal of testing,1(1), 55-86.
https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101_4

Cantril, H. (1965). The pattern of human concerns. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Cordeiro, A., S., Martins, P., & Costa-Lobo, C. (2017). Bem-estar subjetivo, regulação emocional e orientação motivacional em atletas de alta competição.

DOI: <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.04.2875>

Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. International Journal of Sports Science & Coaching, 4(2), 209-224.

DOI: <https://doi.org/10.1260/174795409788549544>

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). Conceptualizations of Intrinsic Motivation and Self-Determination. In: Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Perspectives in Social Psychology. Springer, Boston, MA.

DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.

De Souza, J., de Matos Maia, M. D. F., Gonçalves, C. A., de Oliveira, C. M., de Oliveira Sousa, B. V., & Soares, J. V. (2017). Bem-estar e orientação cultural em atletas profissionais de voleibol. *Revista Eletrônica Acervo Saúde/Electronic Journal Collection Health ISSN*, 2178(2091), Vol.9 (3), 1321-1327.
DOI: [10.25248/REAS74_2017](https://doi.org/10.25248/REAS74_2017)

Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2017). Organizational stress in high-level field hockey: Examining transactional pathways between stressors, appraisals, coping and performance satisfaction. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *12*(2), 252–263.
DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1747954117694737>

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, *39*(4), 391-406.
DOI: <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, *2*(3), 222-235.
DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>

Durand-Bush , N. and Salmela , J.H. 2002 . The development and maintenance of

expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions
. *Journal of Applied Sport Psychology* , 14 : 154 – 171 .

DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200290103473>

Emídio, B. F. S. (2015). *O que fazer para dar o nosso melhor? O impacto do bem-estar psicológico na relação entre a cooperação e o rendimento desportivo* (Dissertação de doutoramento).

DOI: <http://hdl.handle.net/10400.12/4553>

Faria, J. E., & Gomes, R. (2018). Fatores Psicológicos Envolvidos em Situações de Stress Desportivo: Estudo com Jovens Atletas. *Revista Sul-Americana De Psicologia*, 6(1), 27-53.

Recuperado a partir de: <http://190.96.76.12/index.php/RSAP/article/view/1701>

Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of happiness studies*, 16(5), 1263-1280.

DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9558-8>

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sports and Exercise*, 13(5), 669-678.

DOI: <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>

Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing

the right thing: Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing*, *1*(1), 79–106.

DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>.

Gagné, M., Ryan, R.M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, *15*, 372-390.

Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing Back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, *22*(3), 316-335.

DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>

Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, *31*, 93–112.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than the IQ*.

London: Library of Unviolent Revolution, Bloomsbury.

Gomes, A.R. (2008). *Escala de Avaliação Cognitiva*. Relatório técnico não publicado.

Braga: Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2012). Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol. In M. Arraya & P. Sequeira (Eds.), *Andebol: Um caminho para o alto rendimento* (pp. 361-399). *Visão e Contextos*.

Gomes, A. R. (2016). Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD).

Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.

Gould, D., Dieffenbach, K. and Moffett, A. 2002. Psychological characteristics and

their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport*

Psychology, 14 : 172 – 204.

DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>

Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors Influencing Olympic

Performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of*

Applied Sport Psychology, 13, 154-184.

Gurin, G., Veroff, J., Feld, S. (1960). *Americans view their mental health*. New York:

Basic Books.

Hanin, Y. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum.

& R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3^a Edição, pp. 31-58).

Hoboken, NJ: John Wiley & Sons

Hill, D. M., Brown, G., Lambert, T. L., Mackintosh, K., Knight, C., & Gorczynski, P.

(2021). Factors perceived to affect the wellbeing and mental health of coaches

and practitioners working within elite sport. *Sport, Exercise, and Performance*

Psychology, 10(4), 504-518.

DOI: <https://doi.org/10.1037/spy0000263>

Hoare, E., Couston, N., & Hall, K. (2022). Case Report: An Application of Wellbeing Science for the Development of Adolescent High-Performance Athletes in the Australian Football League. *Frontiers in Psychology*, 13, 2484.

DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856241>

Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-245.

DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>

Kerkoski, M. J. (2008). *Prática desportiva e inteligência emocional estudo da influência do desporto na aquisição de aptidões e competências de inteligência emocional* (Dissertação de Doutoramento, Universidade do Minho (Portugal)).

Retirado a partir de:

<https://www.proquest.com/openview/23c3a0dd29b9fecddcea5d132e8506ff/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports*, 6(4), 175

DOI: <https://doi.org/10.3390/sports6040175>

Kopp, A., Reichert, M., & Jekauc, D. (2021). Trait and Ability Emotional Intelligence and Its Impact on Sports Performance of Athletes. *Sports*, 9(5), 60.

DOI: <https://doi.org/10.3390/sports9050060>

Kouali, D. (2018). Examining Eudaimonic Well-Being in Sport.

Kouali, D., Hall, C., & Pope, P. (2020). Measuring eudaimonic wellbeing in sport: Validation of the Eudaimonic Wellbeing in Sport Scale. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 93-106.

