



**Ispá**

Instituto Universitário  
de Ciências Psicológicas,  
Sociais e da Vida

IR A JOGO COM AS EMOÇÕES:  
REGULAÇÃO EMOCIONAL E DIFERENÇAS  
INDIVIDUAIS ENTRE ATLETAS DE  
DESPORTO TRADICIONAL E E-SPORTS,  
E NÃO-DESPORTISTAS

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR FILIPE LOUREIRO

Professor de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR PEDRO ALMEIDA

PROFESSOR DOUTOR FILIPE LOUREIRO

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2023

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Filipe Loureiro, apresentada no Ispa – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações.

## **Agradecimentos**

Começo esta página com o meu mais profundo agradecimento à minha família, especialmente aos meus pais. Seria impensável passar por todos os obstáculos que já enfrentei sem o apoio intransigente que me deram. Faça chuva, faça vento, sei que estarão lá sempre para me ajudarem no que podem e no que conseguem, aliás, conseguem sempre.

Dar o meu obrigado à minha namorada, que tanto me apoiou neste ano cheio de turbulência, mesmo passando por tudo o que passou. Esta é a minha forma de eternizar o meu obrigado a ti, por me estares sempre a tolerar.

Tenho a agradecer aos rapazes, que tanto me tentaram desviar do caminho correto, como todos os grandes amigos o devem fazer. Ninguém podia pedir piores amigos, mas não os trocaria por nada.

Um obrigado à minha madrinha de praxe que, ao contrário dos amigos, me guiou constantemente e se mostrou uma presença permanente na minha vida.

Também agradecer aos meus colegas deste ano de trabalho e de faculdade, uma vez que graças a eles pode evoluir bastante o meu conhecimento sobre a área que tanto amo e na qual me irei dedicar para o resto da vida.

Por último, agradecer ao Prof. Filipe Loureiro e ao Prof. Pedro Almeida. Tenho a dizer que há poucos professores com a paciência deles, mas que dificilmente se arranja melhores para nos acompanhar neste último ano de curso.

## Resumo

O presente estudo foi realizado com o objetivo de comparar populações de atletas de desporto tradicional e E-sports e a população não desportista, nas suas dificuldades de regulação emocional e em outras diferenças individuais referentes a: personalidade, cronótipo e tomada de decisão.

A amostra foi constituída por 212 participantes, onde 106 praticam desporto tradicional, 21 E-sports e 85 não desportistas. As idades variaram entre os 16 anos e os 62 anos ( $M = 30.33$ ,  $DP = 13.92$ ), adicionalmente 129 são do género feminino, 81 do género masculino, 1 pessoa preferiu não dizer e 1 pessoa não-binária.

O estudo foi conduzido através de um questionário online, onde foram utilizados como instrumentos para medir cada variável: a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (Coutinho et al., 2010), para avaliar as dificuldades emocionais; o *Big Five Inventory* – versão de 10 itens (Bártolo-Ribeiro, 2017), para avaliar a personalidade; o item único baseado no rMEQ-5 para medir o cronótipo (Loureiro & Garcia-Marques, 2015); e o *Cognitive Reflection Test* (CRT; Sequeira et al., 2014), para avaliar a tomada de decisão.

Os principais resultados sugerem que os atletas de E-sports apresentam dificuldades marginalmente superiores de regulação emocional comparativamente aos atletas de desporto tradicional. Verificou-se também uma tendência para o género feminino apresentar maiores dificuldades de regulação emocional que o género masculino. Atletas de E-sports evidenciaram respostas mais racionais que atletas de desporto tradicional. Finalmente, dificuldades de regulação emocional correlacionaram-se positivamente com maior vespertinidade cronotípica e com o traço de personalidade de Neuroticismo e negativamente com o traço Extroversão.

**Palavras-Chave:** Desporto Tradicional, E-sports, Regulação Emocional, Diferenças Individuais.

## Abstract

The present study sought to understand how difficulties in emotion regulation differ in athletes from traditional sports, E-sports and non-athletes. Additionally, individual differences in these groups were explored through personality, chronotype and decision making.

This study's sample was composed of 212 participants, where 106 practice traditional sports, 21 practice E-sports and 85 non-athletes. Participants age ranged from 16 years and 62 years old ( $M = 30.33$ ,  $DP = 13.92$ ), while 129 were female, 81 males, 1 chose not to say and 1 non-binary.

To measure the variables in question the following instruments were used: to evaluate emotion regulation difficulties, the Difficulties in Emotion Regulation Scale (Coutinho et al., 2010); to assess personality, the Big Five Inventory – 10 – PT (Bártolo-Ribeiro, 2017); to assess chronotype, the rMEQ-5 (Loureiro & Garcia-Marques, 2015); to evaluate decision making, the *Cognitive Reflection Test* (Sequeira et al., 2014).

The main results of this study suggest that E-sports athletes have marginally more difficulties in emotion regulation than traditional sport athletes and that females also had this tendency comparative to male participants. Neuroticism was also positively correlated with worse emotion regulation, while Extroversion with better regulation. Moreover, E-sports athletes showed more rational responses than traditional sports athletes, suggesting differences in cognitive function in these populations. Lastly, eveningness and Neuroticism were positively correlated with more difficulties in emotion regulation, while Extroversion was negatively correlated.

**Keywords:** Traditional Sports, E-sports, Emotion Regulation, Individual Differences.

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	1
REVISÃO DE LITERATURA .....	2
Emoções .....	2
Regulação Emocional.....	4
<i>Modelo Processual de Regulação Emocional</i> .....	5
<i>Desregulação Emocional</i> .....	8
Emoções no Desporto e E-sports .....	9
Regulação Emocional no Desporto e E-sports .....	11
Diferenças Individuais na Regulação Emocional .....	13
<i>Personalidade</i> .....	14
<i>Cronótipo</i> .....	14
<i>Género</i> .....	16
<i>Cognição</i> .....	16
<i>Diferenças individuais entre atletas (tradicionais e de E-sports) e população geral</i> .....	17
Presente Estudo.....	18
<i>Hipóteses</i> .....	18
MÉTODO.....	22
Participantes.....	22
Instrumentos .....	22
<i>Item único da Reduced Morning-Evening Questionnaire-5 (rMEQ-5)</i> .....	22
<i>Escala de Dificuldades de Regulação Emocional</i> .....	23
<i>BFI-10-PT</i> .....	24
Procedimento .....	25
RESULTADOS .....	26

Qualidades Psicométricas .....	26
<i>Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE)</i> .....	26
<i>BFI-10-PT</i> .....	27
Testes de hipóteses .....	28
<i>Prática Desportiva e Regulação Emocional</i> .....	28
<i>Género e Regulação Emocional</i> .....	29
<i>Cronótipo e Regulação Emocional</i> .....	31
<i>Prática Desportiva e Personalidade</i> .....	32
<i>Cronótipo e Prática Desportiva</i> .....	33
<i>Tomada de decisão e Prática Desportiva</i> .....	33
<i>Tomada de Decisão e Regulação Emocional</i> .....	33
DISCUSSÃO .....	34
Implicações para a prática .....	38
Limitações e Estudos Futuros .....	38
REFERÊNCIAS .....	40
ANEXOS .....	50
ANEXO A – Escala de Dificuldades de Regulação Emocional – Versão Portuguesa	51
ANEXO B – Estatística Descritiva da Amostra .....	52
ANEXO C – Análise Psicométrica da escala EDRE .....	53
ANEXO D – Análise Psicométrica da BFI-10-PT .....	61
ANEXO E – Teste De Hipóteses .....	68

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Modelo Processual de Regulação Emocional.....	6
Tabela 2 – Matriz de Componente Rodada, Rotação Varimax.....	28
Tabela 3 – Correlação entre as dimensões da BFI-10 e as dimensões da EDRE.....	30
Tabela 4 – Correlação entre o item único da rMEQ-5 e as dimensões EDRE na população não desportistas.....	32

## INTRODUÇÃO

As emoções são uma componente crítica da nossa vida e, o seu estudo, é um foco persistente na investigação científica (Lewis et al., 2008). Consoante as situações com que nos deparamos as nossas emoções afetam a maneira como reagimos e pensamos (Lewis et al., 2008). Exatamente por isso, é importante compreender os processos que complementam esta componente integrativa do nosso funcionamento para que estejamos o mais bem preparados para as nossas tarefas (Scherer & Ekman, 2014).

O desporto competitivo está inerentemente ligado à constante exigência e pressão para o desempenho, pois é esperado que o atleta esteja sempre em constante evolução e em níveis altos de competência, ao mesmo tempo que é exigido sucesso (Lazarus, 2000; Martens et al., 1990). Estes fatores invocam várias emoções nos atletas, mas que nem sempre são fáceis de gerir, o que prejudica o desempenho através de consequências como: níveis de ansiedade altos, desmotivação, e falta de confiança. Para além disso, dentro do contexto do desporto tradicional e dos E-sports existem ainda mais variáveis que colocam a boa gestão emocional num maior risco de ser afetada (Kou & Gui, 2020; Lazarus, 2000).

Desta forma, a regulação emocional detém um papel fundamental para os atletas de forma que estes estejam o mais preparados possível para enfrentar os obstáculos no seu caminho (Behnke et al., 2020; Lane et al., 2011). Adicionalmente, as características individuais mostram-se como agentes que participam na forma e na capacidade que cada pessoa tem para regular as suas emoções (Gross & John, 2003; Rogier et al., 2019).

Nesta ótica, estudos indicam que os atletas já aplicam algumas estratégias de regulação emocional e de *coping* para lidar com as suas emoções, indicando uma predisposição para a utilização de estratégias de regulação emocional nesta população (Crocker & Graham, 1995; Grove & Heard, 1997; Josefsson et al., 2019; Robazza, 2020). No entanto, é consensual a necessidade de explorar mais esta relação, pois é necessário compreender que outras variáveis a possam influenciar (Robazza, 2020).

Já os E-sports, uma área a ganhar fortemente terreno, sofre de uma literatura ainda a desenvolver-se à sua volta e por isso mais estudos são necessários (Pedraza-Ramirez et al., 2020). Tal como os atletas de desporto tradicional, os de E-sports passam por estímulos muito similares, mas num contexto diferente e novo (Kou & Gui, 2020). Porém,

mais uma vez as emoções desempenham um papel fundamental para a vida pessoal e profissional destas pessoas (Behnke et al., 2020; Kou & Gui, 2020).

Com isto, o presente estudo procurou explorar estas necessidades. Neste caso, procurou-se compreender as diferenças entre os atletas de E-sports, os atletas de desporto tradicional e pessoas que não praticam qualquer desporto nas dificuldades em regular as emoções. Adicionalmente, foram estudadas diferenças individuais nestes três grupos, incidindo sobre variáveis como: Personalidade, Cognição e Cronótipo, variáveis relevantes que poderão distinguir atletas de E-sports, dos restantes.

## **REVISÃO DE LITERATURA**

### **Emoções**

As emoções são uma componente vital para a sobrevivência do ser humano, estando ligadas à nossa evolução como espécie, visto que ajudam o indivíduo a ajustar o seu comportamento em relação ao que está a viver, tal como evidenciado desde cedo por Darwin (1872, citado por Strongman, 2003). Uma vez que faz parte do nosso processo adaptativo e que está presente em todo o decorrer e faceta da nossa vida, a sua importância suscitou a investigação em diversas áreas científicas (Campo et al., 2019; Niedenthal & Ric, 2017). Nisto, a sua definição é variada consoante a teoria que encontramos devido à sua natureza multifacetada (Niedenthal & Ric, 2017). No entanto, ao longo do seu estudo surgiram vários modelos e teorias com o objetivo de definir e compreender o que constitui a emoção. Inicialmente, o estudo da emoção e a sua definição originou da filosofia e com foco na sua componente funcional biológica, ou seja, baseado no comportamento e no que é observável, sem dar importância aos processos internos relacionados com a emoção, começando desde Darwin (Niedenthal & Ric, 2017; Strongman, 2003). A abordagem evolucionária avança com o reconhecimento de emoções universais (raiva, medo, nojo, alegria, surpresa, tristeza) através da expressão facial, não obstante possíveis diferenças culturais. Adicionalmente, a abordagem evolucionária liga as emoções a tendências comportamentais, propondo que cada estímulo está universalmente associado a uma emoção que levará a um comportamento direcionado a um resultado positivo (Niedenthal & Ric, 2017).

Já Schachter e Singer (1962, citado por Niedenthal & Ric, 2017), desenvolveram a *Dual Factor Theory*, onde os processos internos recebem uma maior investigação e é sugerido que, primeiro, o estímulo passa por uma avaliação automática e depois por um rótulo que completa a compreensão da vivência, para que depois suscite uma emoção no indivíduo adequada ao ambiente, uma visão funcionalista. A *Dual Factor Theory*, juntamente com James (1980, citado por Niedenthal & Ric, 2017) suscitaram uma discussão duradoura e pertinente sobre a ordem do processo emocional, ainda por receber um consenso na literatura (Strongman, 2003).

Com o aparecimento das *Appraisal Theories* o foco passou a reconhecer as experiências subjetivas de cada sujeito perante o mesmo estímulo, uma vez que, as mesmas situações podem causar emoções diferentes mediante a avaliação de cada indivíduo. O termo “*Appraisal*” significa avaliação, sendo que esta avaliação é complexa e não constituída por juízos de valor simples e, o aprofundamento das nuances pela qual a avaliação passa, permitiram aos investigadores chegar a conclusões sobre em que situações surgem certas emoções, como o medo (Niedenthal & Ric, 2017; Strongman, 2003).

Ao interpretarmos de forma complementar os modelos teóricos acima referidos, chegamos a um conhecimento mais próximo do que é a atual definição de emoção (Niedenthal & Ric, 2017). Aproximando da literatura atual sobre a emoção, Scherer (1984) refere que para definir o construto “emoção” é necessário ter em conta 5 aspetos: a avaliação do estímulo; a ativação fisiológica; expressão motora; motivação; estado de sentimento subjetivo. Dito isto, a APA (*American Psychological Association (APA)*, sem data), define emoção da seguinte maneira: “Emoções são reações mentais conscientes (como raiva ou medo) experienciadas subjetivamente como sentimentos fortes normalmente direcionados a um objeto específico e tipicamente acompanhadas por mudanças fisiológicas e comportamentais no corpo”. Esta definição está de acordo com a proposta consensual na literatura de Lazarus (1999, 2000) que define emoção como um fenómeno psicofisiológico organizado em reação ao ambiente social ou interpessoal com três níveis: a) experiência subjetiva (afeto); b) mudanças fisiológicas orgânicas à emoção sentida; c) processamento cognitivo, adicionando que para perceber o funcionamento da emoção é importante ter em consideração as variáveis causais cognitivas, motivacionais e relacionais, isto porque as emoções resultam em comportamentos que podem ou não

ser adaptativos em orientação a um objetivo ou motivação, realçando a sua pertinência para a *performance* (Hanin, 2012; Lazarus, 2000).

Além disso, as emoções não influenciam apenas o nosso funcionamento individual, pois também são um fator importante nas relações que se estabelecem com as outras pessoas, uma faceta fundamental no trabalho em equipa (Campo et al., 2019; Lazarus, 1999; Salovey & Mayer, 1990; Wen et al., 2019). A partir destas definições compreende-se a relevância que as emoções têm para o nosso dia a dia, principalmente na forma em que analisamos e reagimos aos diversos estímulos com que nos deparamos constantemente e o seu impacto no desempenho é amplamente estudado (Campo et al., 2019; Hanin, 2012; Lazarus, 2000).

### **Regulação Emocional**

Tendo em consideração a importância das emoções, é natural que a ideia de as conseguir influenciar tenha suscitado o interesse científico desde cedo (Gross, 2015). Sendo as emoções facilitadoras ou inibidoras do funcionamento do indivíduo, é já comum as pessoas procurarem influenciar o seu estado emocional, geralmente quando negativo, através de mecanismos ou comportamentos comuns, tal como: ligar a um amigo para desabafar, fazer um passeio para relaxar, atividade física, etc. (Gross, 1999, 2011). Portanto, segundo Gross (1998), a regulação emocional é uma tentativa por parte do indivíduo de alterar a emoção (positiva ou negativa) que está a vivenciar, podendo esta alteração ser quando a sente, como a sente ou como a expressa. Para além disso, a regulação emocional é composta por variáveis extrínsecas ou intrínsecas que procuram modificar as emoções em prol dos objetivos da pessoa (Thompson 1994, citado por Gross, 1998). Na mesma ótica, Gross (2015) refere que a pessoa pode regular a sua emoção de forma a usufruir da emoção negativa como ativação (ex.: ao aumentá-la ou reduzir a emoção positiva consoante a necessidade do contexto).

Neste sentido, é importante realçar a importância da diferenciação entre *coping* e regulação emocional, sendo que apesar do primeiro estar ligado à regulação emocional, este refere-se ao balanço entre a auto perceção dos recursos do indivíduo e a sua perceção em relação às exigências internas ou externas, o que torna este conceito mais relacionado com o *stress* (Gross, 1998; Lazarus, 2000). Adicionalmente, a regulação emocional é um fator importante no que é a saúde mental do indivíduo devido à funcionalidade adaptativa das emoções, ou seja, um indivíduo mal-adaptado emocionalmente às necessidades

emocionais do seu contexto fica mais em risco de problemas do foro mental (Pinheiro, 2018).

Ao analisar a literatura, torna-se evidente que a desregulação emocional tem consequências significativas para o indivíduo, colocando-o em maior risco de doença mental (e.g., depressão, ansiedade) (Gratz & Roemer, 2004; John & Gross, 2004). Além disso, estudos apontam para o impacto que a desregulação emocional tem na própria saúde física, apontado para consequências multifacetadas e não apenas localizadas na vivência mental e emocional, realçando ainda mais a sua relevância no desporto (Gross, 1998).

### ***Modelo Processual de Regulação Emocional***

Gross (1998) sugere o modelo processual de regulação emocional que divide o processo de regulação emocional em 5 momentos possíveis, definidos como antecedentes à emoção ou concentradas já na resposta emocional, que são: a) Seleção da situação; b) Modificação da situação; c) Modificação do foco atencional; d) Mudança cognitiva; e) Modulação da resposta (Tabela 1).