DOI: [10.5502/ijw.v10i1.776](https://doi.org/10.5502/ijw.v10i1.776)

Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality and individual differences*, 51(1), 23-27.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.003>

Laborde, S.; Dosseville, F.; Guillén, F.; Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychol. Sport Exerc.* 15, 481–490.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05.001>

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.

DOI: <https://doi.org/10.1111/sms.12528>

Larsen, C. H., Küttel, A., Moesch, K., Durand-Bush, N., & Henriksen, K. (2021).

Setting the scene: Mental health in elite sport. In *Mental Health in Elite Sport* (pp. 1-21). Routledge.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*.

Prentice-Hall, Inc.

Lundqvist, C. (2011) Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review

of conceptual considerations of well-being, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4:2, 109-127,

DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>

Magrum, E., waller, sophie, Campbell, S., & Schempp, P. (2019). Emotional

intelligence in sport: A ten-year review (2008-2018). *International Journal of Coaching Science*, 13, 3–32

Marôco, J. (2018). *Análise estatística com o SPSS Statistics (7ª edição)*. Report

Number, Lda.

Marôco, J. & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach?

Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1): 65-90.

Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Pelliccia, A., Fagard, R., Bjørnstad, H. H., Anastassakis, A., Arbustini, E., Assanelli, D., ... & Delise, P. (2005). Recommendations for competitive sports participation in athletes with cardiovascular disease: A consensus document from the study group of sports cardiology of the working group of cardiac rehabilitation and exercise physiology and the working group of myocardial and pericardial diseases of the European Society of Cardiology. *European Heart Journal*, 26(14), 1422-1445.

DOI: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehi325>

Perlini, A. H., & Halverson, T. R. (2006). Emotional intelligence in the national hockey league. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(2), 109-119.

Petrides, K. V., Niven, L., & Mouskounti, T. (2006). The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. *Psicothema*, vol. 18, 101-107.

DOI: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72709515>

Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2017). Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 47-59.

DOI: <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1227413>

Queirós, M. M., Carral, J. M. C. & Fernández-Berrocal, P. (2004). *Inteligência Emocional Percebida (IEP) e Atividade Física na Terceira Idade*. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 8 (1) 187-209.

Queirós, M. M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Carral, J. M. C., & Queirós, P. S. (2005). Validação e fiabilidade da versão portuguesa modificada da Trait Meta-Mood Scale. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9(1), 199-216.

Ryan, R.M. and Deci, E.L. 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52: 141 – 166.

DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 202-204.

DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760902844285>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Eds.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.

DOI: <https://doi.org/10.1037/10182-006>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, Vol. 9 (3), 185-211.

DOI: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CD>

Sánchez-Álvarez, N.; Extremera, N.; Fernández-Berrocal, P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *J. Posit. Psychol.* 2015, 11, 276–285.

DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>

Sattorov, M. (2020). Features of the emotional intelligence of athletes in individual and team sports.

DOI: <https://pshedu.jdpu.uz/index.php/pshedu/article/view/449>

Sencadas, A. S. D. (2019). Competência emocional e prática desportiva: estudo exploratório nas escolas Dragon Force.

Serpa, S. (2020) *MENTE, DESPORTO E PERFORMANCE: O Fator Psi*. Lisboa:

Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.

Simpson, R. A. C., Didymus, F. F., & Williams, T. L. (2021). Organizational stress and well-being in competitive sport: a systematic review, *International Review of Sport and Exercise Psychology*.

DOI: [10.1080/1750984X.2021.1975305](https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1975305)

Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and Health*, 19(4), 233–239.

DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.979>

Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. *Handbook of Personality: Theory and Research*, (pp. 609-637). New York: Guilford.

Sousa, B. C. A. D. (2019). *Validação da Trait Meta-Mood Scale-24: Estudo com estudantes universitários* (Dissertação de Mestrado).

DOI: <http://hdl.handle.net/11328/2947>

Stough, C., Clements, M., Wallish, L., & Downey, L. (2009). Emotional intelligence in sport: Theoretical linkages and preliminary empirical relationships from basketball. In C. Stough, D. Saklofske, & J. Parker (Eds.), *Assessing emotional intelligence: theory, research, and applications* (pp. 291-305). New York, NY: Springer.

Trigueros, R., Pérez-Jiménez, J. M., García-Mas, A., Aguilar-Parra, J. M., Fernandez-

Batanero, J. M., Luque de la Rosa, A., Manzano-León, A., & Navarro, N. (2021). Adaptation and Validation of the Eudaimonic Well-Being Questionnaire to the Spanish Sport Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3609.
DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073609>

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y., & Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The journal of positive psychology*, 5(1), 41–61.
DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>

Weiner, B. (2012). An attributional theory of motivation and emotion. Springer Science & Business Media.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2001). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Artmed.

Uzzell, K. S., Knight, C. J., & Hill, D. M. (2022). Understanding and recognizing high-performance

swimmers' well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(1), 12.

Zizzi, S. J., Deaner, H. R., & Hirschhor, D. K. (2003). The relationship between

emotional

intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied*

Sport Psychology, 15, 262-269.

ANEXOS

Anexa A - Escala *TMMS-24*

Em seguida irá encontrar algumas afirmações sobre as suas emoções e sentimentos. Por favor, leia atentamente cada frase e indique o grau em que está de acordo ou desacordo com cada uma delas, numa escala de 1 ("Discordo totalmente") a 5 ("Concordo totalmente"). Tenha sempre presente que não há respostas certas ou erradas.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|------------------------|
| | Discordo totalmente | Discordo em parte | Nem concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo plenamente |
| 1. Presto muita atenção aos meus sentimentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Preocupo-me muito com os meus sentimentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Acho que é útil pensar nas minhas emoções. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Vale a pena prestar atenção às minhas emoções e estados de espírito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Deixo que os meus sentimentos se intrometam com os meus pensamentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Penso constantemente no meu estado de espírito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Penso muitas vezes nos meus sentimentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Presto muita atenção àquilo que sinto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Normalmente sei o que estou a sentir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Muitas vezes consigo saber aquilo que sinto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Quase sempre sei exactamente aquilo que sinto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Normalmente conheço os meus sentimentos sobre as pessoas ou qualquer assunto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Tenho, muitas vezes, consciência do que sinto sobre qualquer assunto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Consigo dizer sempre o que sinto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Às vezes, consigo dizer o que sinto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Consigo perceber aquilo que sinto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Embora, por vezes, esteja triste tenho, quase sempre, uma atitude optimista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Mesmo que me sinta mal, tento pensar em coisas agradáveis. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Quando me aborreço, penso nas coisas agradáveis da vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Tento ter pensamentos positivos mesmo que me sinta mal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Se sinto que estou a perder a cabeça, tento acalmar-me. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Preocupo-me em manter um bom estado de espírito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Tenho sempre muita energia quando estou feliz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Quando estou zangado procuro mudar a minha disposição. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo B - Escala QPRD



| QPRD (Atletas: Versão retrospectiva – Até ao momento atual) |

Relativamente às provas/jogos que realizou até agora, responda por favor às seguintes afirmações. Leia cuidadosamente cada afirmação e escolha a opção mais indicada face ao seu caso pessoal. Não existem respostas certas ou erradas.

| Até ao momento, nas provas/jogos que realizei... | Não concordo | Concordo um pouco | Concordo moderadamente | Concordo bastante | Concordo totalmente |
|--|--------------|-------------------|------------------------|-------------------|---------------------|
| 1. Tive o rendimento desportivo que pretendia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Atingi os meus objetivos desportivos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Alcancei o sucesso desportivo que desejava | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Melhorei as minhas capacidades ao nível que pretendia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Senti-me satisfeito(a) como atleta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Até ao momento, nas provas/jogos que realizou, a minha EQUIPA... | Não concordo | Concordo um pouco | Concordo moderadamente | Concordo bastante | Concordo totalmente |
|--|--------------|-------------------|------------------------|-------------------|---------------------|
| 6. Teve o rendimento desportivo que pretendíamos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Atingiu os objetivos desportivos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Alcançou o sucesso desportivo que desejávamos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Demonstrou um nível elevado de competência/capacidade | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Fez-nos sentir satisfeitos(as) por fazer parte deste grupo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo C – Escala inglesa *QEWBSC*

The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being.

1. I find I get intensely involved in many of the things I do each day.
 2. I believe I have discovered who I really am.
 3. I think it would be ideal if things came easily to me in my life. (R)
 4. My life is centered around a set of core beliefs that give meaning to my life.
 5. It is more important that I really enjoy what I do than that other people are impressed by it.
 6. I believe I know what my best potentials are and I try to develop them whenever possible.
 7. Other people usually know better what would be good for me to do than I know myself. (R)
 8. I feel best when I'm doing something worth investing a great deal of effort in.
 9. I can say that I have found my purpose in life.
 10. If I did not find what I was doing rewarding for me, I do not think I could continue doing it.
 11. As yet, I've not figured out what to do with my life. (R)
 12. I can't understand why some people want to work so hard on the things that they do. (R)
 13. I believe it is important to know how what I'm doing fits with purposes worth pursuing.
 14. I usually know what I should do because some actions just feel right to me.
 15. When I engage in activities that involve my best potentials, I have this sense of really being alive.
 16. I am confused about what my talents really are. (R)
 17. I find a lot of the things I do are personally expressive for me.
 18. It is important to me that I feel fulfilled by the activities that I engage in.
 19. If something is really difficult, it probably isn't worth doing. (R)
 20. I find it hard to get really invested in the things that I do. (R)
 21. I believe I know what I was meant to do in life.
-

(R) Item is reverse scored.