O modelo processual de regulação emocional pode ser ainda categorizado de duas formas: regulação emocional através da supressão da emoção (abordagens à resposta emocional) e através da reinterpretação cognitiva (abordagens anteriores a qualquer resposta emocional) (Gross, 1998; John & Gross, 2004). No entanto, existem diferenças significativas entre as abordagens no bem-estar psicológico do indivíduo e mesmo em aspetos sociais, visto que a supressão é uma metodologia de inibição da expressão emocional correspondente à emoção sentida e, por isso, atua durante a experiência da mesma sem abordar a interpretação da situação (Gross, 1998). Isto, leva a pessoa a utilizar mais recursos cognitivos para alcançar a mudança desejada de uma forma contínua, o que se torna exaustivo quando a pessoa está a desempenhar tarefas que requerem concentração (John & Gross, 2004). Adicionalmente, a supressão não altera a experiência emocional interna e apenas aumenta o sentimento de dissonância em relação ao *self*, pois a expressão da emoção não será coerente com a emoção que o indivíduo está a sentir. Esta dissonância do *self* e o aumento dos recursos cognitivos utilizados complica o sentimento de pertença em ambientes sociais e o desenvolvimento de relações com outros (John & Gross, 2004; Rogier et al., 2019; Webb et al., 2012). Para além disso, estudos

têm demonstrado que a utilização da supressão emocional está associada de forma geral com psicopatologia e um aumento da agressividade quando esta tenta regular as emoções negativas (Rogier et al., 2019; Webb et al., 2012).

**Tabela 1**

*Modelo Processual de Regulação Emocional*

<b>Foco no Antecedente</b>	Seleção da situação	Evitação de uma situação que provoca uma emoção indesejada. Ex: Em vez de ouvir as notícias durante uma crise, escolher conviver com um amigo.
	Modificação da situação	Ações que ativamente modifiquem a situação. Ex: Face a uma apresentação nas aulas, pedir aos amigos para que se sentem nos lugares da frente.
	Modificação do foco atencional	Orientar o foco atencional para algo que não a situação. Ex: Pensar nas férias.
	Mudança cognitiva	Mudar a perspectiva sobre a situação. Ex: Perante uma tarefa que induz ansiedade, perceber a mesma como forma de ativação para a tarefa.
	<b>Foco na Resposta</b>	Modulação da resposta

*Nota.* Esta tabela serve para representar o respetivo foco de cada estratégia, oferecendo exemplos práticos de cada uma juntamente com uma breve explicação das estratégias.

O modelo processual de regulação emocional pode ser ainda categorizado de duas formas: regulação emocional através da supressão da emoção (abordagens à resposta emocional) e através da reinterpretação cognitiva (abordagens anteriores a qualquer resposta emocional) (Gross, 1998; John & Gross, 2004). No entanto, existem diferenças

significativas entre as abordagens no bem-estar psicológico do indivíduo e mesmo em aspetos sociais, visto que a supressão é uma metodologia de inibição da expressão emocional correspondente à emoção sentida e, por isso, atua durante a experiência da mesma sem abordar a interpretação da situação (Gross, 1998). Isto, leva a pessoa a utilizar mais recursos cognitivos para alcançar a mudança desejada de uma forma contínua, o que se torna exaustivo quando a pessoa está a desempenhar tarefas que requerem concentração (John & Gross, 2004). Adicionalmente, a supressão não altera a experiência emocional interna e apenas aumenta o sentimento de dissonância em relação ao *self*, pois a expressão da emoção não será coerente com a emoção que o indivíduo está a sentir. Esta dissonância do *self* e o aumento dos recursos cognitivos utilizados complica o sentimento de pertença em ambientes sociais e o desenvolvimento de relações com outros (John & Gross, 2004; Rogier et al., 2019; Webb et al., 2012). Para além disso, estudos têm demonstrado que a utilização da supressão emocional está associada de forma geral com psicopatologia e um aumento da agressividade quando esta tenta regular as emoções negativas (Rogier et al., 2019; Webb et al., 2012).

Por outro lado, a reavaliação cognitiva ao atuar previamente auxilia o indivíduo a mudar a forma como percebe uma certa situação que lhe evoca uma emoção indesejada, alterando o impacto emocional que a mesma causa para algo mais desejado (Gross, 1998; John & Gross, 2004). Esta abordagem implica que a pessoa não perceciona a situação que suscita uma emoção indesejada como objetiva e completamente fora do seu controlo, mas sim como algo sujeito à interpretação subjetiva (Gross, 2015). Devido à natureza da abordagem, esta é considerada significativamente mais adaptativa que a supressão, sendo geralmente associada a melhor saúde mental (Troy et al., 2013).

De facto, a reavaliação cognitiva mostra-se geralmente mais adaptativa, porém isto não é universalmente verdade, pois vários autores apontam não só para as diferenças individuais, mas também para o contexto através de variáveis moderadores da eficácia de cada estratégia de regulação emocional (Amaro, 2022; Gross & John, 2003; John & Gross, 2004; Troy et al., 2013). Troy e colaboradores (2013), procuraram estudar melhor estas diferenças e, segundo os resultados por si obtidos, a reavaliação cognitiva mostrou-se mais eficaz a regular emoção quando os níveis de *stress* não eram controláveis, enquanto a supressão emocional demonstrou mais eficácia quando os níveis de *stress* eram controláveis. Para além disso, o estudo demonstrou que a reavaliação cognitiva

impactou negativamente a saúde mental dos sujeitos quando a fonte de *stress* era controlável (Troy et al., 2013). Adicionalmente, John e Gross (2004) ao estudar a relação entre as cinco grandes (*Big-Five*) dimensões de personalidade (abordados mais à frente) da personalidade e a regulação emocional, evidenciaram uma correlação negativa entre a prevalência do traço neuroticismo e a reavaliação cognitiva, possivelmente devido à maior intensidade com que os indivíduos com maiores níveis de neuroticismo experienciam as suas emoções, uma vez que tal restringe a capacidade do indivíduo de implementar esforços antecedentes à emoção. Estes fatores realçam a necessidade de estudar as diferenças individuais no que toca à regulação emocional, visto que o seu funcionamento não se demonstra linear ou unidimensional (Gross & John, 2003).

### ***Desregulação Emocional***

Segundo Gross (2011) a desregulação emocional não se define apenas pela falta de regulação, mas também pela regulação inadequada, frequentemente devida à incompatibilidade da estratégia utilizada e o contexto. Esta opinião é partilhada por Thompson (2019), reafirmando que o contexto é uma variável fundamental não só na regulação emocional da pessoa, mas também para a avaliação da mesma por parte da ciência, visto que sem uma avaliação do contexto não é possível obter informação suficiente sobre a eficácia deste processo. Além disso, o autor reforça ainda a flexibilidade como um fator essencial para uma regulação eficaz (Thompson, 2019).

As consequências de uma má regulação estão fortemente representadas na literatura que frequentemente aponta para a comorbidade entre a desregulação e vários distúrbios mentais como: depressão, ansiedade, bipolaridade e personalidade *borderline* (Coutinho et al., 2010; Gratz & Roemer, 2004; Thompson, 2019).

De forma a dar resposta à falta de literatura e de instrumentos de avaliação sobre a dificuldade em regular a emoção, Gratz e Roemer (2004) sugerem um modelo conceptual de regulação emocional, enquanto no mesmo estudo desenvolveram a *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DRES), uma escala destinada a avaliar esse mesmo modelo. Gratz e Roemer (2004) conceptualizam quatro requisitos necessários para a regulação emocional ser eficaz, sendo estes: a) reconhecimento e compreensão das emoções; b) aceitação da emoção; c) durante a experiência de emoções negativas: capacidade de controlo e permanência de foco nos objetivos; d) flexibilidade na utilização

de diferentes estratégias de regulação emocional consoante as necessidades do contexto (Gratz & Roemer, 2004). Estes requisitos foram utilizados pelos autores como referência para a construção da escala, pois segundo os mesmos a incapacidade de não cumprir todos estes pontos resulta numa má regulação emocional (Gratz & Roemer, 2004).

### **Emoções no Desporto e E-sports**

O papel das emoções no desporto é um aspeto fundamental, pois o estado emocional do atleta irá afetar a motivação, capacidades motoras, perceção e a cognição que, conseqüentemente, terá um impacto na sua capacidade de decisão e no seu geral desempenho (Kopp & Jekauc, 2018). No desporto de competição, os atletas lidam com altos níveis de pressão, expectativas e competição que, por si, podem aumentar os níveis de *stress* e ansiedade sentidos (Campo et al., 2019; Kopp & Jekauc, 2018; Lazarus, 2000). Adicionalmente, durante a competição, os atletas lidam com várias fontes de informação ao mesmo tempo enquanto necessitam de tomar decisões corretas de forma rápida, e a importância de se conseguirem manter focados na tarefa é crítica para o desempenho (Raab et al., 2019). Segundo Lazarus (2000), um atleta que experiencia altos níveis de ansiedade ou *stress*, poderá sofrer um impacto negativo na sua performance, pois neste estado torna-se mais difícil manter-se focado na tarefa.

Segundo Weinberg e Gould (2023), o indivíduo pode experienciar ansiedade de uma forma momentânea através do sistema nervoso autónomo ou como traço de personalidade do próprio, ilustrando que a pessoa está mais disposta a interpretar os acontecimentos à sua volta como ameaças. No contexto desportivo, esta emoção designa-se de ansiedade competitiva (Amaro, 2022; Martens et al., 1990; Weinberg & Gould, 2023). Segundo a teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva existe três tipos de ansiedade competitiva: a) Ansiedade Somática, que se refere às reações fisiológicas do corpo quando o indivíduo está ansioso; b) Cognitiva, referente às preocupações do indivíduo e a avaliação negativa que o mesmo faz sobre os estímulos; c) Autoconfiança, referente à perceção que o indivíduo tem sobre a sua capacidade de dar resposta às situações com que se depara (Martens et al., 1990).

No entanto, a componente emocional não afeta apenas o atleta relativamente ao seu desempenho em competição ou treino (Almeida et al., 2014). Estudos têm demonstrado que a dimensão emocional influencia também as lesões não só durante a

recuperação, mas também enquanto um preditor das lesões, principalmente através de níveis altos de *stress* (Almeida et al., 2014; Williams & Andersen, 1998).

Segundo a literatura, as emoções são igualmente importantes no âmbito das relações sociais, evidenciando o seu impacto no funcionamento das equipas (Ruiz & Robazza, 2020). De acordo com Ruiz e Robazza (2010), as emoções podem servir como fonte de informação social e, num contexto de desporto coletivo, facilmente as emoções podem contagiar o resto da equipa, sejam estas positivas ou negativas. O próprio funcionamento do grupo pode sofrer consequências negativas devido ao estado emocional da equipa, o que implica a necessidade de reconhecer esta componente por parte dos treinadores para uma melhor gestão da sua equipa (Almeida, 2004; Smith & Smoll, 1997).

Todavia, a maioria da literatura sobre as emoções no desporto dedica-se ao estudo das mesmas em desporto tradicional, uma vez que pouco tem sido estudado sobre a sua pertinência nos E-sports (Behnke et al., 2020; Reitman et al., 2020). O termo E-sports refere-se à competição através de videojogos e, atualmente, o seu crescimento tem sido notório e, na maioria dos casos, a sua audiência têm ultrapassado aquela do desporto tradicional, apesar de isto não refletir a quantidade de estudos sobre a área (Reitman et al., 2020).

Segundo Pedraza e colaboradores (2020), os jogadores de E-sports passam por exigências como boa capacidade de decisão, flexibilidade, bom desempenho e conhecimento da modalidade em que competem (neste caso, o videojogo), exigências essas que também se encontram no contexto do desporto tradicional. Adicionalmente, Bányai e colaboradores (2019) num estudo sobre psicologia e E-sports concluiu que o processo de se tornar profissional (treinos, preparação, etc.) em E-sports é muito similar aos atletas profissionais de desportos tradicionais.

Por outro lado, a competição em E-sports é praticamente toda realizada online, sentados e podendo a equipa estar fisicamente presente ou à distância, o que distingue não só a sua prática, mas também a sua componente emocional em relação ao desporto tradicional (Behnke et al., 2020; Kou & Gui, 2020; Pedraza-Ramirez et al., 2020). Behnke e colaboradores (2020) realizaram um estudo sobre o impacto das emoções na performance de jogadores de E-sports, obtendo resultados que suportam o papel das

emoções positivas em incrementar o desempenho dos jogadores, porém as emoções negativas não tiveram qualquer impacto.

Um estudo realizado por Kou e Gui (2010), apontou para alguns fatores que distinguem os E-sports do desporto tradicional, nomeadamente o *design* do jogo, comunidades dedicadas a partilha de ideias e conteúdo sobre os videojogos e a comunicação pelo meio eletrónico. Para além disso, os jogadores de E-sports frequentemente desempenham papéis individualmente de uma forma mais isolada que nos desportos tradicionais, sendo que por vezes só entram em contacto mais grupal (dentro de jogo) em momentos mais aproximados do final do mesmo (Abramov et al., 2022).

Com isto, denota-se a importância que tem os atletas reconhecerem e serem capazes de lidar com as emoções ao arranjar mecanismos que auxiliem a sua regulação emocional de forma a manter o seu desempenho, funcionamento individual (lesões) e grupal (Gross, 2015; Lazarus, 2000; Ong & Chua, 2021).

### **Regulação Emocional no Desporto e E-sports**

No contexto do desporto competitivo, a regulação emocional assume um papel fundamental, visto que os atletas estão consecutivamente expostos a vários estímulos que podem suscitar emoções inibidoras do seu desempenho (Lazarus, 2000; Ong & Chua, 2021). Nicholls e colaboradores (2008), reportou que receber críticas de um pai ou treinador, ver um adversário obter sucesso, ser distraído pela audiência, ser advertido pelo árbitro e observar um adversário a fazer batota, são cinco das causas mais comuns responsáveis pelo *stress* em jogadores de rugby, exemplificando a miríade de situações com que os atletas precisam de aprender a lidar.

Devido à relevância das emoções, a componente mental dos atletas tem sido, cada vez mais, um ponto de pesquisa e de aplicação aos contextos através da ligação entre as competências físicas, técnicas ou táticas com as mentais (Josefsson et al., 2019). Vários estudos têm implementado intervenções na gestão da ansiedade nos atletas, obtendo resultados que sustentam o sucesso destas ações no contexto (Araújo & Gomes, 2005; Gauna, 2022; Josefsson et al., 2019). Adicionalmente, os programas de *mindfulness* têm

demonstrado especial eficácia no que toca à intervenção com os atletas (Josefsson et al., 2019).

Transitando para os E-sports, a regulação emocional assume um papel igualmente fundamental, uma vez que as emoções também neste contexto são pertinentes para o desempenho (Behnke et al., 2020; Kou & Gui, 2020). Adicionalmente, toda a sua prática está dependente dos *developers* (quem desenvolve e faz alterações ao jogo) de cada jogo, uma vez que as suas decisões afetam diretamente a maneira como se joga e esta incerteza na direção que o jogo pode tomar torna-se uma possível fonte de *stress* para os jogadores (Kou & Gui, 2020). Outro fator a considerar é a constante alteração de colegas de equipa, visto que grande parte do tempo os jogadores treinam sozinhos online com outros jogadores e esta mudança constante pode restringir a regulação emocional, pois o nível de comunicação com desconhecidos não será o mesmo que com a sua equipa (Kou & Gui, 2020). Apesar de existir pouca literatura sobre este tema, alguns estudos apontam para variáveis que têm vindo a ser observadas nos jogadores de E-sports que podem indicar uma regulação emocional mais rígida que o normal, tais como: falta de exercício físico, más dietas, más rotinas de sono e longos períodos de exposição aos ecrãs (Braun et al., 2016; Kou & Gui, 2020; Sanz-Milone et al., 2021).

O papel da regulação emocional no desporto de competição e nos E-sports não recai apenas no atleta, mas também no treinador e como este pode tomar esforços para ajudar os seus atletas a manter um estado emocional equilibrado, o que pode ser alcançado através de, por exemplo, atividades de *teambuilding* (Almeida, 2004; Smith & Smoll, 1997). Adicionalmente, a própria comunicação e expressão emocional do treinador, pode desencadear emoções negativas ou positivas, reforçando a capacidade do mesmo regular a emoção dos atletas (Ruiz & Robazza, 2020).

A amplitude de fatores com que os atletas das várias modalidades e tipo de desporto tem que aprender a lidar é vasta, o que torna o estudo da regulação emocional um fator importante para que mais facilmente se possa fornecer ferramentas de apoio (Lazarus, 2000; Pedraza-Ramirez et al., 2020).

## Diferenças Individuais na Regulação Emocional

Através dos tópicos anteriores é possível compreender a multitudine de contextos e fatores que afetam a vida emocional e a própria regulação emocional dos atletas e população em geral. Desta forma, torna-se importante o estudo das diferenças individuais para compreender melhor como estas também facilitam ou inibem os processos emocionais (Gross & John, 2003; Rogier et al., 2019).

Várias variáveis têm vindo a ser apontadas como elementos a considerar na avaliação da regulação emocional, entre os quais a personalidade, género, idade, inteligência emocional. (Amaro, 2022; Kopp et al., 2021). Relativamente à personalidade, esta tem sido relacionada com a capacidade de regular as emoções através do estudo do modelo dos *Big Five*, isto é, das cinco principais dimensões da personalidade: a) Abertura à Experiência; b) Amabilidade; c) Conscienciosidade; d) Extroversão; e) Neuroticismo (Hughes et al., 2020; McCrae & John, 1992). O estudo desta teoria começou por passar despercebido na literatura até à década de 80, na qual recebeu mais atenção e, desde então, expandiu-se para um contributo fundamental para a compreensão da personalidade (McAdams & Pals, 2006). As diferentes dimensões referidas acima podem ser entendidas da seguinte forma: Abertura à Experiência – a curiosidade e abertura a ideias e experiências diferentes do que está habituada; Amabilidade – mede a compaixão, empatia e cooperação com os outros; Conscienciosidade: refere-se à organização, responsabilidade e autodisciplina; Extroversão – referente às capacidades sociais da pessoa; Neuroticismo – estabilidade emocional, reatividade a emoções negativas e predisposição a sentir as mesmas com mais intensidade que o normal (McCrae & John, 1992; Rammstedt & John, 2007).

O porquê desta teoria se destacar na investigação sobre a personalidade é explicado através de várias razões, algumas dela: a estabilidade ao longo do tempo, uma vez que, apesar das mudanças no indivíduo, estas cinco dimensões mantêm-se relativamente estáveis; o *framework* que oferece para interpretar a personalidade é completo e inclusivo; validade de construto, pois é evidenciado na literatura várias ligações entre as dimensões e inúmeros aspetos da vida; consenso científico que demonstra a sua validade; entre outros (McAdams & Pals, 2006; Rammstedt & John, 2007; Randler et al., 2017).

## ***Personalidade***

Atualmente, estudos têm vindo a demonstrar que a personalidade afeta a percepção do estímulo e a sua avaliação que, relembrando o modelo processual de regulação emocional supramencionado, são processos fundamentais na tentativa de regular e reconhecer emoções (Boyes & French, 2010). Desta forma, os traços de personalidade são um fator importante a considerar no estudo das emoções, visto que esboçam a maneira como as pessoas se comportam, pensam e sentem, tornando-se uma ferramenta para os investigadores (Hughes et al., 2020). Segundo Zuckerman (1995, citado por McAdams & Pals, 2006), a personalidade, mais especificamente a dimensão Extroversão, está ligada com zonas do cérebro responsáveis pelo nosso comportamento na procura de recompensa, incentivos e afeto positivo, diretamente ligando a personalidade à componente emocional. Adicionalmente, a dimensão Neuroticismo é uma avaliação direta da probabilidade de a pessoa experienciar emoções negativas, consequentemente colocando-se num ponto de foco no que toca ao *coping* e regulação emocional, especificamente nas dificuldades (Boyes & French, 2010). Nesta mesma ótica, Tamir (2016) sugere que os próprios motivos para a regulação emocional, isto é, a emoção desejada e as emoções que são mais alvo de tentativas regulatórias, podem variar consoante o padrão de personalidade de cada pessoa.

Por outro lado, a dimensão Extroversão tem sido geralmente ligada ao afeto positivo e, por isso, distingue-se do Neuroticismo que tem o efeito inverso em relação à regulação emocional (Hughes et al., 2020). Adicionalmente, a Extroversão está correlacionada com mais estratégias de modificação da situação, além que indivíduos com maiores níveis desta dimensão experienciam emoções positivas durante mais tempo (Purnamaningsih, 2017). Também num estudo sobre sintomas psicóticos, a dimensão Extroversão foi averiguada como negativamente correlacionada com os sintomas, reforçando a ligação entre este traço de personalidade e a boa regulação emocional (Shi et al., 2018)

## ***Cronótipo***

Um fator importante para o bem-estar emocional do indivíduo passa pela sua rotina de sono, uma vez que a sociedade funciona em ciclos circadianos que favorecem mais as pessoas matutinas (Randler et al., 2017). Segundo a literatura, pessoas que se

identificam como matutinas preferem realizar as suas tarefas que requerem mais recursos cognitivos da parte da manhã, enquanto que as pessoas mais noturnas preferem a parte da tarde/noite (Santos et al., 2022). O cronótipo vai além da mera preferência, pois tem uma componente fisiológica, dentro da qual existem: alterações na temperatura corporal, potenciais auditivos e visuais distintos e diferenças hormonais (Loureiro & Garcia-Marques, 2015) A dessincronização entre os tempos necessários em que a pessoa necessita estar mais preparada cognitivamente, seja pelo trabalho, desporto ou universidade, aumentam o risco de frustração e de desaproveitamento da produtividade individual (Berdynaj et al., 2016).

O estudo do cronótipo tem ganho relevância na literatura, pois os resultados mostram ligações entre este construto e várias outras componentes importantes para o bem estar cognitivo e emocional (Laborde et al., 2015; Santos et al., 2022). Nesta ótica, as pessoas mais noturnas têm sido associadas a uma predisposição no reconhecimento de emoções negativas nos outros, comportamentos de consumo de substâncias, sintomas depressivos e maiores dificuldades em arranjar estratégias na regulação emocional (Berdynaj et al., 2016; Taylor et al., 2020). Por outro lado, as pessoas matutinas têm mostrado mais predisposição à utilização da reavaliação cognitiva como estratégia de regulação e mais resiliência, o que sugere uma melhor capacidade regulatória (Taylor et al., 2020). Já Watts e Norbury (2017) sugerem que um cronótipo mais noturno está associado a estratégias de regulação emocional desadaptadas, nomeadamente menor reavaliação cognitiva e mais supressão emocional.

Adicionalmente, a natureza da ligação circadiana ao funcionamento cerebral e emocional do indivíduo sugere que o cronótipo está inerentemente associado a traços de personalidade. Nesta perspetiva, Randler e colaboradores (2017) observaram que indivíduos com *scores* mais altos em Extroversão, Amabilidade e Conscienciosidade eram mais matutinos. Estes resultados vão de encontro à meta-análise de Tsaousis (2010), que reforça a ligação entre o traço Conscienciosidade e pessoas matutinas, no entanto os restantes traços mostram efeitos mais fracos, o que reforça a importância de estudar mais esta relação da personalidade e cronótipo.

## ***Género***

O género revela-se também um fator a considerar na dimensão da regulação emocional, no sentido em que alguns estudos têm apontado para algumas diferenças de género (Crocker & Graham, 1995; Goubet & Chrysikou, 2019; Rogier et al., 2019). Mais especificamente, segundo Goubet e Chrysikou (2019), as mulheres usam mais estratégias de regulação emocional do que os homens e, para além disso, são mais flexíveis na sua implementação ao contexto e necessidades, uma condicionante fundamental para a implementação eficaz. Estes dados são importantes, pois posteriormente é necessário compreender como é que estas diferenças se transferem para outros contextos, como o desporto que aqui é abordado.

## ***Cognição***

A cognição é um tópico importante na discussão sobre a regulação emocional, visto que uma das respostas mais eficazes neste processo é a reavaliação cognitiva que, por si, necessita de recursos cognitivos suficientes para a realizar (John & Gross, 2004). Mais atualmente, a terapia cognitiva faz uso frequente desta estratégia, como testemunho à sua eficácia e, no seu tratamento da depressão sugere que o pensamento e avaliação automática de uma situação por parte dos pacientes com esta perturbação mental torna-se danificadora da saúde mental (Clark, 2022). Nesta ótica, Bye e Pushkar (2009) evidenciaram no seu estudo que indivíduos com alto “*need for cognition*”, isto é, necessidade de cognição são mais prováveis de ter uma boa transição para a reforma devido à maior facilidade de adaptação. Desta forma, torna-se relevante que as pessoas tenham a capacidade de inibir as suas respostas automáticas e sobrepor um racional que as ajude a interpretar os estímulos de forma mais saudável e adaptativa quando necessário (Clark, 2022; Webb et al., 2012). Este tópico é remetente à *Dual Process Theory*, uma vez que esta sugere que a cognição humana é representada por dois sistemas, o sistema 1 (intuitivo e automático) e o sistema 2 (racional e analítico) (Kahneman, 2003). Esta teoria é importante se transitarmos para o funcionamento da reavaliação cognitiva, visto que esta necessita de uma abordagem mais analítica das situações para que possa suprimir as respostas possivelmente desadaptadas do sistema 1 (Clark, 2022; Kahneman, 2003).

Neste sentido é importante mencionar o *Cognitive Reflection Test*, visto que é um instrumento que avalia a capacidade de a pessoa inibir as suas respostas intuitivas (sistema

1) e sobrepor um racional (sistema 2) (Frederick, 2005). Neste teste são utilizados 3 itens, cada um problema que o participante terá de resolver, porém os problemas são construídos de forma a provocar uma resposta intuitiva (errada) e para o participante chegar à resposta correta é necessário que o mesmo iniba a resposta intuitiva pela racional, normalmente conduzindo à resposta correta (Frederick, 2005).

### ***Diferenças individuais entre atletas (tradicionais e de E-sports) e população geral***

Relativamente ao desporto, encontra-se diferenças tanto na personalidade como no cronótipo (Amaro, 2022; Antúnez et al., 2013). Alguns estudos sugerem que os atletas, de modo geral, são mais matutinos que noturnos em relação à população não desportista, um fator importante considerando que as pessoas matutinas demonstram uma maior predisposição de regulação emocional (Antúnez et al., 2013; Vitale & Weydahl, 2017). Adicionalmente, no estudo de Vitale e Weydahl (2017) os atletas matutinos tiveram melhores resultados no desempenho quando a competição era realizada de manhã que os noturnos, afixando o cronótipo como um fator importante a considerar na competição.

Em contraste, num estudo realizado com 12 jogadores profissionais de E-sports foi observado que os participantes eram predominantemente mais noturnos, juntamente com uma má rotina de sono (Sanz-Milone et al., 2021)

Relativamente à personalidade, os atletas tradicionais mostram diferenças em relação às pessoas não desportistas (Allen et al., 2013). Mais especificamente, a literatura aponta para uma predominância dos traços Abertura à Experiência, Conscienciosidade e Amabilidade nos atletas (Allen et al., 2013; Piepiora et al., 2022).

No caso dos E-sports, a literatura é escassa e sem conclusões definidas, sugerindo num estudo níveis inferiores em Neuroticismo em relação a não desportistas e, noutro estudo, sugerindo que os atletas de E-sports são menos extrovertidos e conscienciosos que os de desporto tradicional (Behnke et al., 2023; Braun et al., 2016; Matuszewski et al., 2020).

Já na cognição, esta desempenha um papel fundamental em ambos os contextos, pois os atletas de ambos os tipos de desporto necessitam de ser capazes de captar o máximo de informação útil possível para que possam realizar decisões acertadas no menor tempo possível, algo que requer um bom foco atencional, processamento rápido,

entre outras características cognitivas (Behnke et al., 2020; Hanin, 2012; Lazarus, 2000). Relativamente aos E-sports, estudos têm apontado para vários benefícios associados ao envolvimento com videojogos, pois a sua prática desenvolve a capacidade visual-espacial, resolução de problemas abertos (com mais criatividade disponível, menos guias) e foco atencional, apesar de estes dados divergirem consoante o tipo de jogo escolhido (Granic et al., 2014). Sörman e colaboradores (2022) evidenciaram numa população de atletas profissionais de E-sports que, quanto maior o patamar a que o atleta compete, mais davam respostas racionais ao *Cognitive Reflection Test*, sugerindo uma relação entre a prática profissional de E-sports e a tomada de decisão.

No que concerne ao desporto tradicional, é inegável que este traz benefícios aos seus praticantes a nível cognitivo (Moran, 2012). No entanto, segundo a literatura, estes benefícios não apontam para um desenvolvimento de competências cognitivas superiores aos grupos de controlo (não desportistas) (Heppe et al., 2016; Russo et al., 2022). Estes dados talvez possam ser explicados devido aos benefícios de o desporto tradicional serem mais orientados para as competências psicomotoras e atencionais do que propriamente a componente da tomada de decisão e flexibilidade cognitiva (Moran, 2012). Assim, diferenças cognitivas entre as populações de E-sports e desporto tradicional estão ainda por testar, algo que este estudo procura aprofundar.

## **Presente Estudo**

Com base na revisão de literatura acima, o presente estudo tem como objetivo comparar populações de atletas de desporto tradicional e atletas de E-sports, entre si, mas também com a população em geral, não desportista, na base das dificuldades de regulação emocional e nas diferenças individuais, tais como: personalidade, cronótipo e tomada de decisão. Deste modo, são propostas as seguintes hipóteses de estudo:

### ***Hipóteses***

**Hipótese 1:** Participantes atletas de desporto tradicional possuem melhor regulação emocional que os participantes não desportistas.

De acordo com a literatura, os desportistas apresentam uma pré disposição na implementação de estratégias regulatórias, uma vez que mais facilmente adotam abordagens de forma a regular a emoção e mais rapidamente aprendem estratégias

específicas (Josefsson et al., 2019). Evidência adicional sugere também que os atletas estão mais conscientes sobre o processo de regulação emocional e o seu impacto no desempenho, sendo que não só reconhecem a sua importância e se colocam mais disponíveis na sua implementação (Campo et al., 2017; Josefsson et al., 2019; Lane et al., 2011).

**Hipótese 2:** Participantes atletas de desporto tradicional possuem melhor regulação emocional que os participantes atletas de E-sports.

A literatura sugere que os atletas de desporto tradicional detêm características que facilitam a regulação emocional, já que os mesmos: têm maiores níveis em traços de personalidade que estão normalmente correlacionados com boa gestão emocional, são mais matutinos e têm maior facilidade na implementação de programas de intervenção emocional psicológica (Josefsson et al., 2019; Piepiora et al., 2022; Vitale & Weydahl, 2017). Por outro lado, a literatura tem evidenciado um perfil de atletas de E-sports que evidencia alguns indicadores que possam prejudicar a gestão emocional, uma vez que estes atletas estão dependentes da constante mudança nos videojogos que praticam, têm de lidar com colegas que não conhecem em treinos e cooperar com os mesmos e apresentam uma rotina de sono não eficaz (Braun et al., 2016; Kou & Gui, 2020; Sanz-Milone et al., 2021).

**Hipótese 3:** Participantes do género feminino têm melhor capacidade de regulação emocional do que participantes do género masculino.

Estudos têm vindo a demonstrar que o género feminino apresenta uma maior disposição para a implementação de estratégias eficazes, assim como a sua flexibilidade de adaptação ao contexto (Goubet & Chrysiou, 2019; Rogier et al., 2019). Rogier e colaboradores (2019) demonstraram que era mais comum nas mulheres a utilização da reavaliação cognitiva e expressão emocional e, além disso, estas abordagens eram alteradas consoante as situações.

**Hipótese 4:** Maiores níveis de Neuroticismo estão correlacionados com mais dificuldades de regulação emocional.

Estudos apontam para o impacto que a personalidade exerce sobre as capacidades regulatórias (Hughes et al., 2020). O padrão de personalidade do indivíduo afeta a

maneira como este interpreta os estímulos com que se depara. Adicionalmente níveis altos de Neuroticismo, este poderá ter uma predisposição para a identificação de emoções negativas e a um nível superior que as pessoas com níveis inferiores desta dimensão (John & Gross, 2004; Tamir, 2016).

**Hipótese 5:** Maiores níveis de Extroversão estão correlacionados com menos dificuldades de regulação emocional.

Segundo a literatura, a dimensão Extroversão tem sido correlacionada com uma boa gestão emocional, pois pessoas que têm maiores níveis desta dimensão apresentam estratégias de regulação emocional mais adequadas, assim como a predisposição para experienciar e prolongar as emoções positivas (Hughes et al., 2020; Purnamaningsih, 2017; Shi et al., 2018)

**Hipótese 6:** Quanto maiores os níveis de matutuidade, mais dificuldades de regulação emocional.

Tal como supramencionado, a literatura sobre o cronótipo tem apontado para que pessoas que se identificam como matutinas tenham uma predisposição para adotar abordagens de regulação emocional mais adaptativas e, geralmente, mais eficazes (Taylor et al., 2020). Já por outro lado, as pessoas que se identificam como mais noturnas demonstram fatores que colocam constrangimentos para uma boa regulação, já que estas pessoas são mais propensas a sofrer sintomas de depressão e, na interpretação de estímulos, são mais propensas a identificar emoções negativas noutras pessoas (Berdynaj et al., 2016).

**Hipótese 7:** Participantes atletas de desporto tradicional são mais Extrovertidos que participantes atletas de E-sports.

**Hipótese 7.1:** Participantes atletas de desporto tradicional são mais Consciosos que participantes atletas de E-sports.

A literatura sobre diferenças individuais de personalidade entre atletas de desporto tradicional e de E-sports é escassa, o que impossibilita retirar conclusões firmes (Behnke et al., 2023). No entanto, Behnke e colaboradores (2023) forneceram evidência recente que sugere que os atletas de desporto tradicional são mais extrovertidos e conscienciosos

do que os atletas de E-sports. Também no estudo de Matuszewski e colaboradores (2020) se evidenciou níveis mais baixos de extroversão nos atletas de E-sports que competem a um patamar mais elevado.

**Hipótese 8:** Participantes atletas desporto tradicional são mais matutinos que participantes que praticam E-sports e participantes não desportistas.

Segundo a literatura, os atletas de desporto tradicional têm obtido resultados indicativos de serem mais matutinos quando comparados a um grupo de controlo e, por outro lado, os atletas de E-sports têm obtido resultados indicativos do contrário, ou seja, são mais noturnos que os grupos de controlo (Antúñez et al., 2013; Sanz-Milone et al., 2021; Vitale & Weydahl, 2017).

**Hipótese 9:** Participantes atletas de E-sports dão respostas mais racionais que participantes atletas de desporto tradicional e participantes que não desportistas.

Sörman e colaboradores (2022) observaram que quanto maior o nível do jogador de E-sports, maior o *score* no *Cognitive Reflection Test*, indicando uma maior tendência dos atletas de E-sports utilizarem respostas do sistema 2 em vez do sistema 1. Por outro lado, relativamente ao desporto tradicional, evidência aponta para benefícios cognitivos mais orientados para as competências psicomotoras e capacidades de atenção a estímulos mais propriamente a tomada de decisão (Moran, 2012; Russo et al., 2022).

**Hipótese 10:** Quanto menores as dificuldades na regulação emocional, mais respostas racionais serão dadas.

Estudos têm vindo a evidenciar que uma maior capacidade de restringir respostas automáticas (intuitivas) na avaliação e a reação a estímulos abre espaço para a reavaliação cognitiva, geralmente correlacionada com uma melhor regulação emocional (Bye & Pushkar, 2009; Clark, 2022; Gross, 2015).