Anexo D - Escala QEWBSC (tradução)

| [Questionnaire of Eudemonic Well-Being in the sport context] | | | | | |
|--|--|--|--|---|-----------------|
| Original | Tradução PT1 | Tradução PT2 | Versão única PT | Retroversão ING | Versão final PT |
| 2. I think I discovered who I really am as an athlete. | 2. Penso que descobri quem realmente sou como atleta. | 2. Acho que descobri quem realmente sou como atleta. | 2. Penso que descobri quem realmente sou como atleta. | 2. I think I have discovered who I really am as an athlete. | |
| 9. I can say that I have found my sporting goal. | 9. Posso dizer que encontrei o meu objetivo como atleta. | 9. Posso dizer que encontrei o meu objetivo desportivo. | 9. Posso dizer que encontrei o meu objetivo como atleta. | 9. I can say that I have found my goal as an athlete. | |
| 11. So far, I haven't figured out what to do with my sporting life. | 11. Até agora, ainda não descobri o que fazer com a minha vida como atleta. | 11. Até agora, não decidi o que fazer da minha vida desportiva. | 11. Até agora, ainda não descobri o que fazer com a minha vida como atleta. | 11. So far, I haven't figured out what to do with my life as an athlete. | |
| 21. As an athlete, I think I know what I was meant to do in life. | 21. Como atleta, penso que sei o era suposto fazer na minha vida. | 21. Como atleta, acho que sei o que quero/devo fazer na vida. | 21. Como atleta, penso que sei o era suposto fazer na minha vida. | 21. As an athlete, I think I know what I was supposed to do in my life. | |
| 1. As an athlete, I am heavily involved in training. | 1. Como atleta, estou altamente envolvido nos treinos. | 1. Como atleta, estou muito envolvido nos treinos. | 1. Como atleta, estou altamente envolvido nos treinos. | 1. As an athlete, I am highly involved in training. | |
| 15. When I participate in sporting activities that involve my best qualities, I have a great personal feeling. | 15. Quando participo em atividades desportivas que envolvem as minhas melhores qualidades, tenho um grande sentimento pessoal. | 15. Quando participo em atividades desportivas que envolvem as minhas melhores qualidades, tenho um grande sentimento pessoal. | 15. Quando participo em atividades desportivas que envolvem as minhas melhores qualidades, tenho um grande sentimento pessoal. | 15. When I participate in sporting activities that involve my best qualities, I get a great personal feeling. | |
| 17. I find that many of the things I practice during training sessions are personally important to me. | 17. Considero que muitas das coisas que pratico durante as sessões de treino são pessoalmente importantes para mim. | 17. Acho que muitas das coisas que pratico durante os treinos são pessoalmente importantes para mim. | 17. Considero que muitas das coisas que pratico durante os treinos são pessoalmente importantes para mim. | 17. I find that many of the things I practice during training are personally important to me. | |
| 18. It is important for me to feel fulfilled by the sporting activity I do. | 18. É importante para mim sentir-me realizado pela atividade desportiva que realizo. | 18. É importante para mim sentir-me realizado com a atividade desportiva que pratico. | 18. É importante para mim sentir-me realizado pela atividade desportiva que pratico. | 18. It is important for me to feel fulfilled by the sport activity that I practice. | |
| 20. As an athlete, I find it difficult to get involved in the things I do. | 20. Como atleta, tenho dificuldade em envolver-me nas coisas que faço. | 20. Como atleta, acho difícil envolver-me nas coisas que faço. | 20. Como atleta, tenho dificuldade em envolver-me nas coisas que faço. | 20. As an athlete, I find it hard to get involved in the things I do. | |
| 5. It is more important to enjoy the things I do when I do sport, than to impress others about it. | 5. É mais importante desfrutar das coisas que faço quando pratico desporto, do que impressionar os outros com isso. | 5. É mais importante eu gostar das coisas que faço quando pratico desporto, do que impressionar os outros sobre isso. | 5. É mais importante desfrutar das coisas que faço quando pratico desporto, do que impressionar os outros com isso. | 5. It is more important to enjoy the things I do when I do sport, than to impress others with it. | |
| 6. I believe that I know what my best qualities are as an athlete and I try to develop them whenever possible. | 6. Acredito que sei quais são as minhas melhores qualidades como atleta e tento desenvolvê-las sempre que possível. | 6. Acredito saber quais são as minhas melhores qualidades como atleta e procuro desenvolvê-las sempre que possível. | 6. Acredito saber quais são as minhas melhores qualidades como atleta e procuro desenvolvê-las sempre que possível. | 6. I believe I know what my best qualities are as an athlete and I try to develop them whenever possible. | |