## MÉTODO

### Participantes

A amostra deste estudo correlacional é composta por atletas de desporto tradicional, E-sports e não desportistas. O tipo de amostragem foi por conveniência e bola de neve, através de contactos pessoais e a utilização das redes sociais *Facebook* e *Instagram*. No total, fazem parte deste estudo 212 participantes, 101 de desporto tradicional (50%), 22 de E-sports (9.9%) e 85 não desportistas (40.1%). Em relação ao género, 81 participantes são do género masculino (38.2%), 129 do género feminino (60.8%), 1 que preferiu não dizer (0.5%) e 1 não-binário (0.5%). A idade dos participantes varia entre os 16 e 62 anos ( $M = 30.32$ ,  $DP = 13.92$ ). Por último, esta amostra contém 70 atletas amadores (33%), 21 semiprofissionais (9.9%) e 11 profissionais (5.2%), sendo que os restantes não são desportistas. Para observar estas informações sobre a amostra, ver o Anexo B.

### Instrumentos

#### *Item único da Reduced Morning-Evening Questionnaire-5 (rMEQ-5)*

De forma a caracterizar os participantes em mais matutinos ou mais noturnos, foi utilizado o item único testado com base no rMEQ-5 por Loureiro e Garcia-Marques (2015). Os autores propõem a utilização de 1 item (“É comum ouvirmos falar de tipos de pessoas “noturnas” e “matutinas”/ “matinais”. Qual dos seguintes tipos se considera?) havendo 4 opções de resposta: Definitivamente uma pessoa “noturna”; Mais uma pessoa “noturna” do que “matinal”; Mais uma pessoa “matinal” do que “noturna”; Definitivamente uma pessoa “matinal”. Este instrumento conta com apenas 1 item, sendo que é um encurtamento da escala “*Reduced Morningness-Eveningness Questionnaire*” de 5 itens criada por Adan e Almirall (1991, citado por Loureiro e Garcia-Marques, 2015). No estudo de Loureiro e Garcia-Marques (2015), este item único obteve resultados que justificam a sua utilização em detrimento da escala original, já que este item foi o que mostrou maior correlação com o *score* total da escala independentemente da sua ordem de apresentação na escala, e permitiu classificar os indivíduos na mesma categoria de cronotípica (de matutividade/vespertividade) comparativamente à totalidade da escala. O

item está operacionalizado de forma que quanto mais elevados os *scores*, mais matutinas são as pessoas.

### ***Escala de Dificuldades de Regulação Emocional***

Para avaliar as dificuldades de Regulação Emocional dos participantes foi utilizada a “*Difficulties in Emotion Regulation Scale*” de Gratz e Roemer (2004), adaptada à população portuguesa por Coutinho e colaboradores (2010) (Anexo A). Esta escala foi realizada com quatro pressupostos para a regulação emocional, mencionados anteriormente: (a) a consciência e a compreensão das emoções; (b) a aceitação das emoções; (c) a capacidade para, em momentos de emoções negativa, controlar comportamentos impulsivos e agir de acordo com os objetivos desejados; e (d) a capacidade para utilizar a regulação emocional apropriadamente mediante a implementação de estratégias que modulem as respostas emocionais de um modo flexível de forma a alcançar objetivos individuais ao mesmo tempo que se atende às exigências da situação (Gratz & Roemer, 2004; Coutinho et al., 2010). Estes quatro pressupostos são operacionalizados através de seis dimensões na presente escala: i) não aceitação das emoções negativas; ii) incapacidade de se envolver em comportamentos dirigidos por objetivos quando experiencia emoções negativas; iii) dificuldades em controlar comportamentos impulsivos quando experiencia emoções negativas; iv) acesso limitado a estratégias de regulação emocional que são percebidas como efetivas; v) falta de consciência emocional; vi) e falta de clareza emocional (Coutinho et al., 2010). Esta escala utiliza a resposta tipo *Likert*, em que os participantes devem indicar o quão frequente o item se aplica a si, onde 1- quase nunca; 2- às vezes; 3- cerca de metade das vezes; 4- maior parte das vezes; 5- quase sempre. Esta escala foi operacionalizada de forma que *scores* mais altos indiquem maiores dificuldades de regulação emocional (Gratz & Roemer, 2004).

A escala original apresenta bons dados psicométricos, pois o seu alfa de Cronbach mostra alta consistência interna ( $\alpha = .93$ ), adicionalmente a consistência interna das subescalas também se mostrou positiva ( $\alpha > .80$ ) (Gratz & Roemer, 2004). Relativamente à versão portuguesa, também esta apresentou resultados que confirmam a consistência interna ( $\alpha = .92$ ), assim como para todas as dimensões já que  $\alpha \geq .75$  (Coutinho et al., 2010). Relativamente à validade de construto, segundo uma Análise Fatorial Exploratória, os resultados indicavam a retenção de sete fatores, reduzindo para seis como

os autores da escala original sugeriam, o que resultou numa explicação de 58.24% da variância total, na qual os itens saturaram nos fatores esperados (Coutinho et al., 2010). Esta escala já foi previamente utilizada por alguns investigadores, tanto na população de atletas portuguesa, como noutros contextos desportivos, o que justifica a sua utilização no âmbito dos objetivos do presente estudo (Josefsson et al., 2017; Kucharski et al., 2018; Sousa, 2021; Wollenberg et al., 2015).

### ***BFI-10-PT***

De forma a medir a personalidade dos participantes, utilizou-se uma versão portuguesa da Big Five Inventory (BFI) reduzida, originalmente desenvolvida por John e colaboradores (1991) baseada no *Five-Factor Model* e que tinha quarenta e quatro itens, mas que devido à sua dimensão foi reduzida a um conjunto de dez itens por Rammstedt e John (2007). A BFI-10, tal como a original, avalia a personalidade em 5 dimensões: a) Extroversão; b) Amabilidade; c) Conscienciosidade; d) Neuroticismo; e) Abertura a novas experiências (Rammstedt & John, 2007). De forma a reduzir o tamanho da escala original, os autores escolheram 2 itens por cada dimensão, escolhidos baseados em 4 princípios: 1) Representação dos dois polos de cada dimensão, tanto o alto como o baixo, através da escolha de um item positivo e outro negativo (destinado a averiguar a veracidade da resposta); 2) Evitamento de itens redundantes; 3) Construção de versão idênticas para a população inglesa e alemã; 4) No fim, dos itens que ficaram, escolheu-se os que apresentam a maior correlação com as dimensões avaliadas (Rammstedt & John, 2007). As respostas são dadas numa escala de *Likert* e cotadas de um a cinco, onde: 1- discordo fortemente; 2- discordo um pouco; 3- nem concordo nem discordo; 4- concordo um pouco; 5- concordo fortemente, em que *scores* mais elevados indicam maior prevalência da dimensão de personalidade do indivíduo.

A tradução e adaptação da escala à população portuguesa foi realizada por Bártolo-Ribeiro e Aguiar (2008), e mais tarde revista por Bártolo-Ribeiro (2017). A versão portuguesa da BFI-10-PT (Bártolo-Ribeiro, 2017) obteve os seguintes resultados de consistência interna: Extroversão  $\alpha = .28$ ; Amabilidade  $\alpha = .54$ ; Conscienciosidade  $\alpha = .47$ ; Neuroticismo  $\alpha = .67$  e Abertura à Experiência  $\alpha = .63$ , valores estes abaixo dos níveis aceitáveis. Apesar destes indicadores de fiabilidade, os dados de ajustamento obtidos na Análise Fatorial Confirmatória apresentaram uma boa validade de construto,  $\chi^2/df = 1.75$ ; CFI = .92; TLI = .96; RMSEA = .05 (Bártolo-Ribeiro, 2017).

### ***Cognitive Reflection Test (CRT)***

De forma a avaliar a maneira como os participantes respondem tendencialmente em função do seu sistema 1 ou sistema 2 (intuitivo ou racional) foi utilizado o “*Cognitive Reflection Test*” (CRT), desenvolvido por Frederick (2005). Neste caso, utilizou-se a versão traduzida para a população portuguesa (Sequeira et al., 2014). O CRT avalia a predisposição que o indivíduo tem de utilizar o seu lado intuitivo ou de contrariar essa resposta imediata e refletir sobre os problemas e situações com que se depara (Frederick, 2005). Este instrumento utiliza três itens em que cada um apresenta um problema curto para o participante resolver. A avaliação do tipo de cognição utilizada pelo participante é feita através da resposta que o mesmo dá, ou seja, o uso da intuição resulta numa resposta errada, enquanto a supressão da resposta intuitiva resulta na utilização do sistema racional e conseqüentemente na resposta correta, como por exemplo: “Num lago, existe um manto de nenúfares. Cada dia, o manto duplica de tamanho. Se demora 48 dias para o manto de nenúfares cobrir o lago inteiro, quanto tempo demoraria para o manto de nenúfares cobrir metade do lago?” (Frederick, 2005; Sequeira et al., 2014). Neste caso, a resposta intuitiva (errada) seria “24 dias”, pois a utilização do sistema 1 (intuição) é suscetível ao uso de heurísticas (atalhos) de pensamento que, apesar de úteis pela sua rapidez de processamento (neste caso, calculando imediatamente metade de 48), não têm em consideração todos os detalhes de um problema (Kahneman, 2003). No entanto, se a pessoa suprimir a resposta intuitiva e refletir sobre o problema, chegará à resposta correta de “47 dias”, pois ao utilizar o sistema 2 a pessoa é capaz de analisar o problema e evitar o uso de heurísticas, tornando mais provável que chegue à conclusão que ao duplicar todos os dias, significa que no dia anterior já estava coberto pela metade (Sequeira et al., 2014; Toplak et al., 2011). A cotação é feita através do *score* total, sendo que quanto maior o score, mais a pessoa dá respostas racionais (Frederick, 2005). Segundo Toplak e colaboradores (2011) o CRT está significativamente correlacionado com pensamento racional,  $r = .49$  e explicou substancialmente a variância na previsibilidade na capacidade de pensamento racional (11.2%,  $p < .001$ )

### **Procedimento**

Foi criado um *survey* online na plataforma *Qualtrics*, cujo *link* foi divulgado através de diferentes meios (redes sociais, email), entre o dia 8 de maio e 15 de julho. Ao abrir o *link*, os participantes deparavam-se com uma breve apresentação do objetivo do

estudo, assim como o consentimento informado, onde eram informados sobre a garantia do anonimato, segurança de dados, explicação de que a participação poderia ser interrompida a qualquer momento e, no fim, oferecido um contacto em caso de dúvidas. Os participantes começavam primeiro pelo preenchimento de alguns dados sociodemográficos: Idade, Género, Prática desportiva (desporto tradicional, E-sports, ou não desportistas), Estatuto (profissional, semiprofissional ou amador). Na mesma página dos dados sociodemográficos, os participantes responderam ao único item baseado no rMEQ-5. Seguidamente, os participantes preencheram a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional, o BFI-10-PT e o CRT, apresentados em páginas diferentes, e exatamente por esta ordem. No fim, os participantes eram informados que tinham terminado a sua participação, era agradecida a sua participação no estudo e, mais uma vez, oferecido um contacto em caso de dúvidas.

## **RESULTADOS**

Nesta secção será primeiro apresentado o estudo das qualidades psicométricas das escalas utilizadas e, posteriormente, os resultados dos testes de hipóteses.

Relativamente à fiabilidade, esta foi avaliada através do alfa de Cronbach para a Escala de dificuldades de Regulação Emocional, no entanto, para o BFI-10-PT foi utilizada a correlação *Spearman-Brown* que tem sido sugerida no caso de dimensões constituídas por 2 itens (Eisinga et al., 2013). Para o alfa de Cronbach, são indicativos de uma boa fiabilidade valores iguais ou superiores a .70 (Maroco & Garcia-Marques, 2006).

Relativamente à sensibilidade das medidas, esta foi avaliada através dos valores absolutos da curtose e assimetria. Segundo Marôco (2014), os valores da curtose devem ser inferiores a |8| e os valores de assimetria inferiores a |3| de forma a não evidenciarem violações grosseiras ao pressuposto da normalidade.

### **Qualidades Psicométricas**

#### ***Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE)***

Com o objetivo de avaliar a validade de construto do instrumento, foi realizada uma Análise Fatorial Confirmatória no *software Jamovi*. Na Análise Fatorial

Confirmatória, serão utilizados como indicadores de um bom ajustamento de modelo os seguintes:  $\chi^2/\text{gl} \leq 5.0$ ,  $\text{RMSEA} \leq .10$ ,  $\text{TLI} \geq .90$  e  $\text{CFI} \geq .90$  (Marôco, 2010). Através da análise efetuada (Anexo C), é possível verificar que os índices de ajustamento do modelo da EDRE são sofríveis, visto que ( $\chi^2/\text{gl} = 2.08$ ;  $\text{CFI} = .88$ ;  $\text{TLI} = .87$ ;  $\text{RMSEA} = .077$ ) (Anexo C). Dado estes resultados, procedeu-se ao refinamento do modelo através da observação da covariância entre resíduos, o que resultou na covariação dos erros itens 11 e 29 referentes à dimensão Não Aceitação e os itens 8 e 6 da dimensão Consciência, pois os índices de modificação sugeriam a correlação dos seus erros de medida intra-dimensão. Após o refinamento do modelo, obteve-se os seguintes valores  $\chi^2/\text{gl} = 2.01$ ;  $\text{CFI} = .89$ ;  $\text{TLI} = .88$ ;  $\text{RMSEA} = .074$ , evidenciando um melhoramento ligeiro do modelo (Anexo C).

Para testar a fiabilidade da escala e as suas dimensões, foi utilizado o alfa de Cronbach. A escala EDRE e as suas dimensões apresentaram todas uma boa consistência interna, uma vez que: *score* total  $\alpha = .86$ ; Clareza  $\alpha = .83$ ; Consciência  $\alpha = .90$ ; Impulsos  $\alpha = .81$ ; Não Aceitação  $\alpha = .81$ ; Objetivos  $\alpha = .84$ ; Estratégias  $\alpha = .80$  (Anexo C).

Relativamente à sensibilidade das medidas, estas foram avaliadas através dos valores absolutos da curtose e assimetria, e interpretadas segundo os valores padrão acima descritos (Marôco, 2014). Através dos dados da estatística descritiva (ver Anexo C) pode-se verificar que o *score* total da escala e as suas respetivas dimensões não apresentam problemas de sensibilidade nas três populações, uma vez que os níveis de assimetria e curtose confirmam estar dentro dos padrões (Desporto tradicional:  $\text{Sk} = 0.58$ ;  $\text{Ku} = 0.75$ ; E-sports:  $\text{Sk} = 0.25$ ;  $\text{Ku} = -0.92$ ; Não desportistas:  $\text{Sk} = 0.43$ ;  $\text{Ku} = -0.63$ ). Os valores descritivos da EDRE (assimetria, curtose, média, mediana, desvio padrão, mínimo e máximo) podem ser consultados no Anexo C.

### ***BFI-10-PT***

Na correlação *Spearman-Brown* foram utilizados os seguintes valores estipulados por Dancey e Reidy (2004): correlação muito forte -  $\geq 0.70$ ; correlação forte - entre 0.40 a 0.69; correlação moderada - entre 0.30 a 0.39; correlação fraca - entre 0.20 a .029; correlação muito fraca - entre 0.01 a 0.19. Com isto, foram obtidos valores que variaram entre .41 (Abertura à Experiência) e .65 (Conscienciosidade), que evidenciam correlações moderadas a fortes (Dancey & Reidy, 2004) (Anexo D).

Para testar a validade do construto foi realizada uma Análise Fatorial Exploratória com rotação *Varimax*, pois é assumido que os fatores são independentes. Os valores de referência que foram utilizados para o teste *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) são os seguintes: 0.5 – Inaceitáveis; 0.5 a 0.7 – medíocre; 0.7 a 0.8 – excelente (Sofroniou, 1999). No teste KMO realizado foi obtido o valor de 0.5, o que indica valores medíocres relativamente à relação inter-item.

De seguida, com base nos *eigenvalues* e na variância explicada, conclui-se que são retidos 5 fatores e, como possível observar na Tabela 2, os pares de itens agrupam-se consoante os fatores, ou seja, pelas dimensões supostas (Anexo D)

**Tabela 2**

*Matriz de Componente Rodada do BFI-10, com Rotação Varimax.*

	Component				
	1	2	3	4	5
BFI_8_C	,849				
BFI_3_Ci	,845				
BFI_9_N		,867			
BFI_4_Ni		,792			
BFI_5_Oi			,808		
BFI_10_O			,712		
BFI_6_E				,819	
BFI_1_Ei				,745	
BFI_2_A					,918
BFI_7_Ai	,324	-,364			,621

Nota: Método de Extração: Análise de componente principal. Método de rotação: Varimax com Normalização Kaiser

## Testes de hipóteses

### *Prática Desportiva e Regulação Emocional*

Com o objetivo de testar as hipóteses de que os participantes atletas de desporto tradicional irão evidenciar menores dificuldades na regulação emocional do que participantes que não desportistas (Hipótese 1) e do que os participantes atletas de E-sports (Hipótese 2) foi utilizada uma *Anova One-Way*, sendo introduzida a prática desportiva (desporto tradicional vs. e-sports vs. não desportistas) como variável independente e os *scores* (total e seis dimensões) da EDRE como variáveis dependentes.

Os pressupostos de aplicação da Anova relativos à normalidade e homogeneidade das variâncias foram testados através dos testes *Kolmogorov-Smirnov* e *Shapiro-Wilk*, não só para esta análise como para as restantes (ver Anexos C e D). Para todos os testes, foram confirmados os pressupostos de aplicação da ANOVA, sendo que quando o teste *Kolmogorov-Smirnov* ou *Shapiro-Wilk* se revelaram significativos (evidenciando não-normalidade), as mesmas variáveis não revelaram valores de assimetria e curtose superiores a |3| e |8| respetivamente, não sugerindo assim uma violação grosseira à normalidade (ver Anexo C).

Na análise do *score* total da escala, foi observada uma diferença marginal entre os grupos,  $F(2, 209) = 2.88, p = .058, \eta_p^2 = 0.03$ . Através de um teste post-hoc de *Tukey*, foi possível verificar que estas diferenças marginais se deram entre os grupos de desporto tradicional e E-sports, indicando que os de E-sports têm mais dificuldade na regulação emocional (Desporto Tradicional:  $M = 11.51, DP = 3.08$ ; E-sports:  $M = 13.59, DP = 4.17$ ;  $p = .053$ ). Para além disso, houve diferenças marginais entre estes dois grupos nas dimensões Clareza ( $p = .062$ ), Impulsos ( $p = .077$ ) e Estratégias ( $p = .083$ ), também na direção de os E-sports com mais dificuldades regulatórias. Os resultados da *Anova One-Way* e do teste *Tukey* podem ser consultados no (Anexo E). Nas restantes dimensões, não se verificaram diferenças significativas entre os grupos. Estes resultados não suportam a hipótese 1, mas suportam parcialmente a hipótese 2 deste estudo.

### ***Género e Regulação Emocional***

De forma a testar a terceira hipótese deste estudo, de que os participantes do género feminino irão evidenciar menos dificuldades na regulação emocional que os participantes do género masculino, foi realizado um teste de *t-Student* e introduzida como variável independente o género e variável dependente os *scores* na EDRE com o objetivo de comparar as médias entre os participantes do género feminino e masculino. Nesta análise, dois indivíduos foram excluídos pois estes não se encontravam dentro do género feminino ou masculino e não seriam suficientes para uma análise (desta forma,  $n = 210$ ). Apesar de os participantes do género feminino apresentarem maiores dificuldades na regulação emocional para o *score* total ( $M = 12.16, DP = 3.51$ ) que o género masculino ( $M = 11.48, DP = 3.72$ ), estas diferenças não foram estatisticamente significativas,  $t(208) = -1.31, p = .096, d = 3.63$ .

Relativamente às dimensões da EDRE, houve diferenças significativas nas seguintes dimensões: Consciência, indicando mais dificuldades nesta dimensão no género masculino ( $M = 2.67, DP = .83$ ) que o feminino ( $M = 2.33, DP = .82$ ),  $t(208) = 2.96, p = .002, d = .83$ ; Não Aceitação, indicativo de menos dificuldades regulação nesta dimensão pelo género masculino ( $M = 2.25, DP = 1.03$ ) que o feminino ( $M = 2.65, DP = 1.10$ ),  $t(208) = -2.65, p = .004, d = 1.07$ ; Objetivos, indicativo de mais dificuldades nesta dimensão para o género feminino ( $M = 3.17, DP = 1.03$ ) que o género masculino ( $M = 2.80, DP = 0.96$ ),  $t(208) = -2.55, p = .006, d = 1.00$ ; Estratégias, indicativo de mais dificuldades no género feminino nesta dimensão ( $M = 2.57, DP = 1.03$ ) que o masculino ( $M = 2.27, DP = 0.94$ ),  $t(208) = -2.13, p = .017, d = .1.00$ . Já na dimensão Impulsos, verificaram-se diferenças marginais indicativas de menos dificuldades regulatórias nesta dimensão por parte do género masculino ( $M = 2.00, DP = .080$ ) que o feminino ( $M = 2.19, DP = .94$ ),  $t(208) = -1.64, p = .051, d = .89$ . No entanto na dimensão Clareza não houve diferenças significativas  $t(208) = -.94, p = .175, d = .83$  (Ver Anexo E).

Desta forma, estes resultados não fornecem suporte à hipótese 3 do estudo, no entanto, ao analisar os resultados das dimensões da EDR, estes sugerem uma tendência para existir diferenças entre os dois géneros na direção oposta à hipótese estipulada.

### ***Regulação Emocional e Personalidade***

Com o objetivo de testar a associação entre as dificuldades de regulação emocional e as diferentes dimensões da personalidade, foi realizado um teste de correlação de *Pearson* (ver Tabela 3).

**Tabela 3**

*Correlação entre personalidade e as dimensões da EDRE*

BFI	EDRE						
	Total	Consciência	Impulsos	Não aceitação	Objetivos	Estratégias	Clareza
Extroversão	-.19**	-.07	-.11	-.19**	-.08	-.16*	-.19**
Amabilidade	-.14*	-.11	-.11	-.09	-.09	-.13	-.14*
Conscienciosidade	-.27***	-.14*	-.19**	-.18**	-.40***	-.27**	-.27***
Neuroticismo	.46***	.00	.46***	.46***	.38***	.51****	.31**
Abertura à Experiência	-.03	-.14*	.05	.022	.02	.00	-.10

Nota: \* $p \leq .05$ ; \*\* $p \leq .01$ ; \*\*\* $p \leq .001$ .

Os resultados obtidos indicam várias correlações estatisticamente significativas. Especificamente, na dimensão Extroversão pode-se constatar que quanto maiores os scores nesta dimensão, menores as dificuldades na regulação emocional em todas as dimensões. Estas correlações atingem significância estatística para o *score* total da EDRE,  $r = -.19, p = .007$ , e para dimensões Clareza,  $r = -.19, p = .006$ , Não Aceitação,  $r = -.19, p = .006$  e Estratégias,  $r = -.16, p = .018$ .

Relativamente à Amabilidade, verificou-se o mesmo padrão de resultados obtidos para a Extroversão, no entanto, estas correlações foram apenas estatisticamente significativas no *score* geral da EDRE,  $r = -.14, p = .036$ , e na dimensão Clareza  $r = -.14, p = .042$ .

Relativamente à Conscienciosidade, também esta dimensão uma correlação negativa com o *score* total da EDRE ( $r = -.27, p < .001$ ) e com todas as suas dimensões: Clareza:  $r = -.27, p < .001$ ; Consciência:  $r = -.14, p = .036$ ; Impulsos:  $r = -.19, p = .006$ ; Não Aceitação:  $r = -.18, p = .007$ ; Objetivos:  $r = -.40, p < .001$ ; Estratégias:  $r = -.27, p < .001$ .

Já na dimensão Neuroticismo, esta está positivamente correlacionada com o *score* total da EDRE,  $r = .46, p < .001$ , evidenciando pior regulação emocional. Sucessivamente, quanto maior o seu *score*, mais dificuldades de regulação emocional em todas as dimensões da EDRE. Estes resultados evidenciaram-se também nas dimensões: Clareza,  $r = .31, p < .001$ , Impulsos,  $r = .46, p < .001$ , Não Aceitação,  $r = .46, p < .001$ , Objetivos,  $r = .38, p < .001$  e Estratégias,  $r = .51, p < .001$ .

Relativamente à Abertura à Experiência, a única correlação significativa obtida foi com a dimensão de Clareza,  $r = -.14, p = .049$ , evidenciando que quanto maiores os níveis nesta dimensão de personalidade, menores as dificuldades de regulação emocional na Clareza. Para todas as restantes dimensões da EDRE, as correlações não foram significativas. Estes resultados suportam a hipótese 4 e 5 deste estudo.

### ***Cronótipo e Regulação Emocional***

Com o objetivo de testar a hipótese de que quanto maior os níveis de maturidade, menores suas dificuldades de regulação emocional, foi feita uma correlação de *Pearson* entre estas variáveis (ver Tabela 4). Os resultados deste teste estatístico são estatisticamente significativos e sugerem que quanto maior o *score* total da EDRE, menor o *score* no item único referente ao cronótipo,  $r = -.16, p = .021$ . Este resultado sugere que

quanto mais matutinos os participantes deste estudo, menores as dificuldades em regular as suas emoções. Estes resultados suportam a hipótese 6 estabelecida por este estudo. Relativamente às dimensões de regulação emocional, exceto para a dimensão Consciência que está positivamente correlacionada com o item único do cronótipo (ainda que não significativamente), todas as outras dimensões estão negativamente correlacionadas (Tabela 4).

**Tabela 4**

*Correlação entre o item único de cronótipo e as dimensões da EDRE*

		EDRE						
		Total	Clareza	Consciência	Impulsos	Não-aceitação	Objetivos	Estratégias
Cronótipo	Amostra total	-.16*	-.14*	.02	-.16*	-.14*	-.24***	-.19**
	Desp. Trad.	.09	.13	.14	.01	.04	-.09	.01
	E-sports	-.34	-.46*	-.38	-.21	-.17	-.21	-.27
	Não-desp.	-.30**	-.29**	-.02	-.28**	-.28**	-.39***	-.35***

Nota: \* $p \leq .05$ ; \*\* $p \leq .01$ ; \*\*\* $p \leq .001$ . Desp. Trad. = Atletas de desporto tradicional, E-sports = Atletas de E-sports, Não-desp. = Não desportistas

Adicionalmente, procurou-se testar se o padrão de correlações identificado acima é observado nos três diferentes tipos de população em estudo (desporto tradicional, E-sports e não desportistas). Os resultados obtidos na Tabela 4 evidenciam que as correlações entre cronótipo e regulação emocional detetadas acima, são apenas significativas para os participantes não desportistas e, apesar de nos atletas de E-sports se ter evidenciado uma correlação significativa na dimensão Clareza, esta não altera a interpretação acima.

### ***Prática Desportiva e Personalidade***

Com o objetivo de testar a hipótese de que os participantes atletas de desporto tradicional são mais extrovertidos e conscienciosos que os participantes atletas de E-sports, foi realizada uma *Anova One-Way*, na qual foi introduzida a prática desportiva como variável independente e os *scores* das diferentes dimensões da BFI-10 como variável dependente. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para a dimensão Neuroticismo,  $F(2, 209) = 3.37, p = .036, \eta_p^2 = 0.02$ . Através de um teste post-

hoc de *Tukey* foi possível observar que esta diferença se observou entre os grupos Desporto Tradicional e Não Desportistas ( $p = .027$ ) (Ver Anexo E). Mais especificamente, os atletas de Desporto Tradicional apresentaram menores níveis de Neuroticismo ( $M = 4.48$ ,  $DP = 1.22$ ) do que os de Não Desportistas ( $M = 4.96$ ,  $DP = 1.30$ ). No entanto, nas restantes dimensões, não existiram diferenças significativas em nenhum dos grupos. Estes resultados não fornecem assim suporte à hipótese 7 ou 7.1 deste estudo.

### ***Cronótipo e Prática Desportiva***

Para testar a hipótese de que os atletas de desporto tradicional são mais matutinos do que os participantes de E-sports e não desportistas (hipótese 7) foi realizada uma *Anova One-way* em que a variável independente introduzida foi a prática desportiva e a dependente o *score* do item único de cronótipo. Os resultados observados indicam que não houve diferenças significativas entre nenhum dos grupos,  $F(2, 209) = 1.99$ ,  $p = .139$ ,  $\eta_p^2 = 0.02$ , não fornecendo assim suporte à hipótese 8 (Anexo E).

### ***Tomada de decisão e Prática Desportiva***

Para testar a hipótese de que os participantes de E-sports dão respostas mais racionais do que os atletas de desporto tradicional e não desportistas (hipótese 8) foi realizada uma *Anova One-Way*, na qual a variável independente introduzida foi a prática desportiva e a variável dependente o *score* no CRT. Segundo este teste estatístico, houve diferenças significativas entre os grupos,  $F(2, 209) = 4.71$ ,  $p = .010$ ,  $\eta_p^2 = 0.04$ . Um *post-hoc* com o teste *Tukey* permitiu observar que as diferenças foram significativas entre os grupos E-sports e Não Desportistas ( $p = .008$ ), com os participantes de E-sports a demonstrarem respostas mais racionais ( $M = 1.90$ ,  $DP = 1.00$ ) do que os de Não Desportistas ( $M = 1.06$ ,  $DP = 1.13$ ). No entanto, não houve mais diferenças significativas entre os grupos (Anexo E). Estes dados suportam parcialmente a hipótese 9 estabelecida neste estudo.

### ***Tomada de Decisão e Regulação Emocional***

De forma a testar a hipótese de que quanto menores as dificuldades de regulação emocional mais respostas racionais serão dadas (hipótese 9), foi realizada uma correlação

de *Pearson*, que evidenciou que apenas as dimensões Consciência e Impulsos se correlacionaram negativamente com o CRT, no entanto, tanto para estas duas dimensões, como para as restantes, nenhuma correlação foi estatisticamente significativa (Anexo E). Adicionalmente, ao realizar uma correlação entre CRT e EDRE para as três diferentes populações em estudo (Anexo E), constatou-se que não foi possível observar qualquer relação estatisticamente significativa. Estes resultados não suportam a hipótese 10 deste estudo.

## DISCUSSÃO

O atual estudo teve como objetivo estudar diferenças individuais entre indivíduos de populações de desporto tradicional, E-sports, e não desportistas na sua regulação emocional. Além disso, foram também testadas diferenças individuais nestes três grupos, relativamente a variáveis relacionadas com personalidade, cronótipo e tomada de decisão.

Os resultados obtidos não evidenciaram diferenças significativas na regulação emocional entre atletas de desporto tradicional e não desportistas, não fornecendo assim evidência em suporte da hipótese 1, no entanto, entre os atletas de desporto tradicional e E-sports, houve diferenças marginais, parcialmente suportando a hipótese 2, que propunha que atletas de desporto tradicional teriam menores dificuldades de regulação emocional do que os atletas de E-sports. Para estas hipóteses, a literatura não apontava diretamente para uma melhor regulação emocional nos desportistas tradicionais, no entanto era notável um padrão de variáveis presente nesta população que poderia sugerir uma melhor capacidade regulatória (Campo et al., 2017; Josefsson et al., 2019; Lane et al., 2011). Ainda assim, a hipótese 2 foi marginalmente suportada, mesmo apesar das limitações associadas à dimensão da amostra de E-sports, já que era composta de 21 participantes.

Algo que pode também auxiliar na interpretação destes resultados refere-se a outras diferenças individuais que podem promover diferenças na capacidade regulatória, positiva ou negativamente. Especificamente, evidência aponta para os níveis de confiança e otimismo como variáveis preditoras do tipo de abordagem utilizado pelos atletas, sendo que os atletas com altos níveis de confiança têm maior probabilidade de usar estratégias focadas na resolução do problema e menor probabilidade de usar estratégias emocionais, o que realça a importância de considerar outras variáveis que possam afetar a regulação emocional nesta população (Grove & Heard, 1997).

Adicionalmente, o estudo sobre a regulação emocional em atletas procura maioritariamente atletas que competem a níveis altos (profissional, elite) e que obtêm resultados promissores na predisposição a estratégias de regulação emocional, sendo que neste caso os atletas provinham de vários níveis de prática e que, por isso, possa ter havido um desvio do padrão de atletas estudados na literatura (Josefsson et al., 2019; Ong & Chua, 2021). Também o facto de a amostra incluir vários tipos de desportos, desde individual a coletivo, pode ter exercido influência sobre os resultados obtidos, uma vez que o tipo de desporto é um fator determinante em diferenças individuais (Nia & Besharat, 2010; Piepiora, 2021). Piepiora (2021) evidenciou no seu estudo diferenças na personalidade entre atletas de desporto individual e outros atletas de vários contextos. Também Nia e Besharat (2010) evidenciaram estas diferenças ao nível da personalidade entre atletas de desporto coletivo e atletas de desporto individual. Estes dados são importantes no estudo da regulação emocional no desporto, pois a personalidade está ligada à regulação emocional (Tamir, 2016).

Em suma, estes resultados sugerem que a regulação emocional é um processo complexo e que é influenciado por uma miríade de variáveis a considerar, servindo de exemplo para futuros estudos terem em consideração.

Em relação à terceira hipótese, que procurou testar que o género feminino iria obter melhores níveis de regulação emocional em relação ao género masculino, esta não foi suportada pelos resultados. No entanto, os resultados revelaram uma tendência oposta à esperada, para o género feminino reportar mais dificuldades na regulação emocional. Especificamente, porque apesar de não se verificarem diferenças significativas no *score* total e na dimensão Clareza, todas as outras dimensões apresentaram diferenças estatisticamente significativas nesta direção inesperada. Estes resultados ajudam a demonstrar a nuance e a complexidade do estudo da regulação emocional. Estes resultados não vão de encontro à literatura sobre este tema, já que existe um padrão que sugere uma predisposição das mulheres para regularem melhor as suas emoções (Goubet & Chrysikou, 2019; Rogier et al., 2019). Por outro lado, Crocker e Graham (1995) também constataram no seu estudo sobre o *coping* em atletas masculinos e femininos, diferenças que desafiam a ideia de que as mulheres possam estar mais predispostas a uma melhor regulação emocional, o que suporta a complexidade do construto nos géneros. Com isto, é possível compreender que o papel do género na regulação emocional detém uma grande nuance, capaz de produzir resultados com conclusões variadas e, por isso, é

necessário estudos que consigam estabelecer um padrão mais forte, ou compreender o que explica os diferentes padrões de resultados obtidos.

A quarta hipótese deste estudo foi suportada pelos resultados obtidos, ou seja, o traço de personalidade Neuroticismo correlacionou-se positivamente com a dificuldade de regulação emocional em todas as suas dimensões. Os resultados aqui obtidos vão também de encontro à literatura, visto que as pessoas com maiores níveis de Neuroticismo mostram-se com mais dificuldades na gestão emocional (John & Gross, 2004; Tamir, 2016). Desta forma, este estudo reforça a relação do traço Neuroticismo com uma pior regulação emocional nos indivíduos.

Ainda na personalidade, a quinta hipótese do estudo foi suportada pelos resultados, visto que a dimensão Extroversão correlacionou-se com menos dificuldades de regulação emocional. Estes resultados vão de encontro à literatura previamente estabelecida, que descreve a relação positiva que a dimensão Extroversão tem com a boa gestão emocional (Purnamaningsih, 2017; Shi et al., 2018). Com isto, o presente estudo reforça também a relação entre estas duas variáveis, sugerindo uma predisposição para uma melhor regulação emocional para os indivíduos com maior traço de Extroversão.