| 7. People around me usually know better than I do what would be good for me. | 7. As pessoas à minha volta normalmente sabem melhor do que eu o que seria bom para mim. | 7. As pessoas ao meu redor geralmente sabem melhor do que eu o que seria bom para mim. | 7. As pessoas à minha volta normalmente sabem melhor do que eu o que seria bom para mim. | 7. People around me usually know better than I do what would be good for me. | |
| 16. I feel confused whether my skills and abilities are really good. | 16. Sinto-me confuso sobre se as minhas aptidões e capacidades são realmente boas. | 16. Sinto-me confuso se as minhas capacidades e habilidades são realmente boas. | 16. Sinto-me confuso se as minhas capacidades e aptidões são realmente boas. | 16. I feel confused about whether my skills and abilities are really good. | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 8. I feel best as an athlete when I am doing something that is worth a great deal of effort. | 8. Sinto-me no meu melhor como atleta quando estou a fazer algo que merece um grande esforço. | 8. Eu sinto-me melhor como atleta quando estou a fazer algo que "vale" muito esforço. | 8. Sinto-me no meu melhor como atleta quando estou a fazer algo que vale um grande esforço. | 8. I feel at my best as an athlete when I am doing something that is "worth" a big effort. |
| 10. As an athlete, if I don't find what I am doing rewarding, I wouldn't believe I could continue doing it. | 10. Como atleta, se não considerar o que faço pudesse continuar a fazer. | 10. Como atleta, se não achar que o que estou a fazer é gratificante, não acredito que o continuaria a fazer. | 10. Como atleta, se não achar o que estou a fazer gratificante, não acredito que o continuaria a fazer. | 10. As an athlete, if I don't find what I am doing rewarding, I don't believe I would keep doing it. |
| 13. I think it is important to know that what I am doing fits in with the sporting purposes that are worth pursuing. | 13. Penso que é importante saber que o que estou a fazer se enquadra nos objetivos desportivos que valem a pena perseguir. | 13. Acho importante saber que o que estou a fazer se enquadra nos objetivos desportivos que valem a pena perseguir. | 13. Penso que é importante saber que o que estou a fazer se enquadra nos objetivos desportivos que valem a pena perseguir. | 13. I think it's important to know that what I'm doing fits with the sporting goals that are worth pursuing. |
| 14. I usually know what I should do because some actions seem right to me. | 14. Normalmente, sei o que devo fazer porque algumas ações me parecem corretas. | 14. Em geral, sei o que devo fazer porque algumas ações me parecem corretas. | 14. Normalmente, sei o que devo fazer porque algumas ações me parecem corretas. | 14. I usually know what I should do because some actions seem right to me. |
| 3. I believe that as an athlete I would be ideal if the skills I intend to learn came easily to me. | 3. Acredito que, como atleta, eu seria ideal se as competências que pretendo aprender viessem facilmente até mim. | 3. Acredito que, como atleta, eu seria ideal se as habilidades que pretendo aprender fossem fáceis para mim. | 3. Acredito que, como atleta, eu seria ideal se as habilidades que pretendo aprender fossem fáceis para mim. | 3. Acredito que, como atleta, seria ideal se as habilidades que pretendo aprender fossem fáceis para mim. |
| 4. My beliefs as an athlete give meaning to my sporting activity. | 4. As minhas crenças como atleta dão significado à minha atividade desportiva. | 4. As minhas crenças como atleta dão sentido à minha atividade desportiva. | 4. As minhas crenças como atleta dão significado à minha atividade desportiva. | 4. My beliefs as an athlete give meaning to my sporting activity. |
| 12. I can't understand why some of my teammates want to work so hard during training/competition. | 12. Não consigo compreender porque é que alguns dos meus colegas de equipa querem trabalhar tão arduamente durante o treino/competição. | 12. Não consigo entender porque é que alguns dos meus colegas de equipa querem trabalhar tanto durante o(s) treino(s)/competição(ões). | 12. Não consigo compreender porque é que alguns dos meus colegas de equipa querem trabalhar tanto durante o treino/competição. | 12. I cannot understand why some of my teammates want to work so hard during training/competition. |
| 19. If something is really difficult, it is probably not worth fighting for. | 19. Se uma coisa é realmente difícil, provavelmente não vale a pena lutar por ela. | 19. Se algo é realmente difícil, provavelmente não vale a pena lutar por isso. | 19. Se uma coisa é realmente difícil, provavelmente não vale a pena lutar por ela. | 19. If something is really hard, it's probably not worth fighting for. |

Sense of Meaning and Purpose [2, 9, 11, 21]

Contribution and Social Competence [1, 15, 17, 18, 20]

Personal Development and Self-Acceptance [5, 6, 7, 16]

Autonomy [8, 10, 13, 14]

Personal Expressiveness [3, 4]

Sense of Belonging [12, 19]

Anexo E – Declaração de Consentimento Informado

Consentimento Informado

Eu, _____ declaro que tomei conhecimento da investigação “Bem-estar, Inteligência emocional e Desempenho desportivo” e que compreendi as explicações que me foram fornecidas acerca deste estudo.

Tive também conhecimento que a minha participação é voluntária, que os meus dados serão tratados de acordo com o princípio da confidencialidade e que posso desistir a qualquer altura, sem qualquer prejuízo.

Assinatura do participante

Anexo F – Questionário sociodemográfico

Começamos por pedir-lhe que responda a um conjunto de questões sociodemográficas:

Género com o qual se identifica:

Feminino

Masculino

Outro

Prefiro não dizer

Idade:

Nacionalidade:

Portuguesa

Outra (por favor, indique qual)

Local de residência:

Norte

Centro

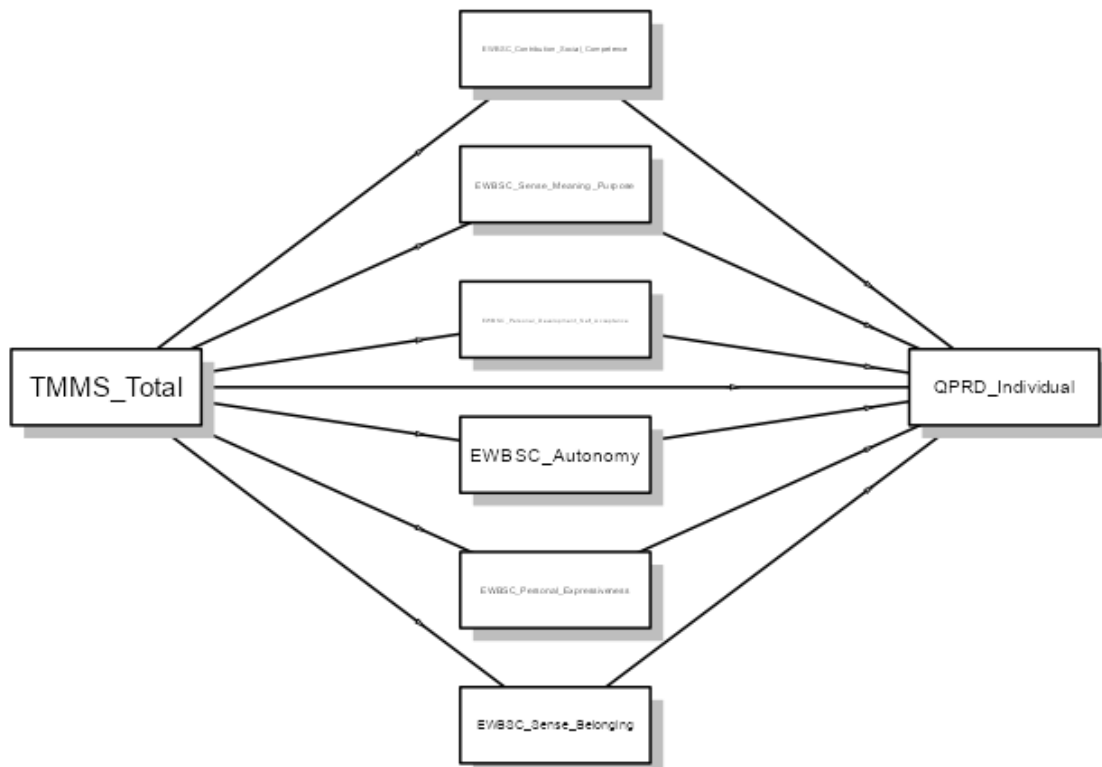
Sul

Açores

Madeira

Fora de Portugal (por favor, refira onde)