Relativamente à sexta hipótese, esta também é suportada pelos dados observados, pois quanto mais dificuldades de regulação emocional, mais noturnos os participantes na população não desportista. Tal como a literatura tem sugerido, as pessoas que são mais matutinas apresentam geralmente melhores rotinas de sono e, por isso, obtêm um sono mais revitalizador, uma componente fulcral na vida emocional do indivíduo (Taylor et al., 2020). Além disso, estas pessoas mostram-se com comportamentos mais adaptativos relativamente à gestão emocional que, mais uma vez, suporta a ideia que pessoas mais matutinas têm, geralmente, uma melhor gestão das suas emoções (Taylor et al., 2020). Os resultados apontam para que este efeito se tenha evidenciado apenas na população não desportista levanta questões por explorar e testar para compreender melhor como é que esta relação entre as variáveis se dá em diferentes populações. É possível que estas diferenças se expliquem pela diferença nos estilos de vida, pois a prática desportiva pode servir com um fator de risco para piores rotinas e qualidade de sono, através de: treino excessivo, lesões, má relação com os pares, entre outras (Chandrasekaran et al., 2020).

Já na hipótese 7 (atletas de desporto tradicional terão níveis mais altos de Extroversão que atletas de E-sports) e 7.1 (atletas de desporto tradicional terão níveis mais altos de Consenciosidade que atletas de E-sports) pelo estudo, estas não foram suportadas pelos resultados, visto que as diferenças significativas observadas entre os

grupos foram apenas para a dimensão de Neuroticismo, nos grupos de Desporto Tradicional e Não Desporto. É possível que estes resultados sejam mais uma vez explicados pelo tamanho reduzido do número de participantes da condição E-sports. Também o mesmo ponto de a amostra dos participantes de Desporto Tradicional ser muito diversa volta a surgir, pois esta variedade que passa desde modalidades e estatuto pode dificultar a comparação com os outros grupos, sendo que segundo estudos existem diferenças intragrupais no que toca à personalidade nesta população (Allen et al., 2013; Nia & Besharat, 2010).

Em relação à oitava hipótese, esta não foi suportada pelos resultados pois não foram observadas diferenças significativas de como estes grupos se identificam relativamente ao seu cronótipo. Também a própria diversidade do grupo Desporto Tradicional, seja pela modalidade ou estatuto, tenha afetado os resultados obtidos, já que a literatura tem mostrado os praticantes de desporto competitivo como geralmente matutinos (Laborde et al., 2015). Serão necessários mais estudos para compreender de forma mais completa esta relação do tipo circadiano dos desportistas tendo em conta as diferentes modalidades, género e nível de competição.

No que toca à nona hipótese, esta foi suportada em parte pelos resultados obtidos, visto que os participantes da condição E-sports deram respostas mais racionais que os participantes da condição Não Desporto, mas não em relação aos participantes de Desporto Tradicional. Nesta ótica, estes resultados apoiam a pouca pesquisa existente sobre este assunto, mesmo que apenas corroborando em parte a hipótese. É possível que, de facto, a prática de videojogos fomente as capacidades cognitivas nos indivíduos, porém estes resultados realçam a necessidade de mais estudos para compreender como é que estes benefícios se podem relacionar com outras populações, como os desportistas tradicionais (Heppel et al., 2016; Sörman et al., 2022). A literatura sobre os benefícios cognitivos no desporto tradicional necessita de mais estudos que a possam mapear mais minuciosamente, já que por enquanto os benefícios apontam para direções fora da tomada de decisão e flexibilidade cognitiva (Moran, 2012).

Relativamente à décima hipótese em estudo, que pressupõe que pessoas que dão respostas mais racionais no CRT terão menos dificuldades de regulação emocional, esta não foi suportada pelos resultados obtidos (apesar de o padrão de correlações ir no sentido esperado para algumas dimensões de regulação emocional). Seria esperado que este padrão fosse mais claro nos dados, uma vez que a literatura tem evidenciado que uma maior capacidade de inibir o sistema 1 em função de utilizar o sistema 2 é um passo

importante para a utilização da reavaliação cognitiva, abordagem geralmente eficaz na regulação emocional (Bye & Pushkar, 2009; Clark, 2022). Por outro lado, é importante que esta relação continue a ser estudada, com o objetivo de fortalecer o conhecimento acerca destes efeitos e dos seus processos subjacentes.

### **Implicações para a prática**

Este estudo procurou incidir sobre as populações de desporto tradicional e E-sports, especificamente nas suas diferenças a diferentes níveis: cronótipo, regulação emocional, personalidade e tomada de decisão. Nesta ótica, atualmente os E-sports têm vindo a ganhar uma grande prominência, o que cria a necessidade de literatura que apoie não só os seus atletas, mas também os recursos que os rodeiam, nomeadamente recursos humanos, como os treinadores, *managers*, psicólogos, etc. É importante a expansão da base teórica que fomente o conhecimento para melhor recorrer às necessidades deste novo contexto e, este estudo, procurou fazer mesmo isso. Não ter constatado diferenças entre a população E-sports e desporto tradicional, sugere que as diferenças entre estas duas populações não sejam acentuadas e que estas duas sejam na realidade mais próximas que suposto neste estudo. Continuando nesta linha de pensamento, é pertinente debruçar sobre a falta de diferenças nas variáveis aqui averiguadas, algo que vai diretamente contra o presumido.

Além disso, foi possível fornecer evidência adicional para a relação que as dimensões da personalidade têm com a regulação emocional, com ênfase no papel corrosivo da dimensão Neuroticismo. Adicionalmente, os dados adquiridos sobre a relação do cronótipo com a regulação emocional são fundamentais para a área da psicologia, uma vez que fortalecem o papel dos ciclos circadianos e da rotina de sono na regulação emocional do indivíduo.

### **Limitações e Estudos Futuros**

Este estudo apresenta algumas limitações que serão aqui apontadas. Primeiramente, o número de participantes da população E-sports é reduzido ( $n = 21$ ), o que levanta questões em relação à sua comparação com os restantes grupos. Adicionalmente, este estudo contém uma amostra diversificada no que toca às modalidades praticadas, sendo que tanto no desporto tradicional como nos E-sports existem modalidades coletivas e individuais, o que pode afetar a amostragem. Para além

disso, as próprias modalidades, mesmo que dentro do mesmo tópico de individuais ou coletivas, podem divergir drasticamente nos seus contextos, especialmente no estatuto a que são praticadas.

No âmbito do estudo e avaliação da personalidade, através do BFI-10, seria importante utilizar uma escala adicional que explorasse em maior detalhe a personalidade, pois a utilização de apenas dois itens por dimensão poderá colocar em causa a capacidade de o instrumento mensurar tais dimensões complexas. Dito isto, seria pertinente, em estudos futuros, a utilização de um inventário que permita avaliar de forma mais eficaz as diferentes facetas dos *Big Five*, como por exemplo o NEO-PI-R (Boyle et al., 2008)..

Outra limitação do presente estudo refere-se ao facto de ter sido conduzido através de um questionário online, o que impossibilita o controlo dos participantes, ou seja, confirmação da modalidade escolhida, idade e género, assim como a quantidade de vezes que responde ao *survey*.

Por último, devido à metodologia deste estudo não foi possível utilizar tarefas cognitivas mais bem estabelecidas, tendo-se recorrido ao *Cognitive Reflection Test*, devido a sua facilidade de aplicação. Seria pertinente que estudos futuros que incidam sobre as diferenças cognitivas entre os atletas de E-sports e desporto tradicional utilizassem outros testes cognitivos que não se foquem apenas no processo de tomada de decisão, como por exemplo: *Stroop test*, *Tower of London*, etc. Desta forma, o mapeamento das diferenças cognitivas entre estas duas populações tornar-se-ia mais pormenorizado e caracterizado.

## REFERÊNCIAS

- Abramov, S., Korotin, A., Somov, A., Burnaev, E., Stepanov, A., Nikolaev, D., & Titova, M. A. (2022). Analysis of Video Game Players' Emotions and Team Performance: An Esports Tournament Case Study. *IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics*, 26(8), 3597–3606. <https://doi.org/10.1109/JBHI.2021.3119202>
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.769614>
- Almeida, P. L. (2004). Intervenção psicológica no futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de futebol profissional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112531>
- Almeida, P. L., Olmedilla, A., Rubio, V. J., & Palou, P. (2014). Psychology in the realm of sport injury: What it is all about. *Revista de Psicología Del Deporte.*, 23.
- Amaro, R. M. (2022). *Personalidade, regulação emocional e ansiedade competitiva em atletas—Modalidades coletivas vs individuais* [MasterThesis]. <https://repositorio.ual.pt/handle/11144/5744>
- American Psychological Association (APA). (sem data). Obtido 25 de junho de 2023, de <https://www.apa.org/>
- Antúñez, J. M., Navarro, J. F., & Adan, A. (2013). Circadian typology and emotional intelligence in healthy adults. *Chronobiology International*, 30(8), 981–987. <https://doi.org/10.3109/07420528.2013.790397>
- Araújo, S., & Gomes, A. R. (2005). *Efeitos de um programa de controle de ansiedade e de visualização mental na melhoria de competências psicológicas em jovens atletas: Uma intervenção na natação*. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/3953>
- Bártolo-Ribeiro, R. (2017, July). *The use of brief questionnaires in academic context: The case of BFI-10*. Poster session presented at the meeting of 14th European Conference on Psychological Assessment of European Association of Psychological Assessment (EAPA), Lisbon: ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.

- Behnke, M., Gross, J. J., & Kaczmarek, L. D. (2020). The role of emotions in esports performance. *Emotion*, 22(5), 1059. <https://doi.org/10.1037/emo0000903>
- Behnke, M., Stefanczyk, M. M., Żurek, G., & Sorokowski, P. (2023). Esports Players Are Less Extroverted and Conscientious than Athletes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(1), 50–56. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0067>
- Berdynaj, D., Boudissa, S. N., Grieg, M. S., Hope, C., Mahamed, S. H., & Norbury, R. (2016). Effect of chronotype on emotional processing and risk taking. *Chronobiology International*, 33(4), 406–418. <https://doi.org/10.3109/07420528.2016.1146739>
- Boyes, M. E., & French, D. J. (2010). Neuroticism, stress, and coping in the context of an anagram-solving task. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 380–385. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.001>
- Braun, B., Stopfer, J. M., Müller, K. W., Beutel, M. E., & Egloff, B. (2016). Personality and video gaming: Comparing regular gamers, non-gamers, and gaming addicts and differentiating between game genres. *Computers in Human Behavior*, 55, 406–412. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.041>
- Bye, D., & Pushkar, D. (2009). How need for cognition and perceived control are differentially linked to emotional outcomes in the transition to retirement. *Motivation and Emotion*, 33(3), 320–332. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9135-3>
- Campo, M., Mackie, D. M., & Sanchez, X. (2019). Emotions in Group Sports: A Narrative Review From a Social Identity Perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 666. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00666>
- Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A., & Lane, A. M. (2017). Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 379–394. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114501>
- Clark, D. A. (2022). Cognitive Reappraisal. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(3), 564–566. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.02.018>

- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, *37*, 145–151. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000400001>
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by Competitive Athletes with Performance Stress: Gender Differences and Relationships with Affect. *The Sport Psychologist*, *9*(3), 325–338. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325>
- Dancey, C., & Reidy, J. (2004). *Statistics Without Maths for Psychology*.
- Eisinga, R., Grotenhuis, M. te, & Pelzer, B. (2013). The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach, or Spearman-Brown? *International Journal of Public Health*, *58*(4), 637–642. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0416-3>
- Frederick, S. (2005). Cognitive Reflection and Decision Making. *Journal of Economic Perspectives*, *19*(4), 25–42. <https://doi.org/10.1257/089533005775196732>
- Gauna, D. L. B. (2022). *EFEITOS DE UM PROGRAMA DE GESTÃO DE ANSIEDADE EM ATLETAS AMADORES DE RUGBY*.
- Goubet, K. E., & Chryssikou, E. G. (2019). Emotion Regulation Flexibility: Gender Differences in Context Sensitivity and Repertoire. *Frontiers in Psychology*, *10*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00935>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, *69*, 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2011). *Handbook of Emotion Regulation, First Edition*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Grove, J. R., & Heard, N. P. (1997). Optimism and Sport Confidence as Correlates of Slump-Related Coping among Athletes. *The Sport Psychologist*, 11(4), 400–410. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.4.400>
- Hanin, Y. (2012). *Successful and poor performance and emotions*.
- Heppe, H., Kohler, A., Fleddermann, M.-T., & Zentgraf, K. (2016). The Relationship between Expertise in Sports, Visuospatial, and Basic Cognitive Skills. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00904>
- Horne, C. M., & Norbury, R. (2018). Exploring the effect of chronotype on hippocampal volume and shape: A combined approach. *Chronobiology International*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07420528.2018.1455056>
- Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion*, 20(1), 63–67. <https://doi.org/10.1037/emo0000644>
- John, O., Donahue, E., & Kentle, R. (1991). *The Big Five Inventory-Versions 4a and 5*. University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: An RCT Study. *Mindfulness, 10*(8), 1518–1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholz, S., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping. *Mindfulness, 8*(5), 1354–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist, 58*(9), 697–720. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.9.697>
- Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. *Sports, 6*(4), Artigo 4. <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. <https://doi.org/10.3390/sports9050060>
- Kou, Y., & Gui, X. (2020). Emotion Regulation in eSports Gaming: A Qualitative Study of League of Legends. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, 4*. <https://doi.org/10.1145/3415229>
- Kucharski, B., Strating, M. A., Ahluwalia Cameron, A., & Pascual-Leone, A. (2018). Complexity of emotion regulation strategies in changing contexts: A study of varsity athletes. *Journal of Contextual Behavioral Science, 10*, 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.09.002>
- Laborde, S., Guillén, F., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2015). Chronotype, sport participation, and positive personality-trait-like individual differences. *Chronobiology International, 32*(7), 942–951. <https://doi.org/10.3109/07420528.2015.1055755>

- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *21*(6), e445–e451. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x>
- Lazarus, R. S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, *14*(3), 229–252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2008). *Handbook of emotions* (3rd ed). Guilford Press.
- Loureiro, F. P., & Garcia-Marques, T. (2015). Morning or evening person? Which type are you? Self-assessment of chronotype. *Personality and Individual Differences*, *86*, 168–171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.022>
- Marôco, J. (2010). Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações. ReportNumber, Lda.
- Marôco, J. (2014). Análise Estatística com o SPSS Statistics. 6a edição. Pêro Pinheiro: ReportNumber, Lda
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de psicologia*, 65–90.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Matuszewski, P., Dobrowolski, P., & Zawadzki, B. (2020). The Association Between Personality Traits and eSports Performance. *Frontiers in Psychology*, *11*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01490>
- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, *61*(3), 204–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.204>

- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, *60*(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, *20*(1), 1. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Moran, A. (2012). Thinking in action: Some insights from cognitive sport psychology. *Thinking Skills and Creativity*, *7*(2), 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2012.03.005>
- Nia, M. E., & Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *5*, 808–812. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.189>
- Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., and Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scand. J. Med. Sci. Sports* *19*, 113–120.
- Niedenthal, P. M., & Ric, F. (2017). *Psychology of Emotion*. Psychology Press.
- Ong, N. C. H., & Chua, J. H. E. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, *52*, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>
- Pedraza-Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M., & Laborde, S. (2020). Setting the scientific stage for esports psychology: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *13*(1), 319–352. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1723122>
- Piepiora, P. (2021). Personality profile of individual sports champions. *Brain and Behavior*, *11*(6), e02145. <https://doi.org/10.1002/brb3.2145>
- Piepiora, P., Piepiora, Z., & Bagińska, J. (2022). Personality and Sport Experience of 20–29-Year-Old Polish Male Professional Athletes. *Frontiers in Psychology*, *13*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.854804>

- Pinheiro, M. J. S. (2018). *(Des)regulação emocional na adolescência: Estratégias de regulação e problemas emocionais e de comportamento* [MasterThesis].  
<https://repositorio.ul.pt/handle/10451/38024>
- Raab, M., Bar-Eli, M., Plessner, H., & Araújo, D. (2019). The past, present and future of research on judgment and decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 25–32. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.10.004>
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>
- Randler, C., Schredl, M., & Göritz, A. S. (2017). Chronotype, Sleep Behavior, and the Big Five Personality Factors. *SAGE Open*, 7(3), 215824401772832.  
<https://doi.org/10.1177/2158244017728321>
- Reitman, J. G., Anderson-Coto, M. J., Wu, M., Lee, J. S., & Steinkuehler, C. (2020). Esports Research: A Literature Review. *Games and Culture*, 15(1), 32–50.  
<https://doi.org/10.1177/1555412019840892>
- Robazza, M. C. R., Laura Bortoli, Claudio. (2020). The Multi-States (MuSt) Theory for Emotion- and Action-regulation in Sports. Em *Feelings in Sport*. Routledge.
- Rogier, G., Garofalo, C., & Velotti, P. (2019). Is Emotional Suppression Always Bad? A Matter of Flexibility and Gender Differences. *Current Psychology*, 38(2), 411–420.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-017-9623-7>
- Ruiz, M. C., & Robazza, C. (2020). *Feelings in Sport: Theory, Research, and Practical Implications for Performance and Well-being*. Routledge.
- Russo, G., Bigliassi, M., Ceciliani, A., & Tessari, A. (2022). Exploring the interplay between sport modality and cognitive function in open- and closed-skill athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102186. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102186>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