Anexo G – Modelo de Mediação



Indirect and Total Effects

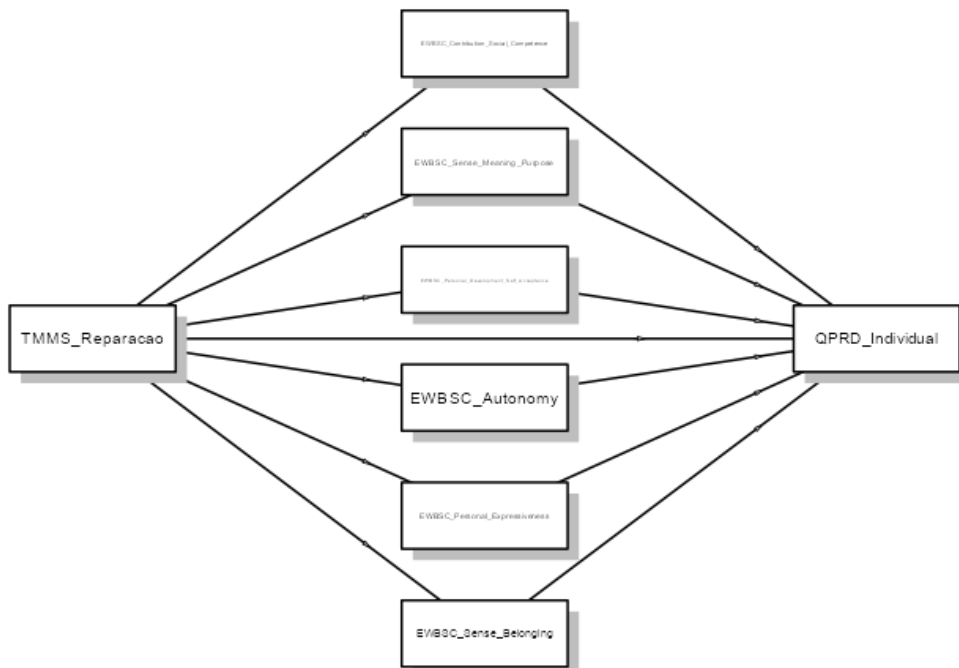
| Type | Effect | Estimate | SE | 95% C.I. (a) | | β | z | p |
|--|--|--|------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|------------|
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Indirect | TMMS_Total ⇒ QEWBSC_Contribution_Social_Compentence ⇒ QPRD_Individual | - 0.01 69 | 0.02 73 | - 0.07 04 | 0.03 667 | - 0.00 965 | - 0.6 17 | 0.5 37 |
| | TMMS_Total ⇒ QEWBSC_Sense_Meaning_Purpose ⇒ QPRD_Individual | 0.14 95 | 0.06 66 | 0.01 89 | 0.28 007 | 0.08 556 | 2.2 44 | 0.0 25 |
| | TMMS_Total ⇒ QEWBSC_Personal_Development_Self_Acceptance ⇒ QPRD_Individual | - 0.04 36 | 0.04 72 | - 0.13 61 | 0.04 889 | - 0.02 495 | - 0.9 24 | 0.3 56 |
| | TMMS_Total ⇒ QEWBSC_Autonomy ⇒ QPRD_Individual | 0.01 36 | 0.04 75 | - 0.07 95 | 0.10 665 | 0.00 777 | 0.2 86 | 0.7 75 |
| | TMMS_Total ⇒ QEWBSC_Personal_Expressiveness ⇒ QPRD_Individual | 0.01 83 | 0.02 69 | - 0.03 43 | 0.07 098 | 0.01 049 | 0.6 83 | 0.4 95 |
| | TMMS_Total ⇒ QEWBSC_Sense_Belonging ⇒ QPRD_Individual | 0.04 17 | 0.03 33 | - 0.02 36 | 0.10 708 | 0.02 388 | 1.2 51 | 0.2 11 |
| | Component | TMMS_Total ⇒ QEWBSC_Contribution_Social_Compentence | 0.16 63 | 0.10 09 | - 0.03 15 | 0.36 403 | 0.14 252 | 1.6 48 |
| QEWBSC_Contribution_Social_Compentence ⇒ QPRD_Individual | | - 0.10 14 | 0.15 23 | - 0.39 99 | 0.19 708 | - 0.06 772 | - 0.6 66 | 0.5 05 |
| TMMS_Total ⇒ QEWBSC_Sense_Meaning_Purpose | | 0.53 96 | 0.14 63 | 0.25 28 | 0.82 640 | 0.30 666 | 3.6 88 | < .0 01 |
| QEWBSC_Sense_Meaning_Purpose ⇒ QPRD_Individual | | 0.27 71 | 0.09 80 | 0.08 51 | 0.46 907 | 0.27 900 | 2.8 28 | 0.0 05 |
| TMMS_Total ⇒ QEWBSC_Personal_Development_Self_Acceptance | | 0.41 32 | 0.13 57 | 0.14 72 | 0.67 916 | 0.25 708 | 3.0 45 | 0.0 02 |
| QEWBSC_Personal_Development_Self_Acceptance ⇒ QPRD_Individual | | - 0.10 55 | 0.10 88 | - 0.31 88 | 0.10 777 | - 0.09 706 | - 0.9 70 | 0.3 32 |
| TMMS_Total ⇒ QEWBSC_Autonomy | | 0.42 05 | 0.12 05 | 0.18 44 | 0.65 661 | 0.29 172 | 3.4 91 | < .0 01 |
| QEWBSC_Autonomy ⇒ QPRD_Individual | | 0.03 23 | 0.11 25 | - 0.18 83 | 0.25 287 | 0.02 664 | 0.2 87 | 0.7 74 |

Indirect and Total Effects

| Type | Effect | Estimate | SE | 95% C.I. (a) | | β | z | p |
|--------|--|----------|--------|--------------|---------|----------|--------|-------|
| | | | | Lower | Upper | | | |
| | TMMS_Total \Rightarrow QEWBSC_Personal_Expressiveness | 0.3408 | 0.1950 | -0.0413 | 0.72288 | 0.15097 | 1.748 | 0.080 |
| | QEWBSC_Personal_Expressiveness \Rightarrow QPRD_Individual | 0.0538 | 0.0726 | -0.0884 | 0.19601 | 0.06949 | 0.741 | 0.458 |
| | TMMS_Total \Rightarrow QEWBSC_Sense_Belonging | -0.3188 | 0.1866 | -0.6845 | 0.04683 | -0.14767 | -1.709 | 0.087 |
| | QEWBSC_Sense_Belonging \Rightarrow QPRD_Individual | -0.1309 | 0.0712 | -0.2705 | 0.00871 | -0.16171 | -1.838 | 0.066 |
| Direct | TMMS_Total \Rightarrow QPRD_Individual | 0.1781 | 0.1573 | -0.1303 | 0.48651 | 0.10193 | 1.132 | 0.258 |
| Total | TMMS_Total \Rightarrow QPRD_Individual | 0.3408 | 0.1503 | 0.0462 | 0.63542 | 0.19503 | 2.267 | 0.023 |

Note. Confidence intervals computed with method: Standard (Delta method)

Note. Betas are completely standardized effect sizes



Indirect and Total Effects

| Type | Effect | Estimate | SE | 95% C.I. (a) | | β | z | p |
|--------------------------------------|--|------------------|-----------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|------------|
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Indirect | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Contribution_Social_Compentence ⇒ QPRD_Individual | - 0.01 977 | 0.03 09 | - 0.08 04 | 0.04 082 | - 0.01 590 | - 0.6 40 | 0.5 22 |
| | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Sense_Meaning_Purpose ⇒ QPRD_Individual | 0.11 955 | 0.05 31 | 0.01 55 | 0.22 360 | 0.09 612 | 2.2 52 | 0.0 24 |
| | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Personal_Development_Self_Acceptance ⇒ QPRD_Individual | - 0.06 784 | 0.05 28 | - 0.17 14 | 0.03 575 | - 0.05 454 | - 1.2 84 | 0.1 99 |
| | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Autonomy ⇒ QPRD_Individual | 0.00 617 | 0.03 44 | - 0.06 13 | 0.07 361 | 0.00 496 | 0.1 79 | 0.8 58 |
| | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Personal_Expressiveness ⇒ QPRD_Individual | 0.01 085 | 0.01 59 | - 0.02 03 | 0.04 202 | 0.00 873 | 0.6 82 | 0.4 95 |
| | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Sense_Belonging ⇒ QPRD_Individual | - 0.00 567 | 0.01 89 | - 0.04 27 | 0.03 135 | - 0.00 456 | - 0.3 00 | 0.7 64 |
| Component | TMMS_Reparacao ⇒ EWBSC_Contribution_Social_Compentence | 0.19 997 | 0.07 04 | 0.06 20 | 0.33 799 | 0.24 082 | 2.8 40 | 0.0 05 |
| | QEWBSC_Contribution_Social_Compentence ⇒ QPRD_Individual | - 0.09 887 | 0.15 06 | - 0.39 41 | 0.19 633 | - 0.06 601 | - 0.6 56 | 0.5 12 |
| | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Sense_Meaning_Purpose | 0.47 566 | 0.10 12 | 0.27 73 | 0.67 405 | 0.37 980 | 4.6 99 | < .0 01 |
| | QEWBSC_Sense_Meaning_Purpose ⇒ QPRD_Individual | 0.25 134 | 0.09 80 | 0.05 93 | 0.44 334 | 0.25 309 | 2.5 66 | 0.0 10 |
| | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Personal_Development_Self_Acceptance | 0.46 399 | 0.09 14 | 0.28 49 | 0.64 304 | 0.40 560 | 5.0 79 | < .0 01 |
| | QEWBSC_Personal_Development_Self_Acceptance ⇒ QPRD_Individual | - 0.14 621 | 0.11 02 | - 0.36 22 | 0.06 979 | - 0.13 448 | - 1.3 27 | 0.1 85 |
| | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Autonomy | 0.30 997 | 0.08 54 | 0.14 25 | 0.47 744 | 0.30 213 | 3.6 28 | < .0 01 |
| QEWBSC_Autonomy ⇒ QPRD_Individual | 0.01 991 | 0.11 09 | - 0.19 74 | 0.23 722 | 0.01 642 | 0.1 80 | 0.8 57 | |

Indirect and Total Effects

| Type | Effect | Estimate | SE | 95% C.I. (a) | | β | z | p |
|--------|--|------------------|------------|-----------------|------------------|------------------|----------------|-----------|
| | | | | Lower | Upper | | | |
| | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Personal_Expressiveness | 0.19 333 | 0.13 93 | - 0.07 98 | 0.46 644 | 0.12 033 | 1.3 87 | 0.1 65 |
| | QEWBSC_Personal_Expressiveness ⇒ QPRD_Individual | 0.05 614 | 0.07 16 | - 0.08 42 | 0.19 652 | 0.07 252 | 0.7 84 | 0.4 33 |
| | TMMS_Reparacao ⇒ QEWBSC_Sense_Belonging | 0.04 074 | 0.13 42 | - 0.22 23 | 0.30 380 | 0.02 651 | 0.3 04 | 0.7 61 |
| | QEWBSC_Sense_Belonging ⇒ QPRD_Individual | - 0.13 917 | 0.06 90 | - 0.27 44 | - 0.00 396 | - 0.17 195 | - 2.0 17 | 0.0 44 |
| Direct | TMMS_Reparacao ⇒ QPRD_Individual | 0.23 541 | 0.11 49 | 0.01 02 | 0.46 061 | 0.18 928 | 2.0 49 | 0.0 40 |
| Total | TMMS_Reparacao ⇒ QPRD_Individual | 0.27 871 | 0.10 63 | 0.07 04 | 0.48 707 | 0.22 409 | 2.6 22 | 0.0 09 |

Note. Confidence intervals computed with method: Standard (Delta method)

Note. Betas are completely standardized effect sizes