- Santos, I. M., Bem-Haja, P., Silva, A., Rosa, C., Queiroz, D. F., Alves, M. F., Barroso, T., Cerri, L., & Silva, C. F. (2022). The Interplay between Chronotype and Emotion Regulation in the Recognition of Facial Expressions of Emotion. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, *13*(1), 38. <https://doi.org/10.3390/bs13010038>
- Sanz-Milone, V., Yoshinori, P., & Esteves, A. M. (2021). Sleep quality of professional e-Sports athletes (Counter Strike: Global Offensive). *International Journal of Esports*, *2*(2), Artigo 2. <https://www.ijesports.org/article/45/html>
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. *Approaches to emotion*, *2293*(317), 31.
- Scherer, K. R., & Ekman, P. (2014). *Approaches To Emotion*. Psychology Press.
- Sequeira, M., Ferreira, M., & Almeida, T. (2014). Construção de uma Bateria de Problemas de Julgamento e Decisão em Língua Portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, *11*. <https://doi.org/10.14417/lp.731>
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coach-mediated team building in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, *9*(1), 114–132. <https://doi.org/10.1080/10413209708415387>
- Sörman, D. E., Dahl, K. E., Lindmark, D., Hansson, P., Vega-Mendoza, M., & Körning-Ljungberg, J. (2022). Relationships between Dota 2 expertise and decision-making ability. *PLOS ONE*, *17*(3), e0264350. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264350>
- Sousa, F. A. T. de. (2021). *Estratégias de regulação emocional, funcionamento sexual e satisfação sexual* [MasterThesis]. <http://repositorio.ulusiada.pt/handle/11067/6059>
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, *20*(3), 199–222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Taylor, B. J., Bowman, M. A., Brindle, A., Hasler, B. P., Roecklein, K. A., Krafty, R. T., Matthews, K. A., & Hall, M. H. (2020). Evening chronotype, alcohol use disorder

- severity, and emotion regulation in college students. *Chronobiology International*, 37(12), 1725–1735. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1800028>
- Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A Person-by-Situation Approach to Emotion Regulation: Cognitive Reappraisal Can Either Help or Hurt, Depending on the Context. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Vitale, J. A., & Weydahl, A. (2017). Chronotype, Physical Activity, and Sport Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(9), 1859–1868. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0741-z>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Wen, J., Huang, S. (Sam), & Hou, P. (2019). Emotional intelligence, emotional labor, perceived organizational support, and job satisfaction: A moderated mediation model. *International Journal of Hospitality Management*, 81, 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2019.01.009>
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model'. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5–25. <https://doi.org/10.1080/10413209808406375>
- Wollenberg, G., Shriver, L. H., & Gates, G. E. (2015). Comparison of disordered eating symptoms and emotion regulation difficulties between female college athletes and non-athletes. *Eating Behaviors*, 18, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.03.008>

## **ANEXOS**

## ANEXO A – Escala de Dificuldades de Regulação Emocional – Versão Portuguesa

Factor	Item
1: Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional (ESTRATÉGIAS)	22) Quando estou em baixo, sei que vou conseguir encontrar uma maneira de me sentir melhor (r)
	16) Quando estou em baixo, penso que vou acabar por me sentir muito deprimido
	15) Quando estou em baixo, penso que vou-me sentir assim por muito tempo
	28) Quando estou em baixo, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor
	31) Quando estou em baixo, acho que a única coisa que eu posso fazer é afundar-me nesse estado
	35) Quando estou em baixo, demoro muito tempo até me sentir melhor
	23) Quando estou em baixo, sinto que sou fraco 36) Quando estou em baixo, as minhas emoções parecem avassaladoras
2: Não aceitação das Respostas Emocionais (NÃO ACEITAÇÃO)	29) Quando estou em baixo, fico irritado comigo próprio por me sentir assim
	25) Quando estou em baixo, sinto-me culpado por me sentir assim
	21) Quando estou em baixo, sinto-me envergonhado de mim próprio por me sentir assim
	12) Quando estou em baixo, fico embaraçado por me sentir assim
	11) Quando estou em baixo, fico zangado comigo próprio por me sentir assim
	30) Quando estou em baixo, começo a sentir-me muito mal comigo próprio
3: Falta de Consciência Emocional (CONSCIÊNCIA)	6) Estou atento aos meus sentimentos (r)
	2) Presto atenção a como me sinto (r)
	8) Interesso-me com aquilo que estou a sentir (r)
	34) Quando estou em baixo, dedico algum tempo a perceber aquilo que realmente estou a sentir (r)
	10) Quando estou em baixo, apercebo-me das minhas emoções (r)
	17) Quando estou em baixo, acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes (r)
4: Dificuldades no Controlo de Impulsos (IMPULSOS)	14) Quando estou em baixo, fico fora de controlo
	32) Quando estou em baixo, eu perco o controlo dos meus comportamentos
	27) Quando estou em baixo, tenho dificuldade em controlar os meus comportamentos
	19) Quando estou em baixo, sinto-me fora de controlo
	3) Vivo as minhas emoções como avassaladoras e fora do controlo
	24) Quando estou em baixo, sinto que consigo manter o controlo dos meus comportamentos (r)
5: Dificuldades em Agir de Acordo com os Objectivos (OBJECTIVOS)	26) Quando estou em baixo, tenho dificuldade em concentrar-me
	18) Quando estou em baixo, tenho dificuldade em concentrar-me noutras coisas
	13) Quando estou em baixo, tenho dificuldade em realizar tarefas
	33) Quando estou em baixo, tenho dificuldade em pensar noutra coisa qualquer
	20) Quando estou em baixo, continuo a conseguir fazer as coisas (r)
6: Falta de Clareza Emocional (CLAREZA)	9) Estou confuso sobre como me sinto
	5) Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos
	7) Sei exactamente como me estou a sentir (r)
	1) Percebo com clareza os meus sentimentos (r)
	4) Não tenho nenhuma ideia de como me sinto

## ANEXO B – Estatística Descritiva da Amostra

### Género

<i>Género</i>	N	%
Masculino	81	38,2%
Feminino	129	60,8%
Outro	1	0,5%
Prefiro não dizer	1	0,5%

### Idade

<i>Estatística Descritiva</i>	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	212	16,00	62,00	30,3302	13,92139
N válido	212				

### Prática Desportiva

<i>Prática Desportiva</i>	N	%
Desporto tradicional	106	50,0%
Esports	21	9,9%
Não-desportistas	85	40,1%

### Estatuo

<i>Estatuto</i>	N	%
Amador	70	33,0%
Semi-profissional	21	9,9%
Profissional	11	5,2%
Não Desportistas	110	51,9%

## ANEXO C – Análise Psicométrica da escala EDRE

### Validade

Teste ao Ajustamento Exato

$\chi^2$	gl	p
1206	579	<.001

Medidas de Ajustamento

CFI	TLI	RMSEA	IC 90% RMSEA	
			Lim. Inferior	Superior
0.883	0.872	0.0715	0.0658	0.0771

### Ajustamento do modelo após o refinamento - EDRE

Teste ao Ajustamento Exato

$\chi^2$	gl	p
1158	577	<.001

Medidas de Ajustamento

CFI	TLI	RMSEA	IC 90% RMSEA	
			Lim. Inferior	Superior
0.891	0.881	0.0689	0.0631	0.0747

### Fiabilidade

Estatísticas de Fiabilidade de Escala

	Média	Desvio-padrão	$\alpha$ de Cronbach	$\omega$ de McDonald
escala	2.50	0.742	0.863	0.876

Estatísticas da Fiabilidade do Item

<b>Se o item for eliminado</b>	
<b><math>\alpha</math> de Cronbach</b>	
EDRE_Clareza	0.830
EDRE_Consciencia	0.903
EDRE_Impulsos	0.819
EDRE_Nao_aceitacao	0.819
EDRE_Objetivos	0.843
EDRE_Estrategias	0.803

Sensibilidade

Descriptives				
EDRE_Clareza	Prática Desportiva		Statistic	
	Desporto tradicional	Mean		
		Mean		2,3094
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,1590
			Upper Bound	2,4599
		Median		2,2000
		Std. Deviation		,78127
		Minimum		1,00
		Maximum		4,80
		Skewness		,762
		Kurtosis		,711
	Esports	Mean		2,7714
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,3261
			Upper Bound	3,2168
		Median		2,6000
		Std. Deviation		,97834
		Minimum		1,40
		Maximum		4,40
		Skewness		,212
		Kurtosis		-1,168
	Não-desportistas	Mean		2,4118
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,2173
			Upper Bound	2,6062

		Median		2,4000
		Std. Deviation		,90151
		Minimum		1,00
		Maximum		4,80
		Skewness		,371
		Kurtosis		-,519
EDRE_Consciencia	Desporto tradicional	Mean		2,3943
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,2431
			Upper Bound	2,5456
		Median		2,4000
		Std. Deviation		,78532
		Minimum		1,00
		Maximum		4,60
		Skewness		,534
		Kurtosis		,217
	Esports	Mean		2,6000
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,2291
			Upper Bound	2,9709
		Median		2,4000
		Std. Deviation		,81486
		Minimum		1,00
		Maximum		4,20
		Skewness		,270
		Kurtosis		-,483
	Não-desportistas	Mean		2,5459
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,3446
			Upper Bound	2,7472
		Median		2,6000
		Std. Deviation		,93319
		Minimum		1,00
		Maximum		4,60
		Skewness		,240
		Kurtosis		-,682
EDRE_Impulsos	Desporto tradicional	Mean		2,0038
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,8594
			Upper Bound	2,1482

		Median		2,0000
		Std. Deviation		,74985
		Minimum		1,00
		Maximum		5,00
		Skewness		,888
		Kurtosis		1,570
	Esports	Mean		2,4762
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,9984
			Upper Bound	2,9540
		Median		2,8000
		Std. Deviation		1,04972
		Minimum		1,00
		Maximum		4,20
		Skewness		,074
		Kurtosis		-1,452
	Não-desportistas	Mean		2,2071
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,9825
			Upper Bound	2,4317
		Median		2,0000
		Std. Deviation		1,04127
		Minimum		1,00
		Maximum		4,80
		Skewness		,695
		Kurtosis		-,594
EDRE_Nao_aceitacao	Desporto tradicional	Mean		2,4481
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,2572
			Upper Bound	2,6390
		Median		2,3333
		Std. Deviation		,99106
		Minimum		1,00
		Maximum		5,00
		Skewness		,457
		Kurtosis		-,554
	Esports	Mean		2,8571
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,2630
			Upper Bound	3,4513
		Median		2,6667

		Std. Deviation	1,30521
		Minimum	1,00
		Maximum	5,00
		Skewness	,241
		Kurtosis	-1,229
	Não-desportistas	Mean	2,5118
		95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	2,2607
		Upper Bound	2,7628
		Median	2,3333
		Std. Deviation	1,16377
		Minimum	1,00
		Maximum	5,00
		Skewness	,469
		Kurtosis	-,922
EDRE_Objetivos	Desporto tradicional	Mean	2,9604
		95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	2,7685
		Upper Bound	3,1522
		Median	3,0000
		Std. Deviation	,99615
		Minimum	1,00
		Maximum	5,00
		Skewness	,031
		Kurtosis	-,829
	Esports	Mean	3,2286
		95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	2,8023
		Upper Bound	3,6549
		Median	3,4000
		Std. Deviation	,93656
		Minimum	1,40
		Maximum	5,00
		Skewness	-,109
		Kurtosis	-,777
	Não-desportistas	Mean	3,1106
		95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	2,8780
		Upper Bound	3,3431
		Median	3,2000

		Std. Deviation		1,07814
		Minimum		1,00
		Maximum		5,00
		Skewness		-,044
		Kurtosis		-1,049
EDRE_Estrategias	Desporto tradicional	Mean		2,3726
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,1989
			Upper Bound	2,5464
		Median		2,2500
		Std. Deviation		,90221
		Minimum		1,13
		Maximum		4,75
		Skewness		,686
		Kurtosis		-,304
	Esports	Mean		2,8869
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,3932
			Upper Bound	3,3806
		Median		2,7500
		Std. Deviation		1,08463
		Minimum		1,25
		Maximum		5,00
		Skewness		,421
		Kurtosis		-,895
	Não-desportistas	Mean		2,4721
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,2354
			Upper Bound	2,7087
		Median		2,1250
		Std. Deviation		1,09710
		Minimum		1,00
		Maximum		4,88
		Skewness		,625
		Kurtosis		-,799
EDRE_T	Desporto tradicional	Mean		11,5283
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10,9340
			Upper Bound	12,1226
		Median		11,2208

	Std. Deviation		3,08565
	Minimum		5,53
	Maximum		22,78
	Skewness		,572
	Kurtosis		,750
Esports	Mean		13,5917
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11,6934
		Upper Bound	15,4899
	Median		13,3917
	Std. Deviation		4,17015
	Minimum		7,32
	Maximum		21,83
	Skewness		,250
	Kurtosis		-,929
Não-desportistas	Mean		12,1485
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11,2356
		Upper Bound	13,0614
	Median		11,4583
	Std. Deviation		4,23230
	Minimum		5,00
	Maximum		22,22
	Skewness		,428
	Kurtosis		-,633

## Testes de Normalidade

### Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BFI_E	Desporto tradicional	,092	106	,028	,970	106	,016
	Esports	,165	21	,141	,941	21	,226
	Não-desportistas	,101	85	,033	,977	85	,127
BFI_A	Desporto tradicional	,216	106	<,001	,866	106	<,001
	Esports	,175	21	,092	,900	21	,035
	Não-desportistas	,215	85	<,001	,865	85	<,001
BFI_C	Desporto tradicional	,098	106	,014	,965	106	,007
	Esports	,164	21	,144	,912	21	,059
	Não-desportistas	,123	85	,003	,964	85	,017

BFI_N	Desporto tradicional	,134	106	<,001	,968	106	,011
	Esports	,119	21	,200*	,953	21	,389
	Não-desportistas	,094	85	,062	,960	85	,009
BFI_O	Desporto tradicional	,115	106	,002	,965	106	,007
	Esports	,125	21	,200*	,936	21	,182
	Não-desportistas	,158	85	<,001	,961	85	,012

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## ANEXO D – Análise Psicométrica da BFI-10-PT

### Sensibilidade

Práticas Desportivas		Statistic		
BFI_E	Desporto tradicional	Mean		4,2500
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,9705
			Upper Bound	4,5295
			Median	4,0000
		Std. Deviation		1,45119
		Minimum		1,00
		Maximum		7,00
		Skewness		-,032
		Kurtosis		-,719
	Esports	Mean		3,5952
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,8383
			Upper Bound	4,3522
			Median	3,5000
		Std. Deviation		1,66297
		Minimum		1,00
		Maximum		6,50
		Skewness		,113
		Kurtosis		-1,212
	Não-desportistas	Mean		4,0412
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	3,7402	
		Upper Bound	4,3422	
		Median	4,0000	
Std. Deviation			1,39560	
Minimum			1,00	
Maximum			7,00	
Skewness			,135	
Kurtosis			-,502	
BFI_A		Desporto tradicional	Mean	
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	5,6856
			Upper Bound	6,0503
			Median	6,0000
	Std. Deviation			,94693
	Minimum			2,50
	Maximum			7,00

		Skewness		-1,326
		Kurtosis		1,946
	Esports	Mean		6,2143
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,9303
			Upper Bound	6,4983
		Median		6,0000
		Std. Deviation		,62393
		Minimum		5,00
		Maximum		7,00
		Skewness		-,418
		Kurtosis		-,468
	Não- desportistas	Mean		5,7765
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,5373
			Upper Bound	6,0156
		Median		6,0000
		Std. Deviation		1,10869
		Minimum		2,50
		Maximum		7,00
		Skewness		-1,199
		Kurtosis		1,005
BFI_C	Desporto tradicional	Mean		4,3868
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,1134
			Upper Bound	4,6602
		Median		4,5000
		Std. Deviation		1,41973
		Minimum		1,00
		Maximum		7,00
		Skewness		-,089
		Kurtosis		-,812
	Esports	Mean		4,0000
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,2767
			Upper Bound	4,7233
		Median		4,0000
		Std. Deviation		1,58902
		Minimum		1,50
		Maximum		6,50
		Skewness		,145
		Kurtosis		-1,468
	Não- desportistas	Mean		4,1765
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,8442
			Upper Bound	4,5088

		Median		4,0000
		Std. Deviation		1,54054
		Minimum		1,00
		Maximum		7,00
		Skewness		-,093
		Kurtosis		-,905
BFI_N	Desporto tradicional	Mean		4,4811
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,2457
			Upper Bound	4,7166
		Median		4,5000
		Std. Deviation		1,22265
		Minimum		1,50
		Maximum		7,00
		Skewness		-,143
		Kurtosis		-,528
	Esports	Mean		4,7381
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,0568
			Upper Bound	5,4194
		Median		5,0000
		Std. Deviation		1,49682
		Minimum		1,50
		Maximum		7,00
		Skewness		-,413
		Kurtosis		-,373
	Não-desportistas	Mean		4,9647
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,6854
			Upper Bound	5,2441
		Median		5,0000
		Std. Deviation		1,29511
		Minimum		1,00
		Maximum		7,00
		Skewness		-,459
		Kurtosis		,108
BFI_O	Desporto tradicional	Mean		4,7594
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,5129
			Upper Bound	5,0060
		Median		5,0000
		Std. Deviation		1,28031
		Minimum		1,50
		Maximum		7,00
		Skewness		-,364
		Kurtosis		-,486
	Esports	Mean		4,9762

	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,2441
		Upper Bound	5,7083
	Median		5,0000
	Std. Deviation		1,60839
	Minimum		1,50
	Maximum		7,00
	Skewness		-,590
	Kurtosis		-,319
Não- desportistas	Mean		4,8176
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,5484
		Upper Bound	5,0869
	Median		5,0000
	Std. Deviation		1,24844
	Minimum		1,00
	Maximum		7,00
	Skewness		-,465
	Kurtosis		-,152

## Testes de Normalidade

### Tests of Normality

Práticas Desportivas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BFI_E Desporto tradicional	,092	106	,028	,970	106	,016
BFI_E Esports	,165	21	,141	,941	21	,226
BFI_E Não-desportistas	,101	85	,033	,977	85	,127
BFI_A Desporto tradicional	,216	106	<,001	,866	106	<,001
BFI_A Esports	,175	21	,092	,900	21	,035
BFI_A Não-desportistas	,215	85	<,001	,865	85	<,001
BFI_C Desporto tradicional	,098	106	,014	,965	106	,007
BFI_C Esports	,164	21	,144	,912	21	,059
BFI_C Não-desportistas	,123	85	,003	,964	85	,017
BFI_N Desporto tradicional	,134	106	<,001	,968	106	,011
BFI_N Esports	,119	21	,200*	,953	21	,389
BFI_N Não-desportistas	,094	85	,062	,960	85	,009
BFI_O Desporto tradicional	,115	106	,002	,965	106	,007
BFI_O Esports	,125	21	,200*	,936	21	,182
BFI_O Não-desportistas	,158	85	<,001	,961	85	,012

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Validade – Análise Fatorial Exploratória

### *KMO and Bartlett's Test*

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,500
	Approx. Chi-Square	233,500
Bartlett's Test of Sphericity	df	45
	Sig.	<,001

### *Rotated Component Matrix<sup>a</sup>*

	Component				
	1	2	3	4	5
BFI_8_C	,849				
BFI_3_Ci	,845				
BFI_9_N		,867			
BFI_4_Ni		,792			
BFI_5_Oi			,808		
BFI_10_O			,712		
BFI_6_E				,819	
BFI_1_Ei				,745	
BFI_2_A					,918
BFI_7_Ai	,324	-,364			,621

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 6 iterations.

### *Total Variance Explained*

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
	1	1,879	18,789	18,789	1,879	18,789	18,789	1,559	15,587
2	1,528	15,285	34,074	1,528	15,285	34,074	1,545	15,453	31,040
3	1,315	13,155	47,229	1,315	13,155	47,229	1,334	13,341	44,381
4	1,204	12,043	59,272	1,204	12,043	59,272	1,283	12,830	57,211
5	1,040	10,403	69,675	1,040	10,403	69,675	1,246	12,464	69,675
6	,891	8,915	78,590						
7	,686	6,864	85,454						
8	,552	5,521	90,975						
9	,489	4,885	95,861						
10	,414	4,139	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

## Fiabilidade

### *Extroversão*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>b</sup>
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			,275
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,431
	Unequal Length		,431
Guttman Split-Half Coefficient			,431

a. The items are: BFI\_1\_Ei

b. The items are: BFI\_6\_E

### *Amabilidade*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>b</sup>
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			,301
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,462
	Unequal Length		,462
Guttman Split-Half Coefficient			,452

a. The items are: BFI\_2\_A

b. The items are: BFI\_7\_Ai

## *Conscienciosidade*

### *Reliability Statistics*

---

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>b</sup>
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			,477
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,646
	Unequal Length		,646
Guttman Split-Half Coefficient			,643

---

a. The items are: BFI\_3\_Ci

b. The items are: BFI\_8\_C

## *Neuroticismo*

### *Reliability Statistics*

---

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>b</sup>
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			,439
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,610
	Unequal Length		,610
Guttman Split-Half Coefficient			,588

---

a. The items are: BFI\_4\_Ni

b. The items are: BFI\_9\_N

## *Abertura à Experiência*

### *Reliability Statistics*

---

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>b</sup>
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			,257
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,409
	Unequal Length		,409
Guttman Split-Half Coefficient			,405

---

a. The items are: BFI\_5\_Oi

b. The items are: BFI\_10\_O

## ANEXO E – Teste De Hipóteses

### Hipótese 1 e 2 – Práticas Desportivas e EDRE

#### Anova One Way

<i>ANOVA</i>		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
EDRE_Clareza	Between Groups	3,775	2	1,888	2,604	,076
	Within Groups	151,502	209	,725		
	Total	155,277	211			
EDRE_Consciencia	Between Groups	1,445	2	,722	,999	,370
	Within Groups	151,188	209	,723		
	Total	152,632	211			
EDRE_Impulsos	Between Groups	4,710	2	2,355	2,859	,060
	Within Groups	172,152	209	,824		
	Total	176,862	211			
EDRE_Nao_aceitacao	Between Groups	2,933	2	1,467	1,221	,297
	Within Groups	250,969	209	1,201		
	Total	253,902	211			
EDRE_Objetivos	Between Groups	1,831	2	,916	,872	,419
	Within Groups	219,377	209	1,050		
	Total	221,208	211			
EDRE_Estrategias	Between Groups	4,646	2	2,323	2,311	,102
	Within Groups	210,102	209	1,005		
	Total	214,748	211			
EDRE_T	Between Groups	78,588	2	39,294	2,879	,058
	Within Groups	2852,169	209	13,647		
	Total	2930,757	211			

*Post-hoc*

<i>Descriptives</i>									
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
EDRE_Clareza	Desporto tradicional	106	2,3094	,78127	,07588	2,1590	2,4599	1,00	4,80
	Esports	21	2,7714	,97834	,21349	2,3261	3,2168	1,40	4,40
	Não-desportistas	85	2,4118	,90151	,09778	2,2173	2,6062	1,00	4,80
	Total	212	2,3962	,85785	,05892	2,2801	2,5124	1,00	4,80
EDRE_Consciencia	Desporto tradicional	106	2,3943	,78532	,07628	2,2431	2,5456	1,00	4,60
	Esports	21	2,6000	,81486	,17782	2,2291	2,9709	1,00	4,20
	Não-Desportistas	85	2,5459	,93319	,10122	2,3446	2,7472	1,00	4,60
	Total	212	2,4755	,85052	,05841	2,3603	2,5906	1,00	4,60
EDRE_Impulsos	Desporto tradicional	106	2,0038	,74985	,07283	1,8594	2,1482	1,00	5,00
	Esports	21	2,4762	1,04972	,22907	1,9984	2,9540	1,00	4,20
	Não-Desportistas	85	2,2071	1,04127	,11294	1,9825	2,4317	1,00	4,80
	Total	212	2,1321	,91554	,06288	2,0081	2,2560	1,00	5,00
EDRE_Nao_aceitacao	Desporto tradicional	106	2,4481	,99106	,09626	2,2572	2,6390	1,00	5,00
	Esports	21	2,8571	1,30521	,28482	2,2630	3,4513	1,00	5,00
	Não-Desportistas	85	2,5118	1,16377	,12623	2,2607	2,7628	1,00	5,00

	Total	21 2	2,5142	1,09696	,0753 4	2,3656	2,6627	1,00	5,00
EDRE_Objetivos	Desporto tradicional	10 6	2,9604	,99615	,0967 5	2,7685	3,1522	1,00	5,00
	Esports	21	3,2286	,93656	,2043 7	2,8023	3,6549	1,40	5,00
	Não-Desportistas	85	3,1106	1,07814	,1169 4	2,8780	3,3431	1,00	5,00
	Total	21 2	3,0472	1,02390	,0703 2	2,9085	3,1858	1,00	5,00
EDRE_Estrategias	Desporto tradicional	10 6	2,3726	,90221	,0876 3	2,1989	2,5464	1,13	4,75
	Esports	21	2,8869	1,08463	,2366 8	2,3932	3,3806	1,25	5,00
	Não-Desportistas	85	2,4721	1,09710	,1190 0	2,2354	2,7087	1,00	4,88
	Total	21 2	2,4634	1,00884	,0692 9	2,3269	2,6000	1,00	5,00
EDRE_T	Desporto tradicional	10 6	11,528 3	3,08565	,2997 0	10,934 0	12,122 6	5,53	22,78
	Esports	21	13,591 7	4,17015	,9100 0	11,693 4	15,489 9	7,32	21,83
	Não-Desportistas	85	12,148 5	4,23230	,4590 6	11,235 6	13,061 4	5,00	22,22
	Total	21 2	11,981 4	3,72691	,2559 7	11,476 8	12,485 9	5,00	22,78

### Hipótese 3 – Género e EDRE

#### *t-Student*

##### Group Statistics

	GenMF	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
EDRE_Clareza	Masculino	81	2,3086	,85501	,09500
	Feminino	129	2,4202	,82797	,07290
EDRE_Consciencia	Masculino	81	2,6741	,83273	,09253
	Feminino	129	2,3271	,82156	,07233
EDRE_Impulsos	Masculino	81	1,9852	,80422	,08936
	Feminino	129	2,1922	,94221	,08296
EDRE_Nao_aceitacao	Masculino	81	2,2510	1,02677	,11409
	Feminino	129	2,6537	1,10212	,09704
EDRE_Objativos	Masculino	81	2,8099	,96224	,10692
	Feminino	129	3,1736	1,03180	,09084
EDRE_Estrategias	Masculino	81	2,2654	,94402	,10489
	Feminino	129	2,5669	1,02794	,09050

##### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
EDRE_Clareza	Equal variances assumed	,000	,995	-,938	208	,175	,349	-,11151	,11887	-,34585	,12283
	Equal variances not assumed			-,931	165,980	,177	,353	-,11151	,11975	-,34794	,12491
EDRE_Consciencia	Equal variances assumed	,055	,814	2,963	208	,002	,003	,34694	,11708	,11612	,57776
	Equal variances not assumed			2,954	168,364	,002	,004	,34694	,11744	,11509	,57880
EDRE_Impulsos	Equal variances assumed	2,967	,086	-1,638	208	,051	,103	-,20706	,12641	-,45627	,04214
	Equal variances not assumed			-1,698	189,394	,046	,091	-,20706	,12193	-,44758	,03345
EDRE_Nao_aceitacao	Equal variances assumed	1,390	,240	-2,646	208	,004	,009	-,40272	,15222	-,70282	-,10262
	Equal variances not assumed			-2,689	179,053	,004	,008	-,40272	,14977	-,69826	-,10717
EDRE_Objativos	Equal variances assumed	,410	,523	-2,552	208	,006	,011	-,36377	,14256	-,64482	-,08271
	Equal variances not assumed			-2,593	178,925	,005	,010	-,36377	,14030	-,64062	-,08691
EDRE_Estrategias	Equal variances assumed	2,081	,151	-2,134	208	,017	,034	-,30143	,14127	-,57993	-,02293
	Equal variances not assumed			-2,176	180,822	,015	,031	-,30143	,13854	-,57479	-,02807

## Hipótese 4 e 5 – BFI-10 e EDRE

### *Correlations*

		EDRE_Cl areza	EDRE_Consc iencia	EDRE_Imp ulsos	EDRE_Nao_ace itacao	EDRE_Objeto tivos	EDRE_Estrat egias
BFI_E	Pearson Correlation	-,188**	-,066	-,110	-,190**	-,079	-,163*
	Sig. (2-tailed)	,006	,340	,111	,006	,253	,018
	N	212	212	212	212	212	212
BFI_A	Pearson Correlation	-,140*	-,111	-,106	-,092	-,092	-,125
	Sig. (2-tailed)	,042	,106	,124	,180	,180	,070
	N	212	212	212	212	212	212
BFI_C	Pearson Correlation	-,271**	-,144*	-,189**	-,184**	-,399**	-,270**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,036	,006	,007	<,001	<,001
	N	212	212	212	212	212	212
BFI_N	Pearson Correlation	,311**	,000	,463**	,462**	,381**	,511**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,995	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	212	212	212	212	212	212
BFI_O	Pearson Correlation	-,098	-,135*	,047	,022	,021	,001
	Sig. (2-tailed)	,155	,049	,496	,745	,762	,988
	N	212	212	212	212	212	212

Hipótese 6 – Cronótipo e EDRE

<i>Correlations</i>								
	Cron _tipo	EDRE_ Clareza	EDRE_Con sciencia	EDRE_I mpulsos	EDRE_Nao_ aceitacao	EDRE_O bjetivos	EDRE_Est rategias	EDR E_T
Pearso n Correl	1	-,137*	,017	-,161*	-,136*	-,240**	-,189**	-,159*
Cron _tipo Sig. (2- tailed)		,047	,810	,019	,048	<,001	,006	,021
N	212	212	212	212	212	212	212	212

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipótese 7 e 7.1 – Práticas Desportivas e Personalidade

<i>Multiple Comparisons</i>								
Tukey HSD								
Dependent Variable	(I) Práticas Desportivas	(J) Práticas Desportivas	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval		
						Lower Bound	Upper Bound	
BFI_E	Desporto tradicional	Esports	,65476	,34659	,144	-,1634	1,4729	
		Não-Desportistas	,20882	,21126	,585	-,2899	,7075	
	Esports	Desporto tradicional	-,65476	,34659	,144	-1,4729	,1634	
		Não-Desportistas	-,44594	,35360	,419	-1,2806	,3887	
	Não-Desportistas	Desporto tradicional	-,20882	,21126	,585	-,7075	,2899	
		Esports	,44594	,35360	,419	-,3887	1,2806	
BFI_A	Desporto tradicional	Esports	-,34636	,23667	,311	-,9050	,2123	
		Não-Desportistas	,09145	,14426	,802	-,2491	,4320	
	Esports	Desporto tradicional	,34636	,23667	,311	-,2123	,9050	
		Não-Desportistas	,43782	,24146	,168	-,1322	1,0078	

BFI_C	Não-Desportistas	Desporto tradicional	-,09145	,14426	,802	-,4320	,2491	
		Esports	-,43782	,24146	,168	-1,0078	,1322	
	Desporto tradicional	Esports	,38679	,35494	,521	-,4510	1,2246	
		Não-Desportistas	,21032	,21635	,595	-,3004	,7210	
	Esports	Desporto tradicional	-,38679	,35494	,521	-1,2246	,4510	
		Não-Desportistas	-,17647	,36211	,877	-1,0312	,6783	
	Não-Desportistas	Desporto tradicional	-,21032	,21635	,595	-,7210	,3004	
		Esports	,17647	,36211	,877	-,6783	1,0312	
	BFI_N	Desporto tradicional	Esports	-,25696	,30585	,678	-,9789	,4650
			Não-Desportistas	-,48357*	,18643	,027	-,9236	-,0435
Esports		Desporto tradicional	,25696	,30585	,678	-,4650	,9789	
		Não-Desportistas	-,22661	,31203	,748	-,9632	,5099	
Não-Desportistas		Desporto tradicional	,48357*	,18643	,027	,0435	,9236	
		Esports	,22661	,31203	,748	-,5099	,9632	
BFI_O	Desporto tradicional	Esports	-,21676	,31120	,766	-,9514	,5178	
		Não-Desportistas	-,05821	,18970	,949	-,5060	,3896	
	Esports	Desporto tradicional	,21676	,31120	,766	-,5178	,9514	
		Não-Desportistas	,15854	,31750	,872	-,5909	,9080	
	Não-Desportistas	Desporto tradicional	,05821	,18970	,949	-,3896	,5060	
		Esports	-,15854	,31750	,872	-,9080	,5909	

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

## Hipótese 8 – Práticas Desportivas e Cronótipo

ANOVA

rMEQ-5

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2,769	2	1,384	1,994	,139
Within Groups	145,094	209	,694		
Total	147,863	211			

### Multiple Comparisons

Dependent Variable: Cron\_tipo

Tukey HSD

(I) Práticas Desportivas	(J) Práticas Desportivas	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Desporto tradicional	Esports	,387	,199	,129	-,08	,86
	Não-Desportistas	,010	,121	,996	-,28	,30
Esports	Desporto tradicional	-,387	,199	,129	-,86	,08
	Não-Desportistas	-,376	,203	,155	-,86	,10
Não-Desportistas	Desporto tradicional	-,010	,121	,996	-,30	,28
	Esports	,376	,203	,155	-,10	,86

## Hipótese 9 – Tomada de decisão e Prática desportiva

ANOVA

CRT\_M

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12,621	2	6,311	4,711	,010
Within Groups	279,959	209	1,340		
Total	292,580	211			

Descriptives

CRT\_M

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Desporto tradicional	106	1,3302	1,20887	,11742	1,0974	1,5630	,00	3,00
Esports	21	1,9048	,99523	,21718	1,4517	2,3578	,00	3,00
Não-Desportistas	85	1,0588	1,12708	,12225	,8157	1,3019	,00	3,00
Total	212	1,2783	1,17756	,08087	1,1189	1,4377	,00	3,00

## Hipótese 10 – Tomada de decisão e EDRE

### *Correlations*

		EDRE_ Clareza	EDRE_Co nsciencia	EDRE_I mpulsos	EDRE_Nao _aceitacao	EDRE_O bjetivos	EDRE_Es trategias	ED RE_ T	CR T_ M
CRT_M	Pears on Corre lation	,087	-,045	-,012	,102	,031	,025	,044	1
	Sig. (2- tailed )	,205	,517	,859	,138	,656	,722	,528	
	N	212	212	212	212	212	212	212	212

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Tomada de decisão e EDRE – Desporto Tradicional

### *Correlations*

		EDRE_ Clareza	EDRE_Co nsciencia	EDRE_I mpulsos	EDRE_Nao _aceitacao	EDRE_O bjetivos	EDRE_Es trategias	ED RE_ T	CR T_ M
CRT_M	Pears on Corre lation	,131	-,016	-,029	,152	,041	,047	,085	1
	Sig. (2- tailed )	,181	,870	,770	,119	,676	,636	,389	
	N	106	106	106	106	106	106	106	106

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Tomada de decisão e EDRE – E-sports*

*Correlations*

		CR							ED
		T_	EDRE_	EDRE_Co	EDRE_I	EDRE_Nao	EDRE_O	EDRE_Es	RE_
		M	Clareza	nsciencia	mpulsos	_aceutacao	bjetivos	trategias	T
CRT_M	Pears	1	-,178	-,395	-,146	-,159	-,147	-,312	-
	on								,286
	Corre								
	lation								
	Sig.		,441	,077	,528	,492	,524	,169	,209
	(2-								
	tailed								
	)								
	N	21	21	21	21	21	21	21	21

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Tomada de decisão e EDRE – Não Desportistas*

*Correlations*

		EDRE_	EDRE_Co	EDRE_I	EDRE_Nao	EDRE_O	EDRE_Es	ED	CR
		Clareza	nsciencia	mpulsos	_aceutacao	bjetivos	trategias	RE_	T_
								T	M
CRT_M	Pears	,058	-,015	,006	,078	,046	,025	,038	1
	on								
	Corre								
	lation								
	Sig.	,599	,891	,959	,477	,679	,817	,727	
	(2-								
	tailed								
	)								
	N	85	85	85	85	85	85	85	85

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).